

## **Sonnenbrillen tragen – aber richtig**

**Die Ausgangssperren sind aufgehoben, die Gastgärten eröffnen in Kürze und wir genießen den trockensten, sonnigsten Frühling in der Messgeschichte. Dabei brauchen die Augen Schutz vor UV-Strahlen und Blendung. Wie man Sonnenbrillen richtig trägt und häufige Fehler vermeidet, verraten die Niederösterreichischen Augenoptiker und Optometristen.**

Der erste Erfolgsfaktor liegt im Timing: „Wer sich noch nicht um das Tragen einer Sonnenbrille gekümmert hat, sollte das sofort tun“, rät Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. Denn bereits jetzt braucht das Auge Schutz vor der UV-Strahlung der Sonne, um Hornhautentzündungen, Netzhautschädigungen und andere Spätfolgen zu vermeiden.

„Wer bis zum Sommerurlaub wartet, ist zu spät dran. Die Kraft der Sonne wird gerade im Frühjahr unterschätzt“, sagt Gschweidl. Heuer ist das umso gefährlicher: Immerhin gab es laut Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik bereits um 30 bis 70 Prozent mehr Sonnentage, als in einem durchschnittlichen Frühling.

Im richtigen Umgang mit der Sonnenbrille gibt es aber auch Einiges zu beachten. Die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen klären über die häufigsten Irrglauben rund um Sonnenbrillen und UV-Schutz auf:

- **Irrglaube 1: Je dunkler, desto besser**

„Für das subjektive Blendungsempfinden sind Tönung und Farbe der Gläser relevant. Für den UV-Schutz sind sie aber unwesentlich“, klärt Gschweidl auf. Wichtig ist dagegen die Kennzeichnung der Brille mit „UV400“ oder „100 % UV-Schutz“, da diese Gläser die Augen vor UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 nm (und nicht nur 380 nm) schützen. Gerade diese Wellenlänge stellt eine Gefahr für die Augen dar. Laut WHO werden z.B. 20 Prozent aller Katarakte (Grauer Star) durch UV-Strahlen verursacht oder verschlimmert.

- **Irrglaube 2: Sonnenbrillen braucht man nur in der Sonne**

Gschweidl rät: „Das Tragen einer Sonnenbrille ist ab einem UV-Index von 3 empfehlenswert. Dieser ist im Mai schnell erreicht – selbst dann, wenn es wolkig ist.“ Denn eine Wolkendecke hält Licht nur zu 10 Prozent ab. Auch Schatten reduziert die UV-Strahlung nur um maximal 50 Prozent. Der aktuelle UV-Wert ist unter [uv-index.at](http://uv-index.at) zu finden.

- **Irrglaube 3: Sonnenbrillen alleine reichen, um Augen zu schützen**

„Ohne Frage - eine Sonnenbrille ist der wichtigste Schutz der Augen. Allerdings sind die Augen auch mit der besten Brille seitlich und von oben einfallendem Licht ausgesetzt“, sagt Gschweidl. Besonders etwa in der Mittagssonne oder durch Strahlen, die vom Wasser reflektieren. Daher ist es wichtig, bei der Auswahl der Fassung eine

Form zu wählen, die die Augen möglichst gut umschließt (z.B. durch Wölbung) und zusätzlich auch Schirmkappen oder Sonnenhüte zu tragen.

- **Irrglaube 4: Kinderaugen halten die Sonne besser aus**

Kinderaugen sind noch empfindlicher als die von Erwachsenen. Während die Augenlinsen von Erwachsenen etwa schädliche UV-B-Strahlen abblocken, lassen die von Kindern noch 75 % davon durch. Doch Kinder merken oft nicht, wie stark ihre Augen belastet werden, während Erwachsene starkes Licht schnell als unangenehm empfinden. „Daher glauben viele, dass Kinder keinen Augenschutz bräuchten“, sagt Gschweidl. „Wir appellieren an alle Erziehungsberechtigten: Sorgen Sie dafür, dass die Kinder genau wie Sie geeignete Sonnenbrillen tragen!“

- **Irrglaube 5: Kontaktlinsen schützen nicht vor UV-Licht**

„Im Gegenteil – es gibt Kontaktlinsen mit UV-Schutz. Wer sich dafür interessiert, sollte sich unbedingt beim Augenoptiker bzw. Optometristen informieren. Auch hier empfehlen wir freilich, die Kontaktlinsen mit anderen Methoden des Sonnenschutzes zu kombinieren“, rät der Experte.

- **Irrglaube 6: Selbsttönende Brillen sind besser/schlechter als zwei Brillen**

Phototrope Gläser sind Geschmackssache: Selbst-verdunkelnde Brillen sind dann sinnvoll, wenn man nicht häufig zwischen Alltagsbrille und Sonnenbrille hin und her wechseln möchte. Es dauert allerdings einige Sekunden, bis sich die Gläser an die Lichtverhältnisse vollkommen angepasst haben. Phototrope Gläser sind z.B. bei langen Wanderungen, bei denen sich die Lichtintensität langsam verändert, praktisch. Wer viel Auto fährt, verwendet aber eventuell lieber normale Sonnenbrillen, da die Gläser sich im dunklen Auto nicht völlig an den draußen herrschenden Sonnenschein anpassen können.

„Wer diese Punkte beachtet, kann beruhigt die sonnigen Tage genießen“, verspricht der Landesinnungsmeister. „Die Niederösterreichischen Augenoptiker und Optometristen helfen gerne bei allen weiteren Fragen rund um den Schutz der Augen.“

**Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:**

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

0676/43 666 75

[melanie.manner@himmelhoch.at](mailto:melanie.manner@himmelhoch.at)