



FIT · GESUND & SCHÖN

WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



Augen auf beim Sonnenbrillen-Kauf

UV-Filter, Blendschutz & Co.: Was unsere Augen vor Sonnenstress schützt

Nicht nur für Frauen zählen Sonnenbrillen zu den Lieblings-Accessoires der Sommerzeit. Doch wer beim Kauf allein auf einen modischen Look achtet, ist schlecht beraten. „Denn die langwelligen UV-A- und kurzwelligen UV-B-Strahlen, die Infrarotstrahlen und das sichtbare Licht der Sonne können nicht nur unsere Haut, sondern auch unsere Augen schädigen“, warnt Augenarzt Dr. Tarek Shamia von der KKH Kaufmännische Krankenkasse. Das kann zu einer entzündeten Horn- oder Bindehaut und einem Sonnenbrand am Augenlid führen. Die Folge können Rötungen, Schmerzen, Lichtempfindlichkeit, unscharfes Sehen und ein Fremdkörpergefühl im Auge sein. Auch können Sonnenstrahlen Schäden an Linse und Netzhaut verursachen. Dies begünstigt die Entwicklung des grauen Stars und der Makuladegeneration.

Das Tückische: „Bleibende Schäden an der Linse sowie der Netzhaut durch Sonnenstrahlen verursachen keine Schmerzen. Sie summieren sich im Laufe des Lebens und machen sich erst nach Jahren bemerkbar“, erklärt Shamia. Daher sollte jeder seine Augen an sonnigen Tagen durch eine Sonnenbrille schützen.

„Und überall dort, wo die Sonneneinstrahlung stark ist, zum Beispiel während langer Autofahrten oder bei stundenlangem Arbeiten in der Sonne, aber auch bei Augenverletzungen und Augenerkrankungen, ist das Tragen einer Sonnenbrille ein Muss, um die Augen vor Sonnenstress zu schützen“, appelliert der Experte. Das gilt vor allem auch für Kinder, deren Augen wegen strahlendurchlässigeren Linsen besonders gefährdet sind.

Jeder sollte sich und seinen Kindern eine hochwertige Sonnenbrille gönnen. Denn preiswerte Modelle könnten wegen minderwertiger Gläser nur mangelhaften Schutz vor UV-Strahlen bieten. Sie bergen ein hohes Risiko für die Augengesundheit.

Wer meint, dunkle Gläser bieten grundsätzlich hohen Schutz vor der grellen Sonne, der irrt. Die Tönung reduziert lediglich das sichtbare Tageslicht. Sie sagt nichts über den Schutz vor den unsichtbaren ultravioletten Strahlen aus. „Unsere Augen haben ein geniales Schutzsystem, das wie eine Blende arbeitet. Bei viel Lichteinfall verengen sich die Pupillen automatisch und die Augenlider kneifen zusammen“, erklärt Tarek Shamia. „Bei nor-

malem und vor allem dunklem Licht hingegen weiten sich die Pupillen. Gefährlich daran ist, dass sie sich auch bei dunklen Sonnenbrillen ohne ausreichenden UV-Filter weiten und dadurch mehr UV-Strahlen in das Innere des Auges gelangen.“ Setzen wir unsere Augen über Jahre ungeschützt der gefährlichen UV-Strahlung aus, kann die Linse geschädigt werden. Das kann zu grauem Star führen, der mit einer Eintrübung der Linse und verschwommenem Sehen einhergeht. Auch die Netzhaut kann auf die schädliche ultraviolette Strahlung empfindlich reagieren. In der Folge kann es zur Makuladegeneration mit progressivem Verlust des Sehens kommen. Der wichtigste Sicherheitsfaktor bei einer Sonnenbrille sind daher die in die Gläser integrierten UV-Filter. „Achten Sie auf das CE-Kennzeichen“, rät der Facharzt. „Es ist für alle Sonnenbrillen, die in Europa verkauft werden, Pflicht und besagt, dass die Brillengläser den geltenden EU-Richtlinien entsprechen und über angemessenen UV-Schutz verfügen.“ Noch sicherer sind Angaben wie ‚UV400‘ oder ‚100 Prozent UV-Schutz‘. Sie garantieren, dass die Sonnenbrille schädliche ultraviolette Strahlen

bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern herausfiltert.

Weiter wichtig: die Blendschutz-Funktion der Sonnenbrille. Ohne Blendschutz kneift man an sonnigen Tagen die Augen zum Beispiel beim Autofahren zusammen und läuft Gefahr, andere Verkehrsteilnehmer oder Straßenschilder zu spät oder gar nicht zu erkennen. Je nach Anwendungsbereich werden fünf Filterkategorien unterschieden – von 0 für sehr geringe Tönung bis 4 für sehr dunkle. Je höher die Zahl, desto mehr blendendes Sonnenlicht wird herausgefiltert. Gläser der Kategorie 2 zum Beispiel sind laut Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. perfekt für Sommertage in unseren Breitengraden. Kategorie 3-Gläser haben dagegen eine geringe Lichtdurchlässigkeit,

sind daher für den Strand, helle Wasserflächen sowie die Berge geeignet. Sonnenbrillen mit der Kategorie 4 verfügen über extrem dunkle Filter, sollten daher nicht im Straßenverkehr getragen werden.

Nicht zuletzt erhöht auch eine gute Passform den Schutz. Im Idealfall sitzt die Brille gut und deckt die Augen ab, reicht bis zu den Augenbrauen und seitlich bis zum Gesichtsrand. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte seine Sonnenbrille im Fachhandel kaufen. Hier können auch ältere Modelle vom Optiker auf ihre Schutzwirkung vor UV-Strahlen überprüft werden.



Ein cooler Look reicht nicht: Eine gute Sonnenbrille muss mehr können, als das Gesicht zu schmücken.
FOTO: JILL WELLINGTON / PIXABAY

ZERTIFIKAT
ERNÄHRUNGSBERATERIN
VDOE
BERUFSVERBAND
DECOTROPHOLOGIE e.V.

DR. AMBROSIOUS

Planlos?
Holen Sie sich den Ernährungsplan, der zu Ihnen passt!

Ich freue mich, von Ihnen zu hören.
Galina Zima – Dipl.-Decotrophologin
Am Neuen Teich 29 · 38444 Wolfsburg
Tel. 05365 - 9794453
Mail: g.zima@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-wolfsburg.de

Übergewicht Magen-Darm Bluthochdruck Diabetes

ALEX KÜBLER
ERNÄHRUNG & SPORT
Fitnesscoach & ganzheitliche Ernährungsberatung

- Fitnesstraining bei Ihnen zu Hause oder in der Praxis mit Beratung auf Sie abgestimmt.
- Zahnstocher mit Geschmack - als Snack Ersatz

Gerta-Overbeck-Ring 7 · 38446 WOB
Tel. 0157/86885398
www.alex-kuebler.de

Ihre Mediaberater für erfolgreiche Anzeigenwerbung!



Melanie Filice
Tel.: 05361 200-130
m.filice@mno-niedersachsen.de



Christian Lange
Tel.: 05171 406-161
c.lange@mno-niedersachsen.de



Franziska Jackowicz
Tel.: 05361 200-163
f.jackowicz@mno-niedersachsen.de

Aller-Zeitung
Wolfsburger Allgemeine



hallo
wochende