

Wien, am 11.05.2026

Vorsicht bei billigen Sonnenbrillen Mehr als nur ein Accessoire – weshalb Qualität bei Sonnenbrillen entscheidend ist

Wenn die Temperaturen wieder wärmer werden, locken an jeder Ecke Geschäfte mit Sonnenbrillen in den verschiedensten Designs. Doch die getönten Brillen sind nicht nur ein modisches Accessoire, sondern wichtiger Schutz für unsere Augen. Daher warnt die Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optomtristen vor Schnellkäufen und gibt Tipps für die richtige Sonnenbrillen-Wahl im Alltag, Straßenverkehr, Urlaub und beim Sport.

Die Sonne strahlt beim Bummel durch die Stadt, also schnell beim Straßenhändler für wenige Euro eine Sonnenbrille kaufen? „Finger weg von billigen Sonnenbrillen“, warnt Mario Teufl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „Diese enthalten meist keinen oder keinen ausreichenden UV-Schutz. Achten Sie beim Kauf einer Sonnenbrille auf einen UV-400-Filter, dieser blockiert verlässlich gefährliche UVA- und UVB-Strahlen.“ Bei unzureichenden Filtern oder wenn wir keine Sonnenbrille tragen, kann UV-Licht tief ins Auge eindringen. Das spüren wir erst einmal nicht, kann aber langfristig zu Schäden an Linse oder Netzhaut führen. Da man einer Sonnenbrille in der Regel nicht ansieht, ob die Gläser hochwertig sind und einen zuverlässigen UV-Schutz bieten, empfiehlt sich der Kauf bei einem:r Optiker:in, denn diese:r garantiert die Qualität seiner:ihrer Brillen.

Anders als die meisten denken ist die Intensität der Strahlung für unsere Augen nicht zur Mittagszeit am stärksten, sondern am Vormittag zwischen 10 und 12 Uhr sowie am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr. Zu diesen Zeiten trifft das UV-Licht direkter auf unsere Augen als zu Mittag, wenn die Sonne genau über uns steht.

Mehr Sicherheit im Straßenverkehr

Blendung durch intensive Sonneneinstrahlung kann nicht nur schmerzhaft sein, sondern ist, gerade beim Autofahren, auch ein Sicherheitsrisiko. „Durch die starke Lichtintensität ist die Anpassungsfähigkeit unserer Augen überfordert, das führt dazu, dass wir eine Zeit lang schlechter sehen und wichtige Details nicht wahrnehmen“, erklärt der Bundesinnungsmeister. „Sonnengläser fürs Autofahren sollten vor allem eine Tönung mit gutem Kontrast bieten. Lassen Sie sich von einem:r Augenoptikmeister:in beraten, welche Tönungen sich für den Straßenverkehr besonders gut eignen.“ Bei tiefstehender Sonne und regennasser Straße reduzieren Polarisationsfilter die Blendung.

Gut geschützt beim Sport

Ob Joggen, Radfahren oder Tennis – wer draußen Sport treibt, sollte dabei eine Sonnenbrille tragen. Spezielle Sportbrillen punkten durch besseren Halt, während die meist gebogene Form vor seitlichem Lichteinfall sowie vor Staub und Wind schützt. Für alle, die gerne segeln,

surfen oder mit dem SUP-Board über den See paddeln, eignen sich polarisierte Gläser besonders gut – diese reduzieren Blendeffekte auf der Wasseroberfläche stärker als normale Sonnenbrillen. „Gutes Sehen schützt vor Sportunfällen und kann zudem Ihre Leistung steigern. Davon profitieren nicht nur Profis, sondern auch ambitionierte Hobbysportler:innen“, ist Bundesinnungsmeister Mario Teufl überzeugt.

Beim Kofferpacken nicht vergessen

Unverzichtbar ist die Sonnenbrille bei Urlaubsreisen, denn am Meer und in den Bergen ist die Sonnenstrahlung noch intensiver. Wer gerne wandert, sollte beachten, dass der UV-Index pro 1.000 Höhenmeter um etwa 10 Prozent zunimmt. Auch Kinder brauchen eine gute Sonnenbrille, da ihre Augen besonders empfindlich sind. Ob beim Sport, beim Autofahren oder beim Bummel durch die Stadt – eine hochwertige Sonnenbrille ist ein wichtiger Alltagsbegleiter. „Wenden Sie sich beim Kauf an eine:n Augenoptikmeister:in“, empfiehlt Mario Teufl. „Nicht nur die Qualität der Gläser, auch der Tragekomfort ist entscheidend bei der Auswahl – und nicht zu vergessen ein schickes Design. Brillenträger bekommen bei ihrem:r Optiker:in nahezu jede Sonnenbrille auch in ihrer Sehstärke.“

Fotos, Abdruck honorarfrei unter Angabe des Copyrights: © Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker

Bild 1: Sicherheitsrisiko Blendung: Autofahrer:innen sollten Sonnenbrillen tragen

Bild 2: Sonnenbrillen beim Sport: mehr als Sonnenschutz

Bild 3: Wichtig für Kinder: Sonnenbrillen schützen empfindliche Kinderaugen

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Alina Magerl

Himmelhoch GmbH

Tel.: +43 676 521 50 13

E-Mail: alina.magerl@himmelhoch.at