



ZVA-Pressinformation | Nr. 06/2024 | 28.05.2024

## **Sonnenschutz für die Augen – in jedem Alter!**

**Kaum werden die Tage länger und wärmer, zieht es uns vermehrt nach draußen. Als modisches Accessoire oder mit Sehstärke ist auch die Sonnenbrille in dieser Zeit unser täglicher Begleiter. Die dunklen Gläser sind aber nicht nur stylish, sondern verfolgen einen wichtigen Nutzen – den UV- und Blendschutz.**

Mit Hornhaut und Augenlinse verfügt das Auge zwar über eine natürliche Barriere, die es bis zu einem gewissen Grad vor schädlichem UV-Licht schützt. Besonders im Kindes- und Jugendalter ist dieser Schutz aber noch nicht ganz ausgebildet. Ohne zusätzlichen UV-Schutz durch Sonnenbrillengläser kann es an hellen Tagen zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut kommen. Dies gilt aber auch für die Augen von Erwachsenen, wenn sie starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Langzeitfolgen in Form eines erhöhten Risikos für Augenerkrankungen im Alter sind ebenfalls möglich, zudem schützen große Brillengläser mit UV-Filter auch die empfindliche Haut der Augenpartie. Deshalb sollte vor allem beim Strand- oder Schneurlaub die Sonnenbrille immer mit dabei sein. Doch der stylische Begleiter kann noch mehr als gut aussehen und UV-Strahlung filtern: Sonnenbrillen schützen vor Blendung durch zu helles Licht und machen das Sehen angenehm. Im Straßenverkehr bewahren die getönten Gläser vor Blendung durch die tiefstehende Sonne.

### **Sitzt, wackelt nicht und schützt**

Den richtigen UV-Schutz erkennt man auf den ersten Blick an der Kennzeichnung an der Sonnenbrillenfassung oder im beiliegenden Informationsblatt. Die Bezeichnung „UV 400“ gibt an, dass die Sonnenbrille die Lichtstrahlung unterhalb von 400 Nanometern (UV-A und -B) blockt. Bei Unsicherheiten können Augenoptiker mit einem Messgerät prüfen, ob die Sonnenbrille ausreichend UV-Schutz bietet.

Auch der richtige Sitz der Sonnenbrille ist ein Kriterium für den umfassenden Schutz der Augen und optimale Sicht. So kann nur mit



der individuellen Anpassung der Sonnenbrille an die Form von Kopf und Nase, die Schläfenbreite, den Abstand der Augen und die Position der Ohren sichergestellt werden, dass die Brille bei Bewegung nicht von der Nase rutscht, dass kein Bügel drückt und eine gute, blendfreie Sicht gewährleistet ist.

#### **Trotz Blendschutz nicht im Dunkeln stehen**

Ein weiteres Kriterium für die richtige Brille ist der Blendschutz. Mithilfe verschiedener Tönungen absorbieren Sonnenbrillengläser die eintreffende Lichtmenge unterschiedlich stark und werden in Blendschutzkategorien klassifiziert. So entscheidet die Wahl der jeweiligen Kategorie, ob die Brillengläser für den täglichen Einsatz, für den Strand- oder Skiurlaub oder – besonders wichtig – für den Einsatz im Straßenverkehr geeignet sind. Viele entscheiden sich aus modischen Gründen ebenfalls für farbige Gläser, hier muss auch unter anderem das Erkennen der Ampelfarben sichergestellt werden. Bei bestimmten Outdoor-Sportarten können farbige Filtergläser in der Sonnenbrille darüber hinaus Kontraste verstärken. Polarisierende Sonnenbrillengläser verhindern Reflexionen auf der Wasseroberfläche und sind nicht nur für den Sport am und auf dem Wasser sinnvoll.

Neben dem bestehenden UV- und Blendschutz sind zusätzlich die Abbildungsqualität der Brillengläser und die Verarbeitung der Brille entscheidend für den Tragekomfort. Dabei sollte man sich nicht auf das CE- Zeichen auf dem Brillenbügel verlassen, da es keiner Kontrolle unterliegt. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, wendet sich am besten an den örtlichen Augenoptiker. Hier kann aus dem großen Sonnenbrillen-Sortiment mit passender Beratung für die individuellen Bedürfnisse und mit fachgerechter Anpassung die optimale Sonnenbrille ausgesucht werden.

**Hinweis an die Redaktionen:** Die Bilder stehen Ihnen zwecks redaktioneller Nutzung dieser Presseinformation zur honorarfreien Verwendung zur Verfügung. Bildhinweis: ZVA/Peter Boettcher



**Bildunterschriften:**

**01:** Sonnenbrillen mit farbigen Filtergläsern kommen auch während des Sports zum Einsatz. Der Augenoptiker hilft bei der Auswahl der passenden Gläser und passt das neue Schmuckstück fachgerecht an

**02:** Die Auswahl der richtigen Sonnenbrille beeinflusst ebenfalls die Sicherheit im Straßenverkehr

**Ihre Ansprechpartnerin bei Fragen:**

Chiara-Marie Argow

Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen

Alexanderstraße 25 a

40210 Düsseldorf

Tel.: 0211/ 86 32 35-0

Fax: 0211/ 86 32 35-35E-Mail: [presse@zva.de](mailto:presse@zva.de),

Web: [www.zva.de](http://www.zva.de)