

((HL))

Sonntage ohne Reue – Wie schütze ich meine Augen richtig?

((Fließtext))

Haben Sie sich – genau wie ich – auf die ersten Sonnenstrahlen im Frühling gefreut? Dann haben Sie hoffentlich auch daran gedacht, Ihre Augen vor der im Sonnenlicht enthaltenen UV-Strahlung zu schützen. Die schädigt nämlich nicht nur die menschliche Haut, sondern auch unser Sehorgan und kann zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen. Besonders das kurzwelligere UV-B-Licht begünstigt eine spätere irreversible Trübung der Augenlinse, den grauen Star. Zwar schützt sich das menschliche Auge zunächst selbst. Je nach Lichtintensität verengt sich die Pupille, sodass weniger UV-Strahlen ins Augeninnere gelangen. Doch wenn sich der „Sonnenbrand“ im Auge durch erste Alarmzeichen wie Verspannungen, Reizungen, Rötungen oder gar Tränen ankündigt, ist es meist schon zu spät. Die Augen sind bereits angegriffen und benötigen einige Tage „Sonnenpause“ – und vor allem: eine hochwertige Sonnenbrille.

Denn Sonnenbrille ist nicht gleich Sonnenbrille. Getönte Gläser mit genügend hoher Lichtdämpfung können den Lichteinfall, den das Auge als Blendung empfindet, erheblich reduzieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass sie gleichzeitig vor dem unsichtbaren UV-Licht schützen. Sonnengläser ohne ausreichenden UV-Schutz schaden den Augen sogar mehr als sie nützen. Besonders dunkle Gläser ohne UV-Filter setzen die natürliche Schutzfunktion der Pupille außer Kraft, sodass die gefährlichen UV-Strahlen ungehindert bis zur Netzhaut vordringen können. Besonders wichtig ist eine gute Sonnenbrille für Wassersportler, Bergsteiger und andere Outdoor-Sportler, da die UV-Intensität mit zunehmender Höhe zunimmt und helle Flächen wie Wasser und Sand zusätzlich einen Großteil der UV-Strahlung reflektieren.

Worauf sollten Sie also beim Kauf einer Sonnenbrille achten? Hochwertige Sonnenbrillen sind auf der Innenseite des Bügels mit dem CE-Zeichen gekennzeichnet. Diese Zertifizierung garantiert, dass die Sonnengläser in punkto UV-Schutz die grundlegenden Sicherheitsforderungen der entsprechenden EU-Richtlinie erfüllen. Vorsicht ist jedoch geboten bei Billigangeboten. Es könnte sich um Plagiate handeln, deren CE-Markierung gefälscht ist. Ihre Sonnenbrille soll perfekt sitzen und das Auge vollständig bedecken; nur so ist Ihr Auge rundherum vor UV-Strahlung geschützt. Zuverlässigen Sonnenschutz erhalten

Sie zum Beispiel bei bumann.augenoptik, Ihrem Augenoptik-Fachgeschäft in Sachsenhausen. Hier finden Sie auch die fachkundige Beratung, um genau die Sonnenbrille zu finden, die Ihren Bedürfnissen gerecht wird.

Für Brillenträger eignen sich zum Beispiel phototrope – also selbsttönende – Gläser wie Umbramatic von Zeiss, Colormatic von Rodenstock oder Heliomatic von ROW besonders gut, die in Sekundenbruchteilen im Hellen dunkel und im Dunkel wieder hell werden. Bei lichtempfindlichen Augen erspart man sich so den Wechsel zwischen Standard- und Sonnenbrille. Kontraststeigernde Gläser bieten neben einem hundertprozentigen UV-Schutz eine brillante Farbwiedergabe und messerscharfe Kontraste. Sie sind ideal beim Segelfliegen, Motorradfahren, Golfspielen, Segeln, Bergwandern und anderen Outdoor-Sportarten. Polarisierende Sonnenschutzgläser verbinden wirksamen Schutz vor UV-Strahlen mit einem optimierten Blendschutz. Neben einem gesteigerten Kontrast schaltet ein Polarisationsfilter störende Reflexe aus und eignet sich daher hervorragend für schwierige Sichtverhältnisse im Straßenverkehr, beim Wassersport und bei tief stehender Sonne.

Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille also nicht nur auf das Design, sondern vor allem auf die Qualität der Sonnenschutzgläser. Nur hochwertige Sonnenbrillen bieten Ihren Augen den Schutz, den sie verdienen – Sie werden sehen.