



## UV-Strahlung bei Wolkenhimmel – Gute Sonnenbrillen schützen

Von Kerstin Kruschinski

Erstellt am 19 Jun 2012 - 12:20

Berlin, 19.06.2012 (KGS). Wenn die Sonne brennt, suchen sich viele intuitiv ein schattiges Plätzchen oder greifen zu Hut, Schutzcreme und Sonnenbrille. Das ist richtig und wichtig. Doch auch bei wolkeigem Wetter sind Haut und Augen den unsichtbaren und dazu gefährlichen ultravioletten (UV-)Strahlen des Sonnenlichts ausgesetzt. Menschen mit Grauem Star und Kinder sollten ihre Augen besonders schützen. Eine gute Sonnenbrille schirmt die empfindlichen Sinnesorgane zuverlässig ab – sowohl vor dem gleißenden sichtbaren als auch vor dem heimtückischen unsichtbaren Anteil des Sonnenlichts.

### UV-Strahlen: Die Schattenseite des Sommers

Ultraviolettes Licht blendet nicht und tut zunächst nicht weh. Ein Grund, warum an wolkeigen Sommertagen schützende Creme und Sonnenbrille oft zu Hause bleiben. Die Folge: Nicht nur die Haut leidet, sondern schlimmstenfalls auch die Augen. Vorsicht ist vor allem bei längeren Aufenthalten am Wasser geboten, sei es bei ausgedehnten Spaziergängen oder beim entspannten Lesen am Strand. Denn sowohl Wasser als auch Sand und sogar das weiße Papier von Zeitungen oder Büchern reflektieren die Strahlung der Sonne besonders stark.

UV-Strahlen treffen dann nicht nur von oben, sondern auch von unten auf den Körper. Sind die Augen nach einem Tag an der frischen Luft gerötet, fühlen sich verspannt an oder tränen, sollte ihnen ein paar Tage Ruhe vor der Sonne gegönnt werden. Und spätestens dann muss eine Sonnenbrille mit ausreichendem Blend- und UV-Schutz her.

### Besondere Vorsicht: Kinder und Grauer-Star-Patienten

Bei Menschen, die unter dem so genannten „Grauen Star“ leiden, wird die trüb gewordene Linse oft durch eine neue ersetzt. Allein in Deutschland betrifft das pro Jahr etwa 600.000 Patienten. „Viele dieser künstlichen Linsen schützen die Netzhaut nicht so gut vor UV-Strahlung wie die natürliche Linse“, so Dr. Wolfgang Wesemann, Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik in Köln. „Grauer-Star-Patienten sollten nach einer Operation deshalb besonders sorgfältig auf den Schutz ihrer Augen achten.“ Gleiches gilt für Kinder, deren Augenlinsen klarer und damit erheblich durchlässiger sind als die von Erwachsenen.

### Gute Sonnenbrille: Schützt, sitzt und verzerrt nicht

Wer sich eine Sonnenbrille zulegt, sollte sich nicht von der Farbe der Gläser „blenden“ lassen. Denn die sagt nichts über den UV-Schutz aus. Einen Anhaltspunkt für ausreichenden Schutz der Sonnenbrille liefert dagegen das CE-Zeichen auf der Innenseite des Brillenbügels. Es belegt, dass die Brille die grundlegenden EU-Sicherheitsforderungen erfüllt und ist in Deutschland Pflicht. Allerdings gibt es keine unabhängige Instanz, die jedes Modell einzeln prüft. Wer auf Nummer sicher gehen will, kauft seine Sonnenbrille im Fachhandel. So ist auch garantiert, dass die Brillengläser keine Schlieren oder Blasen haben, die das Sehen mühsam machen. Und: Nur eine Brille, die richtig sitzt, kann optimal schützen. Auch hier kann der Fachmann gegebenenfalls nachhelfen.

### Kontaktlinsenträger: Ganz ohne Brille geht es nicht

Viele Kontaktlinsen haben einen integrierten UV-Filter, der das Augeninnere schützt. Da die kleinen Sehhelfer aber nur einen Teil des Auges bedecken, ist eine zusätzliche Sonnenbrille für Linsenträger Pflicht.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:29):** <http://www.medkom24.eu/node/16429>