

## Tipps für den Sonnenbrillenkauf

Der Laie kann die Qualität einer Sonnenbrille kaum einschätzen. Mit ein paar einfachen Tests lassen sich aber grobe Mängel ausschließen.

### Glasqualität

Die Brille wird 50 Zentimeter vors Gesicht gehalten und eine senkrechte gerade Linie im Hintergrund fixiert. Dabei wird die Brille waagerecht und senkrecht hin- und herbewegt. Wölbt oder verzerrt sich die gerade Linie, gehört das Glas in den Müll (gilt nicht für Korrektionsbrillen). Außerdem dürfen die Gläser keine Kratzer oder Unregelmäßigkeiten aufweisen.

### Brillengröße

Reichen die Gläser von den Augenbrauen bis zum Jochbein und schützen sie auch seitlich vor Sonne? Dann ist es gut! Je dichter die Brille vor den Augen sitzt, desto weniger Licht kann von der Seite einfallen.

### Sitz und Komfort

Die Brille darf nur an vier Stellen aufliegen – an den Ohren und an der Nase, nicht aber an Brauen, Wangen oder Schläfen. Weder die Nasenauflage, noch Scharniere oder Bügel dürfen drücken. Sind die Nasenpads fest integriert, sollten sie auf der gesamten Fläche aufliegen. Die Wimpern dürfen die Gläser nicht berühren.

### Scharniere

Die Brille wird an beiden Bügeln gegriffen und leicht von innen nach außen gedrückt. Geben diese ohne großen Widerstand etwas nach, sind es Federscharniere – meist eine gute Wahl! Auch andere Scharniere sollten auf Druck leicht nachgeben.

### Fassungsmaterial

Das Material, egal ob Kunststoff oder Metall, sollte auf Druck leicht nachgeben. Ist es zu hart, lässt sich die Brille schlecht anpassen und zerbricht schneller.

### Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
E-Mail: [kruschinski@sehen.de](mailto:kruschinski@sehen.de)  
Tel.: 030 41 40 21 22  
Web: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

## **Tipps für die Nutzung**

### **Sonnenbrillen im Straßenverkehr**

#### **Dos**

- Große Gläser und schmale Bügel: schränken das Gesichtsfeld nicht ein.
- Polarisierende Gläser: filtern Blendung durch flirrende, nasse Straßen und tiefstehende Sonne.
- Verlaufstönungen: bieten Blendschutz und erlauben den ungetrübten Blick nach unten auf die Armaturen.
- Vorder- und Rückseitenentspiegelung der Gläser: minimieren zusätzlich störende Lichtreflexe.
- Braun oder grau getönte Gläser: Farbeindruck wird am wenigsten verfälscht, Schilder und Ampeln bleiben gut erkennbar.

#### **Don'ts**

- Blendschutzkategorie 4 (Lichtdurchlässigkeit nur 3 bis 8 %) ist zu dunkel fürs Autofahren; oft sind auch selbsttönende Gläser ungeeignet.
- Durch gelbe, grüne und rote Gläser werden Ampeln, Bremslichter und Verkehrszeichen schwerer erkennbar.

### **Sonnenbrillen beim Sport**

#### **Dos**

- Hochwertige verzerrungsfreie Gläser: gute, klare Sicht auch bei extremen Lichtverhältnissen.
- Fester Sitz: rutsch- und wackelfreien Halt auch bei schnellen Bewegungen.
- Stark gebogene Form: Schutz vor Wind, Zugluft, Verwirbelungen, Fremdkörpern (z.B. Insekten, Steinchen, Pollen).
- Bruchsicheres Material: Schutz der Augen bei Unfällen.
- Polarisierende Gläser: Wasseroberflächen werden „durchsichtig“, Reflektionen minimiert.
- Verspiegelte Gläser: modisch und derzeit besonders trendig.

#### **Don'ts**

- Eine sportlich aussehende Brille ist noch keine Sportbrille. Verletzungsgefahr bei Bruch.

**Hinweis:** Je spezieller eine Sportart und je intensiver sie betrieben wird, desto individueller sollte die Sportsonnenbrille ausgewählt werden.

#### **Pressekontakt**

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
E-Mail: [kruschinski@sehen.de](mailto:kruschinski@sehen.de)  
Tel.: 030 41 40 21 22  
Web: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

### Sonnenbrillen für Kinder

#### Dos

- Für Kinder ist eine Sonnenbrille noch wichtiger als für Erwachsene.
- Ausreichende aber nicht zu große Brillenfassung: Lichteinfall von der Seite ausschließen.
- Fester Sitz: Anatomisch geformte Nasenstege und -pads mit großer Auflagefläche für sicheren Halt.
- Fachmännische Anpassung: Brillen, die drücken und rutschen, werden ungern aufgesetzt.
- Bruchsicherer Kunststoff für Gläser und Fassung: Geht die Brille kaputt, kann sie nicht brechen und die Augen durch scharfe Kanten verletzen.
- Gutes Aussehen: Nur eine Brille, die gefällt, wird regelmäßig getragen.

#### Don'ts

- Säuglinge gehören nicht in die Sonne. Kleinkinder nur mit Sonnenbrille und Kopfbedeckung in die Sonne lassen. Je stärker die UV-Belastung umso wichtiger der Schutz.

### Besonderer Augenschutz im Alter

Die Selbstheilungskräfte des Auges nehmen im Alter ab. Deshalb ist dann ein zusätzlicher Schutz vor dem sichtbaren Blaulichtanteil sinnvoll. Der blau-türkise Bereich des Baulichts (465 nm bis 495 nm) ist wichtig für Gesundheit und Biorhythmus, der blau-violette Bereich (435 nm +/- 20 nm) kann jedoch die Augen schädigen und das Risiko einer altersbedingten Makuladegeneration erhöhen. Besonders Menschen, die am Grauen Star operiert wurden, sind hier gefährdet: Die künstliche Linse, die bei der OP ins Auge eingesetzt wurde, schützt die Netzhaut nicht so gut vor Blaulicht wie die natürliche Linse.

Brillen mit „Blauabschwächer“ sind hier eine gute Lösung. Sie filtern auch die schädlichen Strahlen des Blaulichtes und verstärken gleichzeitig die Kontraste. Dadurch können Bordsteinkanten und Treppenstufen wieder besser erkannt werden (Schutz vor Stürzen und Knochenbrüchen). Solche Brillen können auch für Diabetiker eine gute Option sein. Bei Diabetes können sich Zuckermoleküle wie Sorbitol oder Fruktose in der natürlichen Linse ablagern, was die Empfindlichkeit gegenüber Sonnenstrahlen erhöht. Die Anschaffung einer entsprechenden Spezialbrille sollte in Rücksprache mit dem Fachmann (Augenarzt und Augenoptiker) erfolgen.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 5.079)

#### Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
E-Mail: [kruschinski@sehen.de](mailto:kruschinski@sehen.de)  
Tel.: 030 41 40 21 22  
Web: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)