

# **(Gute) Sonnenbrillen sind kein Luxus!**

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 6: **Späte Mütter sind spitze!**

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558174>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## (Gute) Sonnenbrillen sind kein Luxus!



Ob die Römer durch das Vorhalten eines Smaragds die Lichteinstrahlung dezimierten oder ob Audrey Hepburn im Film *Sonnenschutz* mit kapriziösem Versteckspiel kombinierte, die Sonnenbrille verbindet den modischen Auftritt mit der Nützlichkeit wie kaum ein anderes Accessoire.

Der Sommer verspricht längere Tage und mehr Licht. Mit dem Sonnenschein verbinden wir seelisches und körperliches Wohlbefinden, aber wie die Haut müssen auch unsere Augen vor den aggressiven, unsichtbaren UV-Strahlen des Sonnenlichts geschützt werden. Wenn gute Sonnenbrillen auch nicht billig sind, so sind sie doch kein Luxusgegenstand, sondern eine unerlässliche Schutzmassnahme.

Nicht erst seit dem *Frühstück bei Tiffany* gelten Sonnenbrillen als cool und modisch. Nein, immer häufiger schmücken die trendigen Accessoires sogar noch nach dem Abendessen: Nachtschwärmer tragen die dunklen Gläser mit Vorliebe nach Sonnenuntergang in Bars und Discos.

Die mehr oder weniger eingefärbten Gläser bieten zunächst nur einen Blendschutz, der um so höher ist, je dunkler die Gläser sind. Viele wissen jedoch nicht, dass die Tönung einer Brille nichts mit dem Strahlenschutz zu tun hat – der muss separat in das Glas «eingebaut» werden. Denn neben der sichtbaren Strahlung absorbiert das menschliche Auge auch unsichtbare. Während die Hornhaut insbesondere UVB- und Infrarot-Licht schluckt, absorbiert die Augenlinse UVA-Strahlung. Dass die kurzwelligen UVB-Strahlen die Hornhaut schädigen und Bindehautentzündungen hervorrufen, ist schon länger bekannt, und die meisten im Handel erhältlichen Brillen filtern das UVB-Licht auch gut.

Lange unterschätzt wurden die etwas langwelligeren UVA-Strahlen, die tiefer in das Auge eindringen. Wenn zuviel UVA-Licht auf die Augenlinse fällt, kann sie trüb werden und (nach Jahren) am grauen Star erkranken. Wie die Haut «vergisst» das Auge nichts und speichert jede Überdosis an UV-Strahlen, und leider kann eine geschädigte Linse oder Netzhaut sich nicht regenerieren. Allerdings dauert es oft Jahrzehnte, bis sich die Folgen eines lichtgeschädigten Auges zeigen: wenn wichtige Strukturen der Netzhaut versehrt sind, wird die Sehleistung beeinträchtigt. Starke UV-Belastung kann als Spätfolge den gefürchteten Grauen Star oder völlige Erblindung verursachen. Auch Augenlidtumore können durch Strahlung gefördert werden.

### Wirksame Gläser gefragt

Lediglich abgedunkelte Sonnenbrillen genügen also nicht. Im Gegenteil: Die Pupillen erweitern sich – bedingt durch die dunklen Schutzgläser – und bieten der schädlichen Strahlung noch mehr Angriffsfläche. Einen echten Schutz bilden Sonnenbrillen nur dann, wenn

sie die Strahlen wirklich abhalten. Die Wellenlänge der schädlichen Strahlen wird in Nanometern gemessen: ein Nanometer (nm) entspricht einem Milliardstel Meter. Wie schon gesagt, schaden vor allem Strahlen im ultravioletten Bereich (UVB und UVA: Wellenlänge von 200 bis 400 nm) unseren Augen. Deshalb bezeichnen seriöse Hersteller entsprechend die Sonnenschutzgläser mit UV-400 oder 100% UV bis 400 nm und einer Qualitätsetikette, mit welcher die Transmissionsempfehlungen (Durchlässigkeit) der Suva (Schweiz. Unfallversicherungsanstalt) garantiert werden (vergleiche Tabelle).

### Damit Sie nicht im Dunkeln tappen

Da es verschiedene Brillen für diverse Verwendungsmöglichkeiten gibt, existiert die ideale Sonnenbrille für jeden Zweck noch nicht. Was für Skifahrer und Bergsteiger in Höhenlagen einen optimalen Schutz bietet, kann beim Autofahren, beispielsweise in Schattenregionen oder Tunnels, gefährlich sein. Deshalb ist es von Vorteil, beim Kauf einer Sonnenbrille zu erwähnen, wofür sie gebraucht wird.

Mit dem Schutz gegen UVB- und UVA-Strahlen ist es nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen jedoch nicht getan. Diese gehen davon aus, dass auch blaues und violettes Licht dem Auge schadet, weil es die Netzhaut angreift. Ein spezieller Blau-Schutz ist daher bei längeren Aufenthalten in Schneeregionen sowie in Höhenlagen von über 2000 Metern ratsam. Über diesen speziellen Blaufilter verfügen z.B. die sogenannten Suvasol-Brillen (in Fachgeschäften), die die Suva vor einigen Jahren auf den Markt gebracht hat, weil die meisten gängigen Sonnenbrillen ihrem strengen Standard nicht genügen.

### Kinderaugen sind besonders gefährdet

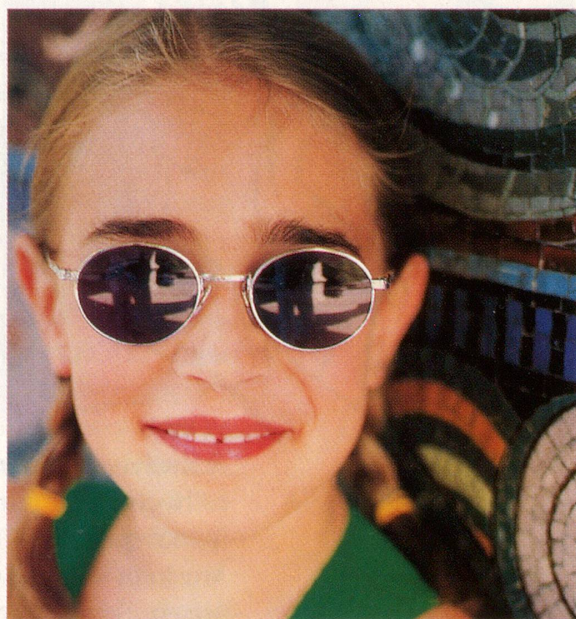
Da die Augen von Kindern viel lichtdurchlässiger sind als Erwachsenenaugen, sind sie besonders anfällig für die UV-Strahlen. Ärzte raten deshalb, Kinderaugen so früh wie möglich zu schützen, sobald sie über längere Zeit starkem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Gute Sonnenbrillen (auch mit Blaufilter) sind bereits für Kinder ab einem Jahr erhältlich. Säuglinge sollte man dem Sonnenlicht möglichst nicht aussetzen, auf alle Fälle aber die Augen mit einer Schirmkappe schützen.

## Gute Sonnenschutzbrillen

tragen eine Qualitätsetikette, die folgende Empfehlungen\* erfüllen:

Art der Strahlung	Transmission
UVB	<0,5 %
UVA	<0,5 %
Sichtbarer Bereich (VIS) Blau	2 – 2%
VIS (übrige Farben)	10 – 40 %
IRA (Infrarot)	<50 %

\*Qualitätskriterien der Suva (Schweiz. Unfallversicherungsanstalt)



## Braun, Blau oder Rosa?

Nicht nur die Filterwirkung eines Glases, auch dessen Farbe ist ein wichtiger Faktor: Generell gilt die Farregel: Je mehr Gelb-, Ocker- und Braunanteile ein Glas enthält, desto verlässlicher schützt es die Augen. Rote, blaue, violette oder rosa-farbene Gläser sind ein reiner Modegag und können die Wirkung von schädlichen Strahlen sogar verstärken. Sie sind als Augenschutz denkbar ungeeignet.

• SW/IZR