

Sonnenbrillen

Stand

08/2018

Wozu eine Sonnenbrille?

Sonnenbrillen sind nicht nur "in", sie sind auch ein wichtiger Schutz für unsere Augen! Eine zu starke Lichteinstrahlung, besonders durch UV-Strahlen, kann das Auge gefährden. Es kann zu einer Entzündung der Hornhaut kommen, der sogenannten "Schneeblindheit". Die Folge kann dann eine Linsentrübung sein und schließlich zum "Grauen Star" führen. Besonders an Orten mit intensiver Lichtreflexion, wie beispielsweise am Wasser, an einem weißen Sandstrand oder im Schnee, empfiehlt es sich daher, ständig eine Sonnenbrille zu tragen, um unsere Augen vor übermäßiger UV-Strahlung zu schützen.

Was sind ultraviolette Strahlen?

Das für das menschliche Auge sichtbare Lichtspektrum geht von blau bis rot, mit Lichtstrahlen von einer Wellenlänge zwischen 400 und 800 nm (Nanometer). Lichtstrahlen jenseits von rot, die sog. infraroten Strahlen, vermitteln Wärme. Strahlen jenseits von blau, die sog. ultravioletten Strahlen, sind hingegen schädlich für das menschliche Auge. Ein Teil dieser UV-Strahlen, die für uns unsichtbar sind, wird von der Atmosphäre abgefangen. Die für unsere Augen schädlichen Strahlen sind die UVB-Strahlen, mit einer Wellenlänge zwischen 280 und 315 nm, und die UVA-Strahlen, mit einer Wellenlänge zwischen 315 und 380 nm. Aber auch violette und blaue Strahlen sind bereits schädlich und aus diesem Grunde sollte man auf Sonnenbrillen mit blauen Gläsern lieber verzichten.

100% UV-Schutz!

Vor UV-Strahlen kann das Auge durch Sonnenbrillen mit UV-Filter geschützt werden. Dunkle Brillen alleine genügen nicht, im Gegenteil: dunkle Brillen ohne UV-Schutz führen dazu, dass die Pupille sich stärker öffnet und so eine Bindehautentzündung entstehen kann. 100% Absorption von UV-Licht ist kein Luxus, auch sehr preisgünstige Brillen bieten das in der Regel schon. Der Optiker hat auch meist ein Gerät, mit dem er den UV-Schutz der Sonnenbrille nachprüfen kann. Es gibt auch Haftschalen, also Sehlinsen, mit UV-Filter.

Schutz vor sichtbarem Licht

Neben dem UV-Licht sollen Sonnenbrillen auch sichtbares Licht absorbieren. Unter normalen Lichtbedingungen ist eine Sonnenbrille mit einer Absorption von 60 bis 80% ideal. Bei intensiver Lichteinstrahlung, also beim Skifahren, Segeln, Surfen oder beim Gletscherwandern sollte unbedingt eine Absorption von 90 bis 95% erreicht werden.

Vorsicht: Beim Auto- und Radfahren sollten "Gletschersonnenbrillen" nicht benutzt werden!

Es ist also zweckmäßig, für unterschiedliche Lichtverhältnisse bzw. Tätigkeiten die jeweils passende Sonnenbrille zu haben.

Kennzeichnung des Filterschutzes

Seit 1. Juli 1995 müssen alle Sonnenbrillen mit einem Etikett versehen sein, auf dem die genaue Filterstufe (von 0 bis 4) sowie das "CE"-Zeichen angegeben sind. Und so kann das Etikett gelesen werden:

- Filterstufe 0: Keine Filterwirkung, lediglich Dämpfung des Lichtes;
- Filterstufe 1: Gegen Blenden, ev. für Stadtgebrauch.
- Filterstufe 2 und 3: Für mittlere und starke Lichtbelastung.
- Filterstufe 4: Bei extremen Lichtverhältnissen.

Achtung: Die Filterstufe sagt nichts über den UV-Schutz aus. Das CE-Zeichen ist nur eine europäische Mindestnorm, also keine Qualitätsgarantie.

Aufkleber „100% UV-Schutz“ sind nicht immer sicher, es gibt auch Fälschungen.

Sonnenbrillen sollten UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometer ausfiltern (Aufkleber „UV 400“).

Welche Sonnenbrille?

Sonnenbrillen sind aus Kunststoff oder aus temperiertem Glas. Bei sportlichen Tätigkeiten bieten Sonnenbrillen aus Kunststoff mehr Sicherheit. Gleichzeitig sollten bei Sonnenbrillen aber auch Kratzer vermieden werden, denn jeder Kratzer in der Brille erfordert Anpassungen des Auges, die zu Ermüdung führen. Verlaufend getönte Sonnenbrillen (oben dunkel, unten hell) sind nicht optimal, da das Licht nicht nur von oben auf das Auge trifft. Besonders intensiv ist Reflexionslicht von unten, etwa am Wasser und im Schnee.

Der Schutz des Auges hängt aber auch von der Art und der Größe der Brille ab. Kleine Sonnenbrillen mögen zwar modisch sein, bieten aber wenig Schutz. Bei besonders starkem Reflexionslicht, z.B. im Schnee oder im Wasser, sollte die Brille einen Seitenschutz haben.

Qualität des Glases

Geschliffene Gläser sind am besten. Gegossene Gläser können verzerren (Brille auf einen entfernten Gegenstand richten und drehen, bei Verzerrung ist die Brille von minderer Qualität).

Kindersonnenbrillen

Besonders wichtig ist ein guter Schutz für Kinderaugen, denn diese sind sehr lichtdurchlässig. Das junge Augengewebe hat noch keine Filterwirkung, die die empfindlichen Sehzellen schützen könnte. Schäden, die im Kinderauge entstehen, zeigen sich erst viel später: Nicht nur die Haut, auch das Auge vergisst nicht.