

SONNENBRILLE

— HEITER BIS WOLKIG —



GEFAHREN DER UV-STRAHLUNG



14 Prozent

der Bevölkerung wissen nichts über die Gefahren von UV-Strahlen und halten diese gar für ungefährlich.²



82 Prozent

der 40 Mio. Brillenträger besitzen keine Sonnenbrille mit Korrektur. Sie sind also entweder ohne Sonnenschutz oder im Blindflug unterwegs.¹



GRAUER STAR

Rund 17 Millionen Menschen weltweit sind am Grauen Star (Katarakt) erblindet.³ UV-Strahlen können diese Erkrankung verursachen bzw. verstärken.⁴



HAUTALTERUNG

UV-Strahlen können Hautkrebs und schmerzhafte Entzündungen der Netzhaut („Augen-Sonnenbrand“) verursachen. Augen und Augenpartie altern schneller.



NETZHAUTSCHÄDEN

UV-Strahlen können die Netzhaut nachhaltig so schädigen, dass scharfes Sehen in der Nähe unmöglich wird (z.B. Makuladegeneration).



Kategorie 0

0 bis 20 % Lichtaufnahme: sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz etwa bei bewölktem Himmel und für abends.



Kategorie 1

20 bis 57 % Lichtaufnahme: heller bis mittlerer Filter, gut geeignet für bedeckte Tage und wechselndes Wetter.



Kategorie 2

57 bis 82 % Lichtaufnahme: dunkler Universalfilter, geeignet für den Sommer, perfekter Blendschutz für unsere Breitengrade.



Kategorie 3

82 bis 92 % Lichtaufnahme: sehr dunkler Filter, gut geeignet für südliche Gefilde, helle Wasserflächen, Strand und Berge.



Kategorie 4

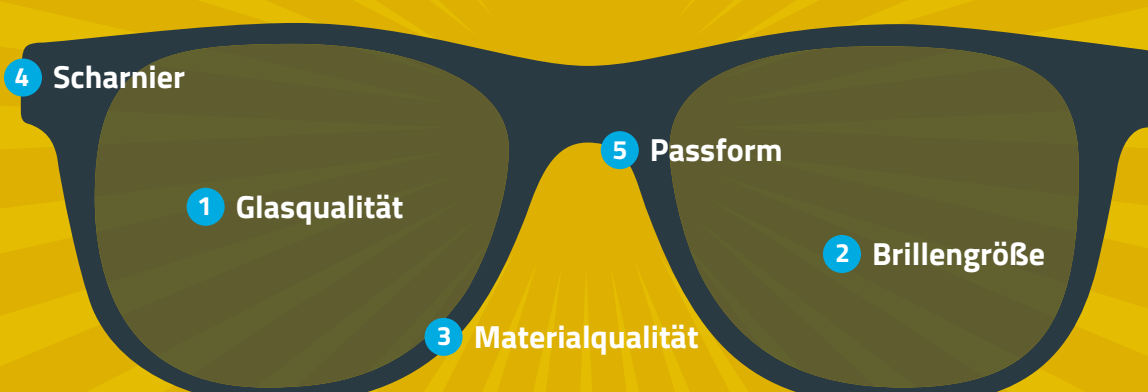
92 bis 97 % Lichtaufnahme: extrem dunkler Filter. Zu dunkel für den Straßenverkehr, geeignet für Hochgebirge, Gletscher und bei Schnee.



Große Gläser

XXL-Scheiben sehen gut aus und filtern UV-Licht großflächig. Vorder- und Rückseitenentspiegelung verstärkt diesen Effekt.

SONNENBRILLEN-SCHNELLCHECK



[1] Glasqualität

- Brille 50 cm vors Gesicht halten
- Gerade, senkrechte Linie fixieren
- Brille hin- und herbewegen
- Wölbt sich die Linie: Finger weg (Ausnahme Korrektionsbrillen)
- Gläser dürfen keine Kratzer oder Unregelmäßigkeiten aufweisen

[2] Brillengröße

- Große Gläser schützen besser als kleine
- Gebogene Scheiben filtern seitlich einfallende Strahlen
- Breite Bügel schützen zusätzlich
- Je näher die Brille vor den Augen sitzt, umso besser

[3] Materialqualität

- Einen Bügel mit beiden Händen greifen
- Leichten Druck ausüben
- Bügel gibt leicht nach? Gute Wahl.
- Bügel ist starr? Anpassung schwierig, Bruchgefahr!

[4] Scharnier

- Jeden Bügel mit einer Hand greifen
- Leicht von innen nach außen drücken
- Bügel geben leicht nach? Dann sind es Federscharniere – eine gute Wahl.

[5] Passform

- Fassung darf nur auf Ohren und Nase aufliegen
- Kein Kontakt mit Brauen, Jochbein, Schläfen und Wimpern
- Nasenaufklappe, Scharniere und Bügel dürfen nicht drücken
- Integrierte Nasenpads müssen gesamtflächig aufliegen



CE-Kennzeichen – EU-Sicherheitsstandards für Sonnenbrillen

Sonnenbrillen dürfen nur in der Europäischen Union (EU) vertrieben werden, wenn sie festgelegte Richtlinien zum Schutz der Gesundheit einhalten und dies durch das CE-Zeichen am Bügel dokumentiert ist. Es werden aber nur Stichproben gemacht. Wer sichergehen will, kauft die Brille deshalb besser im Fachgeschäft.

6 IRRTÜMER ÜBER UV-STRAHLEN



UV-Gefahr gibt es nur im Sommer

Falsch! Unsere Augen sind der UV-Strahlung 365 Tage im Jahr ausgesetzt. Sie ist im April bereits so stark wie im August.



Wenig UV-Strahlung bei Bewölkung

Falsch! Die Strahlungintensität bei leichter Bewölkung kann auf Grund der Streuung sogar um bis zu 50 % höher sein als bei klarem Himmel.⁶



Schädlich ist nur direktes Sonnenlicht

Falsch! Bis zu 40 % der UV-Belastung entstehen durch Reflektionen – auch im Schatten. Wasser erhöht sie um bis zu 80 %, Sand um ca. 30 %, Wald um ca. 10 %.⁷



Im Winter / in den Bergen sind UV-Strahlen ungefährlich

Falsch! Schnee und Gletscher reflektieren bis zu 95 % der Sonnenstrahlen.⁸ Auch ohne Schnee nimmt der Anteil der UV-Strahlung je 1.000 Meter Höhe um 10 bis 20 % zu.⁹



Dunkle Brillengläser schützen vor UV-Licht

Falsch! Auch ungetönte Sonnenbrillen können über einen optimalen UV-Filter verfügen, und ganz dunkle Gläser können UV-Licht durchlassen. Das CE-Kennzeichen auf der Brille weist den UV-Schutz aus.



Kinder brauchen keine Sonnenbrillen

Falsch! Kinderaugen sind besonders gefährdet. Ihre größeren Pupillen und klareren Linsen lassen große Teile der UV-Strahlung bis zur Netzhaut durch. Erst im Alter von 18 bis 20 Jahren werden die UV-Strahlen fast vollständig von der Linse aufgehalten.



Vorsicht bei Sonnenbrillen ohne UV-Schutz

Dunkle Gläser ohne UV-Schutz sind gefährlicher als keine Sonnenbrille. Sie setzen den natürlichen Reflex außer Kraft, der die Pupille bei intensiver Lichteinstrahlung verengt. Es fallen mehr schädliche Strahlen auf die Netzhaut als das ohne Brille möglich wäre. Deshalb die Brille zu Hause besorgen und auf Urlaubskäufe außerhalb der EU, am Strand und bei fliegenden Händlern verzichten.

Quellen: ^{1,2} Allensbach-Studie zum Sehbewusstsein der Deutschen (ab 16 Jahren) 2014/15 // ³ www.gesundheit.de/krankheiten/augenkrankheiten/blindheit/blindheit-hier-und-in-der-welt

⁴ www.unimedizin-mainz.de/fileadmin/kliniken/betriebsarzt/Dokumente/ssk0907.pdf // ⁵ www.thieme.de/viamedici/klinik-faecher-auge/auge-krankheiten/1530/a/sonnenlicht-4272.htm

⁶ Pressemitteilung KGS v. 2. Juni 2015 // ⁷ www.klima-der-erde.de/strahlungshsht.html // ⁸ cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/auge-gesund-halten/gesunde-augen-im-winter.html

⁹ www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6117