Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 6: Späte Mütter sind spitze!

Artikel: (Gute) Sonnenbrillen sind kein Luxus!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558174

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

(Gute) Sonnenbrillen sind kein Luxus!

Ob die Römer durch das Vorhalten eines Smaragds die Lichteinstrahlung dezimierten oder ob Audrey Hepburn im Film Sonnenschutz mit kapriziösem Versteckspiel kombinierte, die Sonnenbrille verbindet den modischen Auftritt mit der Nützlichkeit wie kaum ein anderes Accessoire.

Der Sommer verspricht längere Tage und mehr Licht. Mit dem Sonnenschein verbinden wir seelisches und körperliches Wohlbefinden, aber wie die Haut müssen auch unsere Augen vor den aggressiven, unsichtbaren UV-Strahlen des Sonnenlichts geschützt werden. Wenn gute Sonnenbrillen auch nicht billig sind, so sind sie doch kein Luxusgegenstand, sondern eine unerlässliche Schutzmassnahme.

Nicht erst seit dem *Frühstück bei Tiffany* gelten Sonnenbrillen als cool und modisch. Nein, immer häufiger schmücken die trendigen Accessoires sogar noch nach dem Abendessen: Nachtschwärmer tragen die dunklen Gläser mit Vorliebe nach Sonnenuntergang in Bars und Discos.

Die mehr oder weniger eingefärbten Gläser bieten zunächst nur einen Blendschutz, der um so höher ist, je dunkler die Gläser sind. Viele wissen jedoch nicht, dass die Tönung einer Brille nichts mit dem Strahlenschutz zu tun hat – der muss separat in das Glas «eingebaut» werden. Denn neben der sichtbaren Strahlung absorbiert das menschliche Auge auch unsichtbare. Während die Hornhaut insbesondere UVB- und Infrarot-Licht schluckt, absorbiert die Augenlinse UVA-Strahlung. Dass die kurzwelligen UVB-Strahlen die Hornhaut schädigen und Bindehautentzündungen hervorufen, ist schon länger bekannt, und die meisten im Handel erhältlichen Brillen filtern das UVB-Licht auch gut.

Lange unterschätzt wurden die etwas langwelligeren UVA-Strahlen, die tiefer in das Auge eindringen. Wenn zuviel UVA-Licht auf die Augenlinse fällt, kann sie trüb werden und (nach Jahren) am grauen Star erkranken. Wie die Haut «vergisst» das Auge nichts und speichert jede Überdosis an UV-Strahlen, und leider kann eine geschädigte Linse oder Netzhaut sich nicht regenerieren. Allerdings dauert es oft Jahrzehnte, bis sich die Folgen eines lichtgeschädigten Auges zeigen: wenn wichtige Strukturen der Netzhaut versehrt sind, wird die Sehleistung beeinträchtigt. Starke UV-Belastung kann als Spätfolge den gefürchteten Grauen Star oder völlige Erblindung verursachen. Auch Augenlidtumore können durch Strahlung gefördert werden.

Wirksame Gläser gefragt

Lediglich abgedunkelte Sonnenbrillen genügen also nicht. Im Gegen teil: Die Pupillen erweitern sich – bedingt durch die dunklen Schutzgläser – und bieten der schädlichen Strahlung noch mehr Angriffsfläche. Einen echten Schutz bilden Sonnenbrillen nur dann, wenn

sie die Strahlen wirklich abhalten. Die Wellenlänge der schädlichen Strahlen wird in Nanometern gemessen: ein Nanometer (nm) entspricht einem Milliardstel Meter. Wie schon gesagt, schaden vor allem Strahlen im ultravioletten Bereich (UVB und UVA: Wellenlänge von 200 bis 400 nm) unseren Augen. Deshalb bezeichnen seriöse Hersteller entsprechend die Sonnenschutzgläser mit UV-400 oder 100% UV bis 400 nm und einer Qualitätsetikette, mit welcher die Transmissionsempfehlungen (Durchlässigkeit) der Suva (Schweiz. Unfallversicherungsanstalt) garantiert werden (vergleiche Tabelle).

Gute Sonnenschutzbrillen

tragen eine Qualitätsetikette, die folgende Empfehlungen* erfüllen:

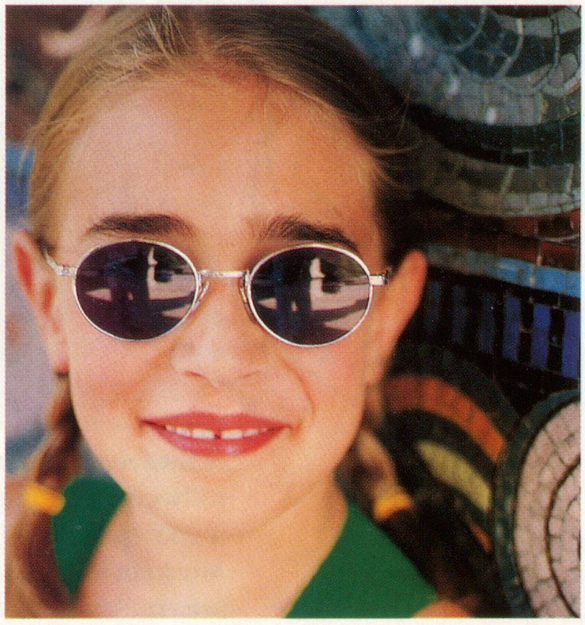
Art der Strahlung	Transmission
UVB	<0,5 %
UVA	<0,5 %
Sichtbarer Bereich (VIS) Blau	2 – 2%
VIS (übrige Farben)	10 – 40 %
IRA (Infrarot)	<50 %

*Qualitätskriterien der Suva (Schweiz.Unfallversicherungsanstalt)

Damit Sie nicht im Dunkeln tappen

Da es verschiedene Brillen für diverse Verwendungsmöglichkeiten gibt, existiert die ideale Sonnenbrille für jeden Zweck noch nicht. Was für Skifahrer und Bergsteiger in Höhenlagen einen optimalen Schutz bietet, kann beim Autofahren, beispielsweise in Schattenregionen oder Tunnels, gefährlich sein. Deshalb ist es von Vorteil, beim Kauf einer Sonnenbrille zu erwähnen, wofür sie gebraucht wird.

Mit dem Schutz gegen UVB- und UVA-Strahlen ist es nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen jedoch nicht getan. Diese gehen davon aus, dass auch blaues und violettes Licht dem Auge schadet, weil es die Netzhaut angreift. Ein spezieller Blau-Schutz ist daher bei längeren Aufenthalten in Schneeregionen sowie in Höhenlagen von über 2000 Metern ratsam. Über diesen speziellen Blaufilter verfügen z.B. die sogenannten Suvasol-Brillen (in Fachgeschäften), die die Suva vor einigen Jahren auf den Markt gebracht hat, weil die meisten gängigen Sonnenbrillen ihrem strengen Standard nicht genügten.



Braun, Blau oder Rosa?

Nicht nur die Filterwirkung eines Glases, auch dessen Farbe ist ein wichtiger Faktor: Generell gilt die Farbregel: Je mehr Gelb-, Ocker- und Braunanteile ein Glas enthält, desto verlässlicher schützt es die Augen. Rote, blaue, violette oder rosafarbene Gläser sind ein reiner Modegag und können die Wirkung von schädlichen Strahlen sogar verstärken. Sie sind als Augenschutz denkbar ungeeignet.

Kinderaugen sind besonders gefährdet

Da die Augen von Kindern viel lichtdurchlässiger sind als Erwachsenenaugen, sind sie besonders anfällig für die UV-Strahlen. Ärzte raten deshalb, Kinderaugen so früh wie möglich zu schützen, sobald sie über längere Zeit starkem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Gute Sonnenbrillen (auch mit Blaufilter) sind bereits für Kinder ab einem Jahr erhältlich. Säuglinge sollte man dem Sonnenlicht möglichst nicht aussetzen, auf alle Fälle aber die Augen mit einer Schirmkappe schützen. • SW/IZR