

St. Pölten, am 22.06.2023

Niemals oben ohne:

Sonnenschutz für Kinderaugen ist Pflicht

Ob im Urlaub am Strand, am Spielplatz oder zu Hause im Garten: Die Augen sollten von klein auf geschützt werden. Auf Sonnencreme und Kopfbedeckung achten die meisten Eltern, auf die Sonnenbrille wird aber oft vergessen. Die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometrissen raten daher: Für Kinder sollte eine angepasste Sonnenbrille gerade in den Sommermonaten zur Pflichtausrüstung gehören. Pünktlich zum Tag der Sonnenbrille am 27. Juni erklärt Landesinnungsmeister Markus Gschweidl, warum der Schutz von Kinderaugen so wichtig ist.

Bei Kindern ist die natürliche Schutzfunktion der Augen noch nicht voll ausgebildet. Während die Augenlinsen von Erwachsenen etwa schädliche UV-B Strahlen abblocken, lassen die von Kindern noch 75 % davon durch. Ihre Augen reagieren daher besonders empfindlich auf UV-Strahlung. Doch die Kleinen merken oft nicht, wie stark ihre Augen belastet werden, während Erwachsene starkes Licht schnell als unangenehm empfinden. „Ein guter Sonnenschutz ist deshalb Pflicht“, weiß Markus Gschweidl, Landesinnungsmeister der Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker und erklärt, worauf es zu achten gilt.

Von klein auf geschützt

Die kleinen Kinderaugen sind noch viel lichtempfindlicher als die von Erwachsenen. Kinder haben noch größere Pupillen und hellere Augenlinsen – beides lässt mehr UV-Strahlung ins Auge als bei Erwachsenen. Bei Babys ist zudem die Blinzelfunktion noch nicht voll ausgeprägt und damit auch noch nicht der Reflex, zum Schutz vor blendendem Sonnenlicht die Augen zu schließen, vollständig entwickelt. Daher sollten die Augen von Grund auf gut geschützt werden. Während Säuglinge noch ohne Sonnenbrille auskommen, da sie ohnehin nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden sollten, ist ab dem Kleinkindalter unbedingt eine Sonnenbrille nötig. Zusätzlich ist eine Abschattung der Augen durch eine Schirmkappe oder einen breitrempigen Sonnenhut ratsam. „Denn die Auswirkungen von unzureichendem Sonnenschutz am Auge zeigen sich im Alter: Jeder intensive Sonnenstrahl ist einer zu viel für Kinderaugen. Die Schäden machen sich oft erst Jahre später oder im Erwachsenenalter bemerkbar“, betont Gschweidl.

Checkliste: Das sollten Sie wissen

- **Auch im Schatten braucht es ausreichenden Sonnenschutz**

Besonders intensiv wirkt starkes Licht auf Kinderaugen am Wasser, wo es zusätzlich reflektiert wird. Dazu zählen auch Schwimmbecken oder Planschbecken im heimischen Garten. Ähnliches gilt für schattige Orte oder bewölkte Tage, wo die UV-Strahlung gerne unterschätzt wird: „Daher sollten Eltern nicht nur am Strand oder im

Bad darauf achten, dass ihr Kind eine gute Sonnenbrille trägt, sondern auch am Spielplatz, beim Stadtbummel oder beim Herumsausen im Garten.“

- **Optimal geschützt: Die richtige Brille**

Nicht nur cool: Eine Sonnenbrille kann schon ziemlich lässig aussehen – auch bei Kindern. Wichtiger ist aber der optimale Schutz der empfindlichen Kinderaugen. Daher: Hände weg von bunten, glitzernden Billigprodukten. Eine gute und schützende Kindersonnenbrille sollte perfekt sitzen, robust, kratzfest und bruchstark sein, sodass sie beim ersten Purzelbaum nicht am Boden landet. „Viel wichtiger ist aber noch, dass sie zu 100 Prozent vor UV-Strahlung schützt. Das erkennt man am CE-Kennzeichen. Gläser und Fassung müssen dabei das Auge vollständig vor UV-Licht schützen, auch von den Seiten – das schaffen leicht gebogene Modelle, die mindestens bis zu den Augenbrauen reichen. Zudem dürfen die Augen nicht geblendet werden. Kinderaugen brauchen in der Regel einen Blendschutz der Kategorie 2 bis 3. Man unterscheidet hier zwischen den Tönungsstufen 1 bis 5, wobei 1 am meisten und 5 am wenigsten lichtdurchlässig ist“, erklärt Gschweidl.

- **Trotz schützender Kontaktlinsen braucht es eine Sonnenbrille**

Trägt Ihr Kind Kontaktlinsen mit integriertem UV-Schutz? Auch dann ist die Schutzwirkung für die kleinen Augen nicht ausreichend. „Die Linse bedeckt nämlich nicht das ganze Auge, sondern nur einen Teil, nämlich Iris und Pupille. Daher darf auch bei jungen Kontaktlinsenträgern die Sonnenbrille nicht fehlen“, so der Experte.

- **Bleibende Schäden vermeiden**

„Zu starke Sonneneinstrahlung kann zu bleibenden Augenschäden an Hornhaut, Bindehaut, Augenlinse und Netzhaut führen. Es kann zu Verbrennungen, vorzeitigem Altern und anderen Krankheiten des Auges kommen – die Schäden sind oft schmerzlos, machen sich aber Jahre später bemerkbar“, warnt Gschweidl. Der Landesinnungsmeister rät daher: „Um Spätfolgen wie Linsentrübung oder Schäden an der Netzhaut zu vermeiden, ist ein guter Sonnenschutz für Kinderaugen Pflicht.“

Mit dem entsprechenden Equipment steht aber einem ungefährlichen sonnenreichen Sommer im Freien nichts im Wege. „Damit die Brille dann auch wirklich getragen wird, lassen Sie Ihre Kinder am besten bei der Auswahl mitentscheiden. Eine Sonnenbrille soll aber nicht nur gefallen, auch der Sitz der Brille muss durch die Anpassung von einem Experten sichergestellt werden. Die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker und Optometristen beraten gerne bei allen Aspekten rund um die Wahl des richtigen Sonnenschutzes für die Augen“, so Gschweidl.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Doris Lenhardt
Himmelhoch Text, PR & Event
0650/4002781
doris.lenhardt@himmelhoch.at