



Presseinformation des Kuratorium Gutes Sehen e.V.

UV-Schutz in der kalten Jahreszeit: Kein Auge zudrücken

Berlin, 27.11.2019 (KGS). **Nur wenige wissen, dass die Sonne es auch in den Herbst- und Wintermonaten in sich hat. Dabei genügen bereits wenige Minuten UV-Strahlung, um dauerhafte Sehschäden auszulösen.¹ Besonders gefährdet sind Kinder, Menschen ab 40 und Helläugige. Eine Sonnenbrille mit hochwertigen Gläsern und spezieller Beschichtung ist daher weniger ein modisches als ein gesundheitliches Muss.**

Im Sommer wirkt das Grün von Blättern und Grasflächen wie eine Barriere gegen die Reflexion der Lichtstrahlung. In den Wintermonaten fehlt es – die Umgebung reflektiert dann ein Vielfaches des Lichts. Nässe, Nebel, Eis und Schnee wirken noch als Reflexionsverstärker. Die Augen sind nicht nur stark geblendet, sondern ebenso den schädlichen UV-Strahlen ausgesetzt.

Zu viel Sonne schadet den Augen

Treffen UV-Strahlen zu lange oder mit zu hoher Intensität auf das Auge, bekommt die Hornhaut einen Sonnenbrand. Bei dieser als Schneeblindheit bekannten Photokeratitis sterben Zellen ab. In der Regel treten die Beschwerden innerhalb von sechs bis acht Stunden nach der UV-Einstrahlung auf. Symptome sind neben starken Schmerzen typischerweise tränende Augen, Blendempfindlichkeit und Fremdkörpergefühl.²

Langzeitschäden oft unterschätzt

Während die Schneeblindheit schnell abklingt, sind die möglichen dauerhaften Schäden durch UV-Strahlung viel dramatischer: [Grauer Star](#) (Eintrübung der Augenlinse) und [Makuladegeneration](#) (Erkrankung der Netzhaut) werden zum wesentlichen Teil von UV-Licht ausgelöst.³ Forschungen der LMU München belegen, dass diese Schädigungen irreparabel sind.⁴ Prävention durch eine hochwertige Sonnenbrille ist das A und O.

Auge ist nicht gleich Auge

Sensibel reagieren vor allem helle Augen, die häufiger an Makuladegeneration erkranken als dunkle.⁵ „Die Iris, das ist der durch Pigmente gefärbte Teil unseres Auges, ist bei hellen Augen weniger stark pigmentiert. Die UV-Strahlen können leichter als bei dunklen Augen in den hinteren Bereich des Auges vordringen und dort Schäden verursachen.“ erklärt Toam Katz M.D., Facharzt für Augenheilkunde und refraktive Chirurgie.⁶ Regelmäßige Sehtests helfen, Risiken richtig einzuschätzen.

¹ Siehe **Wie die Sonne den Augen schadet**, Pharmazeutische Zeitung: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6117> [Zugriff: 25.11.2019, 12:00 MEZ]

² Siehe **Wie die Sonne den Augen schadet**, Pharmazeutische Zeitung: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=6117> [Zugriff: 25.11.2019, 12:00 MEZ]

³ Siehe **Risikofaktor Sonne**, Thieme Verlag: <https://www.thieme.de/viamedici/klinik-faecher-augenheilkunde-1530/a/sonnenlicht-4272.htm> [Zugriff: 25.11.2019, 13:00 MEZ]

⁴ Siehe **SOS Augenlicht e.V.: Sonnenlicht & Makuladegeneration**: <http://www.makuladegeneration.org/makuladegeneration-und-sonnenlicht/> [Zugriff: 25.11.2019, 12:30 MEZ]

⁵ Siehe **Risikofaktoren und Vorbeugung**, AMD-Netz e.V.: <https://www.amd-netz.de/makuladegeneration/faktoren-vorbeugung-frueherkennung/risikofaktoren-und-vorbeugung#nicht-beeinflussbare-risikofaktoren> [Zugriff: 25.11.2019, 13:30 MEZ]

⁶ Siehe **Wie stark ist das UV-Licht schädlich für die Augen?**, CARE Vision Germany GmbH: <https://www.care-vision.de/blog/wie-gefaehrlich-ist-das-uv-licht-fuer-die-augen/> [Zugriff: 25.11.2019, 13:15 MEZ]



Empfindliche Kinderaugen

Sie haben weniger Pigmente, die Linsen sind noch klar. Bei Einjährigen treffen bis zu 90 Prozent der Strahlen auf die Netzhaut. Erst mit 18-20 Jahren absorbiert die Linse effektiv.⁷

40plus – alt genug, um aufzupassen

Ab etwa 40 nimmt der natürliche Lichtschutz der Netzhaut ab. Die Konzentration der schützenden, gelben Farbstoffe Lutein und Zeaxanthin sinkt, die Augen werden blendempfindlicher.

Gut abgeblendet, gut geschützt

Je dunkler die Glasfarbe der Sonnenbrille, desto stärker ihr Blendschutz. Tiefstehende Sonne, Nässe und vereiste Straßen fordern die Augen im Herbst und Winter besonders. Das Sehen wird entspannter, wenn die Reflexionen spiegelnder Oberflächen gefiltert werden.

Polarisierende Gläser blockieren diese Lichtwellen durch eine Spezialfolie. Meist lohnt auch die Investition in entspiegelte Glasrückseiten. Sie verhindern, dass Reflexionen vom Glas ins Auge gelangen.

Beim Kauf der Sonnenbrille richtig hingucken – 7 Tipps

Hat die Brille einen UV-Filter?

Die Filterung ist nicht an der Tönung zu erkennen, sie findet im Glas statt. Auch farblose Gläser können mit einem UV-400 Filter optimal vor UV-Strahlen schützen. Wer sicher gehen will, lässt sich vom Augenoptiker beraten.

Was bewirken polarisierende Gläser in der Brille?

Sie schützen vor Blendung und vermindern zusätzlich störende Lichtreflexe von spiegelnden Flächen. Das ist für Autofahrer ideal, für Skifahrer aber nicht empfehlenswert. Hier benötigt das Auge die reflektierten Lichtinformationen, um vereiste oder unebene Pistenstücke zu erkennen.

Sind die Gläser groß genug?

Die Gläser sollten die Fläche zwischen Augenbrauen und Jochbein einnehmen. Dann sind sie groß genug, um die seitliche Strahlung bestmöglich abzufangen.

Sitzt die Fassung?

Studien zeigen, dass seitlich noch bis zu 60 Prozent ungefiltertes Licht in die Augen gelangen kann. Fatal, da sich die Pupillen hinter einer Sonnenbrille weiten. Im Schnee und im Gebirge sind somit Sonnenbrillen mit breiten Bügeln oder einem Seitenschutz zu bevorzugen.⁸

Ist die Brille versiegelt?

Der Sehkombfort wird deutlich höher, wenn Schmutz, Wasser und Dampf die Gläser kalt lässt. Antibeschlag- und Antistatik-Varianten sind bei Nässe und Temperaturschwankungen eine Überlegung wert.

Wie ist die Brille verarbeitet?

Wölben oder verzerren sich gerade Linien durch die Gläser, ist die Qualität mangelhaft. Schnelltest: In 50 cm Entfernung die Brille hin- und her bewegen, währenddessen eine Achse im Hintergrund fixieren. Diese darf sich nicht verändern. Für einen hohen Tragekomfort dürfen die Brillenbügel außerdem nicht zu schwer- oder leichtgängig sein. Dies lässt sich testen, indem die Bügel mehrmals hintereinander auf- und wieder zugeklappt werden.

⁷ Siehe **Risikofaktor Sonne**, Thieme Verlag: <https://www.thieme.de/viamedici/klinik-faecher-augeheilkunde-1530/a/sonnenlicht-4272.htm> [Zugriff: 25.11.2019, 13:00 MEZ]

⁸ Siehe **SOS Augenlicht e.V.: Sonnenlicht & Makuladegeneration**: <http://www.makuladegeneration.org/makuladegeneration-und-sonnenlicht/> [Zugriff: 25.11.2019, 12:30 MEZ].

**Welche Vorteile haben Wechselscheibenbrillen?**

Bei vielen Sportbrillen lassen sich, je nach Wetterlage, hellere gegen dunklere Gläser tauschen. Manche sogar über Magnetsysteme, ohne dass die Brille abgenommen werden muss. Auch Fehlsichtige müssen auf nichts verzichten, denn alle Sonnenbrillen können mit den passenden Korrektionsgläsern ausgerüstet werden.

Weitere Informationen zum „Sonnenschutz der Augen“ gibt es hier:

<https://www.sehen.de/brillen/sonnenbrillen/>

[Zeichen inkl. Leerzeichen: 5.376 (Text 1: 3.118 ; Tipps: 2.258)]