

**Lokales/Chronik/Gesundheit/Familie  
Sonnenschutz und Sonnenbrillen**

St. Pölten, am 23.06.2025

**Hochsaison für Sonnenbrillen:**

**Warum unsere Augen im Sommer besonderen Schutz brauchen**

Der Sommer ist in vollem Gange – und mit ihm steigt die Belastung für unsere Augen. Die Landesinnung der Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometristen warnt in der Hochsaison vor den oft unterschätzten Gefahren der UV-Strahlung, die nicht nur an Meer und Strand, sondern ebenso in den Bergen oder im urbanen Alltag wirkt. UV-Licht kann tief ins Auge eindringen und langfristige Schäden an Linse oder Netzhaut verursachen – und das meist unbemerkt, da es, anders als Sonnenbrand auf der Haut, keine sofort sichtbaren Spuren hinterlässt.

Der Sommer lockt mit Sonnenschein, Freizeitvergnügen und Urlaubsstimmung – doch er stellt auch eine ernstzunehmende Belastung für unsere Augen dar. „In den Sommermonaten ist das Auge besonders gefordert“, erklärt **Markus Gschweidl**, Landesinnungsmeister der Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „UV-Strahlung, grelle Blendung und Reflexionen – etwa von Wasserflächen, Glasfassaden oder Straßenbelägen – wirken gemeinsam auf unsere Sehkraft ein. Eine gute Sonnenbrille ist daher weit mehr als ein modisches Accessoire: Sie schützt unsere Gesundheit – und kann im Straßenverkehr sogar sicherheitsrelevant sein.“ Besondere Aufmerksamkeit gilt Kindern und älteren Menschen. Bei ihnen ist die natürliche Schutzwirkung der Augenlinse noch nicht – oder nicht mehr – ausreichend stark.

**Sonnenbrillen: Mehr als nur ein sommerliches Statement**

Eine hochwertige Sonnenbrille schützt nicht nur vor Blendung, sondern vor allem vor schädlicher Strahlung. Wichtig ist der Griff zur Qualität: Nur Gläser mit UV-400-Schutz blockieren gefährliche UVA- und UVB-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern. Wer viel mit dem Auto unterwegs ist, sollte zusätzlich auf polarisierte und entspiegelte Gläser achten, die störende Reflexionen von Asphalt oder Armaturen reduzieren. Auch Kontaktlinsenträger:innen sollten nicht auf eine Sonnenbrille verzichten, da Kontaktlinsen nur einen Teil des Auges abdecken und keinen vollständigen UV-Schutz bieten.

**Vorsicht vor Billigbrillen**

Dunkle Gläser ohne UV-Filter sind sogar schädlich: Durch die Verdunkelung weiten sich die Pupillen und lassen schädliche Strahlung ungehindert ins Auge. Bei der Wahl einer Sonnenbrille soll daher nicht der modische Aspekt im Vordergrund stehen, sondern ihre Schutzwirkung. Bei den niederösterreichischen Augenoptiker:innen kann man den UV-Schutz der Sonnenbrillen überprüfen lassen.

**Die Landesinnung der Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker empfiehlt beim Kauf der Sonnenbrille deshalb auf folgendes zu achten:**

- Das **CE-Zeichen** garantiert die Einhaltung europäischer Sicherheitsnormen
- **UV-400-Filter:** Für verlässlichen Schutz gegen UVA- und UVB-Strahlen
- **Polarisierte Gläser** reduzieren Reflexionen von Wasser oder Asphalt
- **Kinderbrillen** sollten besonders robust, bruchsicher und leicht sein
- **Tönungsgrad** und **Farbfilter** sollten zur geplanten Verwendung passen, z. B. hellere Gläser für den Stadtgebrauch, dunklere für Gebirge oder Meer



- **Fachgerechte Beratung:** Augenoptikermeister:innen überprüfen auch die Sehschärfe, um etwaige Korrektionswerte zur Anpassung einer optischen Sonnenbrille zu ermitteln und beraten bei der optisch-anatomischen Brillenanpassung.

**Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Lena Krohmer  
Himmelhoch GmbH  
+43 676 774 51 55  
[lena.krohmer@himmelhoch.at](mailto:lena.krohmer@himmelhoch.at)