



## PRESSEINFORMATION

### Sonnenbrillen: Entspannt durch den Sommer

Berlin, 23.05.2018 (KGS). **Sommer, Sonne, Glücksgefühle – um unbeschwert genießen zu können, sollten wir unsere Haut und unsere Augen gut schützen. „Die energiereiche UV-Strahlung kann zu Gewebeschäden an Bindehaut und Hornhaut führen und auf lange Sicht sogar einen grauen Star (Katarakt) hervorrufen“, so Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS). Eine gute Sonnenbrille bietet ausreichenden Blendschutz und hält die schädlichen UV-Strahlen vom Auge fern. Welche Eigenschaften entscheidend sind, erklärt sie hier:**

**Große Gläser:** Für einen umfassenden UV-Schutz sollte die Sonnenbrille mindestens bis zu den Brauen reichen und die Augen durch große Gläser und breite Bügel auch vor seitlichem Lichteinfall schützen.

**Entspiegelung:** Reflektierte UV-Strahlen können bis zu 50 Prozent der UV-Belastung ausmachen. Deshalb sind Sonnenbrillen mit außen und innen entspiegelten Gläsern durchaus sinnvoll.

**CE-Kennzeichen:** Das CE-Kennzeichen (meist auf der Bügelinnenseite) soll garantieren, dass die Brille den EU-Sicherheitsnormen entspricht und ausreichenden UV-Schutz bietet. Die Filterung der UV-Strahlung erfolgt im Brillenglas – unabhängig von der Tönung. Brillengläser sollten am besten alle Wellenlängen unterhalb 400 nm, zumindest bis 380 nm (Nanometer) blockieren.

Vorsicht vor getönten Gläsern mit mangelhafter Filterwirkung: Durch die Verdunkelung weiten sich die Pupillen, so können schädliche UV-Strahlen bis auf die Netzhaut gelangen. Von Käufen außerhalb der EU, am Strand oder bei fliegenden Händlern ist deshalb abzuraten. Der Kauf im Fachhandel bringt Sicherheit: Augenoptiker können mithilfe eines Messgerätes den UV-Schutz prüfen.

**Blendschutz:** Getönte Gläser gibt es in den Schutzstufen 0 bis 4. Für den Urlaub am Wasser sind dunklere Gläser der Blendschutzkategorie 3 (82 bis 92 Prozent Lichtfilter)

empfehlenswert. Für den Stadtbummel ist Kategorie 2 (57 – 87 Prozent Lichtfilter) meist ausreichend. Praktisch erweisen sich hier hell getönte phototrope Gläser, deren Farbintensität sich der Lichtsituation anpasst.

**Fürs Autofahren** eignen sich braune oder graue Gläser mit 65 bis 75 Prozent Tönung am besten. Diese verfälschen die Farben von Ampeln oder Schildern nur sehr wenig und lassen noch genug Licht durch, um sich im Verkehr zu orientieren. **Polarisierende Gläser** vermindern zusätzlich Reflektionen, wie sie auf nassen und flirrenden Straßen entstehen können.

**Sonnenbrillen mit Sehstärke:** Brillenträger können sich eine Sonnenbrille mit passenden Korrektionsgläsern oder eine Korrektionsbrille mit selbsttönenden Gläsern anfertigen lassen. Letztere ist auf Grund neuer Farbnuancen und moderner großer Korrektionsfassungen kaum noch von einer Sonnenbrille zu unterscheiden. Ganz im Retro-Trend liegen außerdem Aufsatz-Clips, welche die Alltagsbrille im Handumdrehen in eine trendige Sonnenbrille verwandeln.

**Brillen-Check:** Die Brille sollte nur an Ohren und Nase aufliegen und nirgendwo drücken. Fassung und Scharniere müssen bei Druck leicht nachgeben. Die Gläser dürfen keine Schlieren, Kratzer oder optische Verzerrungen aufweisen; diese zwingen Augen und Gehirn zu permanenter Korrektion. Das ist auf Dauer ermüdend und mindert die Sehleistung.

Weitere Informationen unter [sehen.de](http://sehen.de).

*[Zeichen inkl. Leerzeichen: 3.255]*