

## Niemals oben ohne in die Sonne: So reagieren Augen auf UV-Strahlen

**Die Niederösterreichische Landesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker warnt vor den Folgen von zu viel Sonnenlicht für das gute Sehen. Sonnenbrillen sind eine aber nicht die einzige Schutzmöglichkeit.**

Der Sommer kommt! Aber die UV-Strahlen im Sonnenlicht bedeuten auch eine unterschätzte Gefahr für die Augen. „Die meisten Menschen cremen sich ganz selbstverständlich die Haut ein – an ihre Augen denken sie dagegen weniger“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. „Dabei kann bereits ein Tag in der strahlenden Sonne für ungeschützte Augen schlimme Folgen haben.“ Besonders groß ist die Belastung in den Bergen sowie dort, wo die Sonnenstrahlen stark widerspiegeln. Also etwa am Wasser, das ca. 20 bis 30 % der Strahlung reflektiert, aber auch am Strand (15 %).

### Was macht das Sonnenlicht mit den Augen?

- Die vorderste UV-Schutzschicht der Augen ist die **Hornhaut**. Bekommt sie zu viel Sonne ab, kann sie, wie die normale Haut, einen Sonnenbrand erleiden. Mehrere Stunden danach beginnen etwa die Augen zu brennen und tränen und man sieht eventuell unscharf. Gschweidl: „Wir empfehlen, in diesem Fall einen Facharzt zu konsultieren; üblicherweise erholen sich die Augen mit der entsprechenden Behandlung.“
- Schlimmer sind dagegen die Langzeitfolgen. So leidet auch die **Augenlinse** unter einem Übermaß an UV-Strahlen. Eine Linsentrübung kann entstehen und in Folge droht Grauer Star.
- Ebenfalls langfristig kann die **Netzhaut** im hinteren Teil der Augen in Mitleidenschaft gezogen werden. Wird sie beschädigt, kann das zur Erblindung (Makuladegeneration) führen. Besonders gefährdet sind hier Menschen mit hellen Augen, da die Strahlen leichter als bei dunklen durch die Iris bis zur Netzhaut nach hinten dringen können.
- **Die Augen von Kindern sind besonders gefährdet.** Denn bei Kindern unter 10 Jahren: beträgt die UV-B-Durchlässigkeit der Augenlinse 75 Prozent. Ab 25 Jahren sind es nur mehr 10 Prozent. „Dennoch trägt die Mehrheit der Kinder keine Sonnenbrillen. Kein Wunder, dass 23 Prozent der lebenslangen UV-Belastung bis zum 18. Lebensjahr das Auge erreicht“, sagt Gschweidl.

### Die vier besten Möglichkeiten, die Augen zu schützen

Es gibt mehrere Optionen, wenn man gleichzeitig die Augen schützen möchte und eine optimale Sehkorrektur braucht.

- **Optische Sonnenbrillen:** Die beliebteste Lösung ist die Sonnenbrille. „Achten Sie auf die Bezeichnung UV-400 oder 100 % UV-Schutz“, so der Experte.

- **Kontaktlinsen mit UV-Schutz:** Zu beachten ist: Linsen decken nur einen Teil der Augen ab. Daher sollten sie mit nicht-optischen Sonnenbrillen mit UV-Schutz kombiniert werden.
- **Sportbrillen:** Besonders sinnvoll sind großflächige Modelle, die sich um den Kopf wölben und möglichst viel schädliches Licht absorbieren.
- **Selbsttönende Gläser:** Gschweidl sagt, „deren Wahl ist vorwiegend Geschmackssache. Sie sind weniger geeignet in Situationen, wo ein rascher Licht- und Schattenwechsel stattfindet, da die Gläser mit Verzögerung reagieren.“

„Zusätzlich zu den erwähnten Optionen schützt ein Sonnenhut oder eine Schirmmütze vor Lichteinfall von oben“, empfiehlt Gschweidl.

Sonnenlicht kann im ungeschützten Auge große Schäden anrichten. „Ein geeigneter Schutz hilft, das gute Sehen langfristig zu bewahren“, verspricht der Landesinnungsmeister. „Die niederösterreichischen Augenoptiker und Optometristen unterstützen dabei, für jeden die bestgeeignete Möglichkeit zu finden.“

**Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:**

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

+43 676 / 43 666 75

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