

SONNENBRILLE

Mehr als ein Accessoire

Wer sich in Beruf, Freizeit oder Sport viel im Freien aufhält, sollte unbedingt eine Sonnenbrille tragen. Denn UV-Strahlen können das Auge bleibend schädigen.

Die meisten Menschen kümmern sich in den Ferien oder bei ihren Freizeitaktivitäten heute um einen guten UV-Schutz für ihre Haut und vergessen dabei leider oft die Augen. Denn genau wie die Haut, können auch sie bleibende Schäden davontragen. Denn die Augen reagieren sehr empfindlich auf Strahlungen ausserhalb des sichtbaren Lichtbereiches, vor allem im Ultraviolettbereich (UV-Bereich). «Problematisch ist vor allem die UVA-Strahlung, welche mit der Entstehung und dem Fortschreiten verschiedener Augenerkrankungen in Verbindung gebracht wird», erklärt PD Dr. **Marcel Menke**, Oberarzt an der Universitätsklinik für Augenheilkunde am Inselspital Bern. Denn hohe UV-Belastungen können im Auge zu Trockenheit und Schädigungen der Hornhaut mit Hornhautepitheldefekten führen. Zudem werde durch die Strahlung die Katarakt-Entwicklung (grauer Star) und die Entstehung von degenerativen Netzhautveränderungen (Drusen/altersbedingte Makuladegeneration) begünstigt. «Im Extremfall kann sogar ein plötzlicher Sehverlust eintreten», so der Augenarzt. Aber auch gewisse Tumoren am Auge können Folgen starker UV-Strahlung sein.

Sonne und Wasser

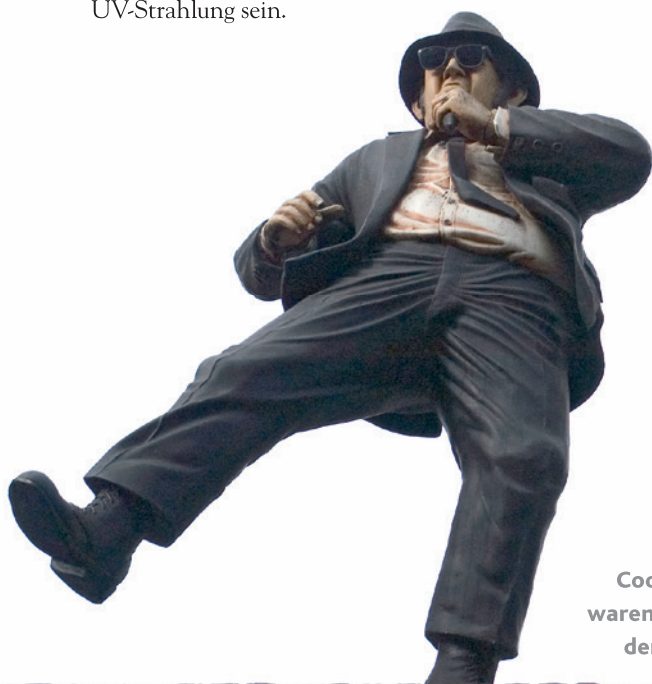
Auf dem Wasser ist das Auge noch exponierter, da es nicht nur der direkten, sondern auch der von Wasser reflektierten, indirekten, Strahlung ausgesetzt ist. «Da man annimmt, dass UV-Strahlung nicht nur kurzfristig schadet, sondern auch einen kumulativen Effekt haben kann, sollte man bereits Kinder entsprechend schützen», erklärt Marcel Menke.

Sonnenbrillen schützen das Auge nicht nur vor UV-Strahlung, sondern sind für viele Menschen ein beliebtes Modeaccessoire. Eines sei aber vorweggenommen: Die Universalsonnenbrille gibt es nicht. Die Brille, welche für das Hochgebirge (Skifahren, Bergsteigen etc.) einen idealen Schutz bietet, kann beim Autofahren (Waldpartien, Schattenregionen) gefährlich sein. Grundsätzlich können sich die Augenpupillen auf unterschiedliche Helligkeiten einstellen. Wird die Umgebung jedoch zu hell, wird das Auge geblendet. Diese Blendung lässt sich mit einem licht-

dämpfenden Filter senken, dessen Stärke durch die Tönung der Gläser bestimmt ist. Doch Vorsicht: «Man sollte bei der Farbe der Brillengläser nicht automatisch auf die Intensität des UV-Schutzes schliessen, denn getönte Gläser reduzieren lediglich das für das Auge sichtbare Licht und Blendungen», so der Arzt.

Filterwirkung

Die Filterwirkung ist in fünf Kategorien (0 bis 4) unterteilt. «In der Regel ist eine Sonnenbrille der Kategorie 2 oder 3 ausreichend. In Extremsituationen, wie beispielsweise auf einem Gletscher, empfiehlt sich die Kategorie 4», erklärt Marcel Menke. Eine Sonnenbrille für den Strassenverkehr sollte grundsätzlich nicht zu dunkel sein (Kategorie 1 bis 3), damit die Signalfarben gut zu erkennen seien. Zudem rät der Arzt, «beim Kauf einer Sonnenbrille auf das CE-Kennzeichen an der Innenseite des Bügels zu achten. Denn nur diese Brillen erfüllen die Sicherheitsanforderungen der EU und schützen die Augen optimal.»



**Cooler Sonnenbrillen
waren das Markenzeichen
der Blues Brothers.**

Brillen mit Seitenklappen

Neben der UV-Filterwirkung ist auch die Grösse und Farbe der Gläser entscheidend. Eine kleine runde Brille mag zwar schick aussehen, erfüllt ihre Schutzfunktion aber nur bedingt, da die UV-Strahlung auch von der Seite und vor allem von oben aufs Auge treffen kann. «Ideal sind Gläser, die bis zu den Augenbrauen und seitlich mindestens bis zum Gesichtsrand reichen», erklärt der Arzt. Eine perfekte Abdeckung vor Strahlung bieten Brillen mit Seitenschutz, die komplett abschliessen. Ein Nachteil dieser komplett abschliessenden Brillen sei jedoch, dass sie den peripheren Sehbereich einschränken, was gerade beim Skifahren, Klettern und Wandern in den Bergen oder bei bestimmten Wassersportarten ein Sicherheitsrisiko darstellen könne.

Schützen Kontaktlinsen?

Wie viele UV-Strahlen eine korrigierte Brille durchlässt, hängt vom Glastype und von der Beschichtung ab. Es empfiehlt

sich daher, die Brillengläser in einem Optikergeschäft individuell prüfen zu lassen. «Träger von Kontaktlinsen sollten in jedem Fall eine Sonnenbrille tragen, da die meisten Kontaktlinsen keinen oder nur wenig UV-Schutz bieten und zudem nur einen kleinen Teil des Auges abdecken», sagt Marcel Menke. «Zudem bieten Kontaktlinsen keinen Blendschutz.»

Text: Silvia Stähli / Foto: panthermedia.net

Mehr Wissen:



vitagate.ch/de/beschwerden/trockene_augen

Strapazierte Augen: Was Sie bei trockenen, geröteten oder brennenden Augen tun können.

vitagate.ch – Jeden Tag einen Klick gesünder!

Trockene Augen
Scannen Sie den QR-Code mit einem QR-Reader.



Augentrost beruhigt

Wenn das Auge starker UV-Strahlung ausgesetzt ist, reagiert es mit Brennen, Tränen, Rötung, Schwellung sowie verschwommenem Sehen. «Der Tränenfluss ist untypisch, doch das Auge versucht gereizte Bindehaut durch erhöhte Flüssigkeitsproduktion zu kompensieren», erklärt Barbara Kummer von der Drogerie in der Migros in Grenchen. «Durch eine leichte Massage der unteren und oberen Knochenränder kann die Tränenrückenaktivität stimuliert werden, damit das Tränenflüssigkeitsvolumen zunimmt.» Auf pflanzlicher Basis empfiehlt die Drogeristin bei Reizungen Kompressen oder Tropfen mit Augentrost (Euphrasia). Künstlicher Tränenersatz soll dem Auge Feuchtigkeit zurückgeben und die Regeneration der Bindehaut unterstützen. «Ein guter Wirkstoff bei Augenreizungen ist Dexpanthenol. Er baut die Schleimhaut auf, wirkt entzündungshemmend und juckreizstillend», so Kummer weiter.

Produkte aus der Drogerie

ANZEIGE

Der Verdauung helfen

Ingwersan® enthält Ingwer, Kreuzkümmel, Meerrettichwurzel, Pfefferminze, Ananasfruchtpulver und Vitamin C. Ingwersan® lindert Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Sodbrennen, krampfartige Magen-Darm-Beschwerden. Packung à 150 Tabletten.

Ingwersan®



Der federleichte Gang durchs Leben

GOLOY 33 Veno Well Vitalize beinhaltet ein völlig neuartiges Konzept mit einem einzigartigen entlastenden Pflanzenkomplex. Dieser energiegelade Verbund verhilft geschwollenen, müden Beinen und Füßen zu neuem Schwung, beneidenswerter Schönheit und einem «rundum Wohlfühlgefühl». www.goloy33.com

GOLOY 33 Veno Well Vitalize



Neutralisieren Sie Pollen, mit Prevalin

Sie kennen das Gefühl, wenn Ihre Heuschnupfen-Symptome kurz davor sind, zu explodieren. Prevalin™ Microgel-Spray ist eine neuartige und gut verträgliche Möglichkeit, Ihre Heuschnupfen-Symptome zu lindern. Prevalin™ neutralisiert die Pollen, bevor Ihre Heuschnupfen-Symptome explodieren.

Prevalin™ Microgel-Spray



Für unreine und fettige Haut

Mit Bio-Minze und Bio-Klettenextrakt versorgt das leichte Fluid von lavera die Haut sanft mit Feuchtigkeit. Die hautverträgliche Formel mit Mineralien und Zink sorgt für ein klares, ebenes Hautbild und verfeinerte Poren, ohne die Haut zu reizen. Erleben Sie einen matten, frischen Teint – ganz natürlich!

lavera Fluid



*Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Auf diesen Seiten stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.