

Praktische Tipps

Sonnenbrillen



Es ist allgemein bekannt, dass ultraviolette Strahlung die Haut schädigt. Doch auch die Augen sind ohne Schutzmaßnahmen durch das energiereiche Licht gefährdet. Viele Menschen setzen die Augen immer noch sorglos der Sonne aus. Mit einer geeigneten Sonnenbrille kann jeder seine Augen schützen. Eine Universal-Sonnenschutzbrille für jeden Zweck gibt es zwar nicht, dafür eine breite Auswahl von geeigneten Schutzgläsern und Tönungen.

UV-Strahlen gefährden die Augen

- Die abnehmende Schutzwirkung der Ozonschicht, aber auch vermehrte Freizeit- und Sport-Aktivitäten im Freien machen den Sonnenschutz immer wichtiger.
- Die Augen reagieren empfindlich auf die ultraviolette Strahlung (UV = ultraviolett). Sie ist ein natürlicher Anteil des Sonnenlichts, der von Menschen aber mit den Augen nicht wahrgenommen wird. Dennoch kann UV-Strahlung die Hornhaut der Augen dauerhaft schädigen, ohne dass man es anfänglich merkt. Im Schnee und am Wasser ist das Auge noch stärker gefährdet, da es nicht nur der direkten Strahlung ausgesetzt ist, sondern auch derjenigen, die von der Schnee- oder Wasseroberfläche reflektiert wird. Zu viel Sonnenlicht kann Entzündungen der Binde- und Hornhaut, Grauen Star oder sogar Netzhautschäden hervorrufen.

Die Tönung – worauf es ankommt

- Der UV-Schutz der Brillengläser hat nichts mit dem Tönungsgrad zu tun. So können auch ungetönte Gläser vollständigen Schutz vor UV-Strahlung bieten. Umgekehrt können tief getönte Gläser beim UV-Schutz komplett versagen. Bei dunklen Brillen ohne UV-Schutz ist der Effekt doppelt schädlich. Die dunklen Gläser sorgen dafür, dass weniger Licht durchgelassen wird. Demzufolge öffnet sich die Iris des Auges. Da aber die Gläser keinen UV-Schutz haben, trifft durch die geöffnete Iris eine wesentlich erhöhte Strahlendosis ins Augeninnere. Eine bleibende Schädigung des Auges ist die Folge.

Die Blendschutzkategorien

- Vom Tönungsgrad hängt lediglich ab, welchen Blendschutz eine Brille bietet. Je dunkler die Gläser, desto weniger Licht lassen sie durch. Der Blendschutz wird in fünf Kategorien von 0 bis 4 eingeteilt. Die Kategorie 0 (diese Gläser schlucken bis zu 20 Prozent des Lichts) steht für den geringsten, die Kategorie 4 (92 bis 97 Prozent Licht werden blockiert) für den höchsten Blendschutz. Für die normale mitteleuropäische Sonne ist ein Universalfilter der Blendschutzkategorie 2 (57 bis 82 Prozent) empfehlenswert. Am Strand oder in den Bergen kommt idealerweise die Blendschutzkategorie 3 (82 bis 91 Prozent) zum Einsatz.

Sonnenbrille im Straßenverkehr

- Normalsichtige sollten bei entsprechenden Lichtverhältnissen nicht ohne Sonnenbrille hinters Steuer. Für das Autofahren empfehlen sich braun oder grau getönte Gläser. Diese verfälschen den natürlichen Farbeindruck am wenigsten, Warnschilder und Lichtsignale bleiben gut erkennbar. Gelbliche Tönungen verstärken die Kontraste und sind ebenfalls für den Straßenverkehr geeignet. Fehlsichtige, die auch im Alltag eine Brille brauchen, sollten auch beim Autofahren eine Sonnenbrille mit Korrekturgläsern tragen. Allerdings dürfen die Gläser nicht zu dunkel getönt sein. Denn sonst ist der Autofahrer in Tunnels oder beim Einfahren in schattige Straßen versucht, die Brille schnell abzusetzen und gegen seine „normale“ Brille zu tauschen. Das wiederum kann zu gefährlichen

Verkehrssituationen führen. Generell sollten die Bügel nicht zu breit sein, damit sie das Gesichtsfeld nicht einschränken.

Sonnenbrille beim Sport

- Bei vielen Sportarten ist eine spezielle Sportsonnenbrille aus Kunststoff von Vorteil. Metallfassungen und Mineralgläser der Alltagssonnenbrille bergen bei Stürzen oder Ballsportarten ein Verletzungsrisiko. Außerdem können „normale“ Alltagssonnenbrillen beim Sport verrutschen oder sind nicht robust genug. Die Sehkorrektur kann bei vielen Sportsonnenbrillen direkt ins Glas eingearbeitet werden, oder ein Clipseinsatz sorgt für scharfe Sicht.

Zeichen einer guten Sonnenbrille

- Wichtigstes Qualitätsmerkmal einer Sonnenbrille ist der UV-Schutz. Gute Sonnenbrillen filtern die kurzwelligeren, für das Auge gefährlichen UV-Strahlen heraus. Die Gläser sollten daher über einen sogenannten Breitband-UV-400-Schutz verfügen. Darüber hinaus sollte man auf das CE-Zeichen in der Innenseite des Bügels achten. Mit diesem Zeichen garantiert der Hersteller, dass sein Erzeugnis den in Europa gültigen Qualitäts-Mindestanforderungen entspricht. Aber: Wer seine Sonnenbrille nicht im Fachhandel kauft, kann nicht immer darauf bauen, denn Gütesiegel werden nicht selten gefälscht.
- Die perfekte Universal-Sonnenschutzbrille für jeden Zweck gibt es nicht. Im Gebirge, wo die UV-Strahlung intensiver ist, muss das UV-Licht durch entsprechend starke Gläser gefiltert werden, die in der Regel auch sehr dunkel getönt sind. Für das Autofahren dagegen sind braune oder graue Gläser mit einer weniger dunklen Tönung geeignet, denn diese gewährleisten eine unverfälschte Farbwahrnehmung.

Darauf sollten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille achten:

- **Ausreichender UV-Schutz.** Das CE- Zeichen und die Beschriftungen „UV-400“ oder „100 % UV-Schutz“ signalisieren, dass die Brille eine Qualitätsprüfung bestanden hat und zuverlässig das schädliche UV-Licht blockiert.
- **Für den Straßenverkehr sind braune oder graue Gläser der Blendschutzkategorie 2 ideal.**
- **Brillen mit scharfen Kanten und fehlerhaften Gläsern (Schlieren oder Bläschen) sollten im Laden bleiben.**
- **Vorsicht vor Billigprodukten: Sie können das Auge sogar gefährden.**