

((HL))

## **Sommer, Sonne, Strand und – Sonnenbrille**

((Vorspann))

Die Sonnenbrille ist mehr als ein modisches Accessoire. Gute Sonnenbrillen bewahren das Auge nicht nur vor unangenehmer Blendung, sondern schützen auch zuverlässig vor der unsichtbaren, aber gefährlichen UV-Strahlung.

((Fließtext))

Sommerzeit – Urlaubszeit. Ob am Strand oder in den Bergen, gerade im Urlaub setzen sich viele Menschen verstärkter Sonneneinwirkung aus. Was die menschliche Seele erfreut, ist jedoch nicht unbedingt gut für das Auge. Denn die im Sonnenlicht enthaltene UV-Strahlung schädigt neben der Haut auch unser Sehorgan und kann zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen und diese im schlimmsten Fall dauerhaft schädigen. 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 Skifahrer, da die UV-Intensität mit zunehmender Höhe zunimmt und Wasser, Sand und Schnee 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. Zuverlässigen Sonnenschutz erhalten Sie mit Sicherheit im Augenoptikfachgeschäft.

Farbe und Helligkeit der Gläser sagen nichts über den Schutz vor UV-Strahlung aus. Die Intensität der Tönung beeinflusst lediglich den Blendschutz. Braune, graue und grüne Gläser verfälschen unsere natürlichen Farbempfindungen am wenigsten. Bei anderen modischen Glastönungen wie Blau oder Rot oder gar Pink benötigt das Auge eine gewisse Reaktionszeit, um die Originalfarben – wenigsten teilweise – rekonstruieren zu können.

Die Sonnenbrille soll perfekt sitzen und das Auge vollständig bedecken; nur so ist Ihr Auge rundherum vor UV-Strahlung geschützt.

Optimalen Sonnenschutz bieten nur gut geschliffene Gläser, wobei sich mineralische und Kunststoffgläser gleichermaßen eignen.

Hochwertige Gläser der „optischen Kategorie 1“ weisen keine Schlieren, Blasen oder Einschlüsse auf, die zu Kopfschmerzen und müden Augen führen können.

Auf einen leichten Fingerdruck hin darf das Glas nicht in sich nachgeben.

Ein durch ein Sonnenschutzglas fixierter Gegenstand sollte sich beim Hin- und Herdrehen der Brille weder verziehen noch verzerren.

Spezielle Sonnengläser, die diesen Anforderungen entsprechen, erhalten Sie beim Augenoptiker. Hier finden Sie auch die fachkundige Beratung, um genau die Sonnenbrille zu finden, die Ihren Bedürfnissen gerecht wird. Für Brillenträger eignen sich zum Beispiel so genannte phototrope Gläser 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, Bergwandern, Wassersport und anderen Outdoor-Sportarten. Polarisierende Sonnenschutzgläser verbinden zuverlässigen 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 im Schnee.

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.