



## Themenservice Augenblicke

### Ihr Beitrag zum Aussehen ist unbestritten, ihr Beitrag zum Sehen noch immer unterschätzt: die Sonnenbrille – Sonnenschutz für unsere Augen

Die Sonnenbrille ist nicht nur das schönste Accessoire bei Sonnenschein, sie ist vor allem ein unverzichtbarer Schutz für unsere Augen – ob für Erwachsene oder Kinder, bei einem Stadtbummel, einer Autofahrt, einem Bergausflug oder einem Strandurlaub. Sonnenstrahlen sind eine Gefahr für die Augen und können sie nachhaltig schädigen. Eine wirkungsvolle Sonnenbrille bietet Schutz und optimales Sehen abgestimmt auf die Bedürfnisse des Brillenträgers. Die folgenden Checklisten klären deshalb:

- 1. Warum ist der Sonnenschutz für Augen und Sehen so wichtig?**
- 2. Nach welchen Kriterien wähle ich eine Sonnenbrille, die zu mir passt?**
- 3. Welchen Sonnenschutz benötigen Kinder und Kontaktlinsenträger?**

#### 1. Warum ist der Sonnenschutz für Augen und Sehen so wichtig?

Intensive Sonnenstrahlung ist gefährlich für die Augen	Zu viel Sonnenstrahlung kann den Augen schaden. Gefährlich können unsichtbares UV-Licht (bis zu 400 nm), sichtbares blaues Licht (400-500 nm) und generell sehr helles und intensives Licht sein. Oberflächen wie Sand, Wasser und Schnee reflektieren das Sonnenlicht und verstärken die Strahlung, Sand und Wasser um bis zu 30%, Schnee um bis zu 85%.  Alarmsignale bei zu viel Sonnenlicht: Die Augen können tränen, angestrengt oder gerötet sein oder die Umgebung erscheint wie durch einen Schleier. Dann hilft nur noch eins: Sonne meiden, bis sich die Augen wieder beruhigt haben.
UV-Strahlung kann Augen-Sonnenbrand verursachen	Starke UV-Bestrahlung kann zu schmerzhaften Verbrennungen von Hornhaut und Bindehaut führen. Oft treten die Symptome erst Stunden später auf. Betroffene können dann kaum noch die Augen öffnen und sollten zum Augenarzt gehen. Ohne Behandlung kann die Hornhaut vernarben, was auf Dauer die Sicht trüben kann.
Verschlechterung der Sehleistung durch blaues Licht	Blaues Licht kann bis zum Punkt des schärfsten Sehens auf der Netzhaut (Makula) vordringen. Studien zeigen, dass es dort zu Schädigungen und starken Sehbeeinträchtigungen führen kann – häufig schmerzlos und damit unbemerkt ( <a href="http://www.makuladegeneration.org">www.makuladegeneration.org</a> ).
Intensives Licht blendet die Augen	Die Augen stellen sich durch Zusammenziehen der Pupille auf unterschiedliche Helligkeiten ein. Bei sehr heller Umgebung wird das Auge jedoch geblendet und kann – unabhängig vom Sehvermögen – nicht mehr sehen.



## 2. Nach welchen Kriterien wähle ich eine Sonnenbrille, die zu mir passt?

<p>Ein Muss für jede Sonnenbrille: UV-Schutz durch CE-Zeichen und „UV 400“</p>	<p>Das wichtigste Kriterium für jede Sonnenbrille ist ein guter UV-Schutz. Getönte Sonnenbrillen ohne einen geeigneten UV-Schutz sind gefährlich. Durch die Verdunklung erweitert sich die Pupille und lässt noch mehr Strahlung in das Auge.</p> <p>Bei der Wahl der Sonnenbrille ist entscheidend, dass sie mit dem <b>CE-Zeichen</b> versehen ist. Das CE-Zeichen stellt sicher, dass die Sonnenbrille die grundlegenden Sicherheitsanforderungen der europäischen Richtlinien erfüllt. Diese Richtlinie garantiert „100% UV-Schutz“ für UV-Strahlung mit einer Wellenlänge bis zu 380 nm.</p> <p>Nachdem die schädlichen Strahlen jedoch über eine Wellenlänge bis zu 400 nm verfügen, sollte eine Sonnenbrille zusätzlich mit „<b>UV 400</b>“ gekennzeichnet sein. Das ist der Hinweis, dass sie Strahlen mit einer Wellenlänge bis 400 nm ausfiltert.</p> <p><b>Tipp:</b> Weder das CE-Zeichen noch „UV 400“ werden von einer Instanz überprüft und können damit leicht gefälscht werden. Wer sicher gehen will, kann den UV-Schutz seiner Sonnenbrille vom Augenoptiker überprüfen lassen.</p>
<p>Die richtige Glasfarbe und Tönungsintensität für optimalen Blendschutz</p>	<p>Die Farbe der Brillengläser und ihr jeweiliger Tönungsgrad bestimmen, wie viel Licht die Gläser filtern und damit den Blendschutz für die Augen. Abgestimmt auf das Umfeld und die Aktivität optimieren die Brillengläser so die Sicht.</p> <p><b>Braune, graue und grüne Brillengläser</b> weisen mit einem Tönungsgrad bis zu 95% Lichtabsorption den höchsten Blendschutz auf und verfälschen die Farben der Umgebung am wenigsten. Bei allen anderen Farben, z.B. blau, rot und gelb, braucht das Auge eine Gewöhnungszeit, um die Farben – zumindest teilweise – zu neutralisieren. Spezielle braune Tönungen bieten durch einen hohen Gelbanteil zusätzlichen Schutz vor blauem Licht und erhöhen dabei gleichzeitig die Kontraste.</p> <p><b>Gelbe und orangefarbene Brillengläser</b> weisen mit bis zu 50% Lichtabsorption nur einen geringen Blendschutz auf, wirken jedoch kontrasterhöhend. Damit optimieren sie die Sicht bei Outdoor-Sportarten vor weitgehend einfarbigen Hintergründen wie Skifahren im Schnee oder Golfen auf dem Rasen.</p> <p><b>Auch die individuell passende Farbe</b> zum neuen Sommer-Outfit ist möglich. Anbieter wie Carl Zeiss fertigen neben einem umfangreichen Farbprogramm für Sonnen- und Sportbrillen auch farbige Brillengläser nach Wunsch – ob mit oder ohne Korrektur. Einfach ein Farbmuster beim Augenoptiker einreichen, dieser veranlasst dann die individuelle Anfertigung.</p> <p>Zum Hingucker wird die Sonnenbrille auch mit <b>verlaufenden Tönungen</b>, bei denen die Brillengläser im oberen Bereich stärker getönt sind als im unteren Brillenglasbereich oder <b>farbiger Verspiegelung</b>.</p>



	<p>Der <b>Blendschutz</b> einer Sonnenbrille entsprechend ihrer Tönungsintensität ist meist auf der Innenseite des Brillenbügels angegeben. Es gibt fünf Kategorien:</p> <p>Schutzstufe 0 (0-20% Lichtfilterung (Absorption) z.B. für abends)</p> <p>Schutzstufe 1 (20-57% Lichtfilterung z.B. für bedeckte Tage)</p> <p>Schutzstufe 2 (57%-82% Lichtfilterung z.B. für den Sommer)</p> <p>Schutzstufe 3 (82%-92% Lichtfilterung z.B. für Wasser, Strand und Berge)</p> <p>Schutzstufe 4 (92-97% Lichtfilterung für z.B. Hochgebirge und Gletscher).</p> <p>In unseren Breitengraden bietet Kategorie 2 im Alltag den optimalen Blendschutz.</p> <p><b>Tipp:</b> Eine Sonnenbrille beugt Augenfältchen vor. Wird das Auge geblendet, blinzelt es, damit weniger Licht auf das Auge fällt. Dieses Zusammenziehen der Augen fördert die Entstehung von Augenfältchen.</p>
<p>Sonnenbrillen- gläser für die Nutzung im Straßenverkehr</p>	<p>Wer die Sonnenbrille auch im Straßenverkehr nutzen will, muss darauf achten, dass sie Kfz-tauglich ist.</p> <p>Entscheidend ist, dass Lichter von Verkehrsampeln und Blaulichter von Einsatzfahrzeugen richtig erkannt werden können. Rote und blaue Sonnenbrillen- gläser sind deshalb nicht verkehrstauglich. Zudem darf die Lichtfilterung tagsüber 92% (Blendschutzkategorie 4) und nachts 25% (Kategorie 1-4) nicht überschreiten. Sonnenbrillen sind nur selten hinsichtlich ihrer Verkehrstauglichkeit gekennzeichnet, weshalb die Rücksprache mit dem Augenoptiker ratsam ist.</p>
<p>Qualitative Sonnenbrillen- gläser für gutes und entspanntes Sehen</p>	<p>Eine Sonnenbrille sollte geschliffene und nicht gepresste Gläser haben. Viele günstige Sonnenbrillen haben nur gepresste Gläser, die oft kleine Blasen, Einschlüsse oder andere Qualitätsmängel aufweisen. Aufgrund dieser Störer im Sichtfeld können die Augen schlechter sehen, was zur Ermüdung der Augen und Kopfschmerzen führen kann.</p> <p>Ein einfacher Test gibt Aufschluss: Verzerrt sich ein durch die Sonnenbrille fixierter Gegenstand beim Hin- und Herdrehen der Brille, haben die Gläser Qualitätsmängel.</p> <p><b>Tipp:</b> Lassen Sie die Gläser Ihrer Sonnenbrille entspiegeln. Reflexe wirken auf farbigen Brillengläsern noch störender als auf farblosen Brillengläsern.</p>
<p>„Anti-Blend- Technologie“ für blendfreies Sehen auf der Straße, am Wasser oder im Schnee</p>	<p>Speziell für das Autofahren und andere Situationen, in denen blendfreie Sicht gewährleistet sein muss, gibt es polarisierende Brillengläser mit sogenannter „Anti-Blend-Technologie“. Diese minimieren Blendungen wie z.B. durch Sonnenlicht, das sich auf nasser Fahrbahn, auf dem Meer oder auf dem Schnee spiegelt, und verbessern das Farb- und Kontrastsehen.</p> <p><b>Tipp:</b> Schärfere Kontraste machen auch die Sicht schärfer. Dadurch muss sich das Auge beim Sehen weniger anstrengen und ermüdet nicht.</p>



<p>Selbsttönende Brillengläser für komfortables Sehen drinnen und draußen</p>	<p>Selbsttönende Brillengläser passen sich automatisch an wechselnde Lichtverhältnisse an. Im Sonnenlicht verdunkeln sie sich in wenigen Sekunden und in Innenräumen hellen sie wieder auf. Unabhängig von der Tönungsstufe bieten sie 100% UV-Schutz. Damit muss der Brillenträger bei Sonne und Schatten nicht zwischen normaler Korrektionsbrille und Sonnenbrille wechseln.</p> <p><b>Tipp:</b> Selbsttönende Brillengläser verdunkeln sich draußen auch bei grellem Licht, ohne direkte Sonneneinstrahlung (z.B. Schnee, leichte Bewölkung) und bieten somit jederzeit optimalen UV-Schutz. Hinter Scheiben, wie Autoscheiben, verdunkeln sie sich kaum.</p>
---	---

### 3. Welchen Sonnenschutz benötigen Kinder und Kontaktlinsenträger?

<p>Durch EC-Zeichen und „UV 400“ besiegelter UV-Schutz ist die Minimalanforderung für Kinderaugen</p>	<p>Die Augen von Kindern sind klarer und lichtdurchlässiger als die Augen von Erwachsenen. UV-Strahlen können so deutlich mehr Schäden anrichten. Bei Kinderbrillen ist die Versuchung zu lustigen, bunten Brillen zu greifen hoch, die Anforderungen an einen guten UV-Schutz durch das EC-Zeichen und die „UV 400“-Kennzeichnung sollten jedoch unbedingt erfüllt sein. Farbverfälschende Glästönungen (z.B. gelb, blau, rot) sind für Kinderaugen nicht geeignet. Aus Sicherheitsgründen kommen für Kinder ausschließlich bruchfeste, geschliffene Kunststoffgläser in Betracht.</p> <p><b>Tipp:</b> Lassen Sie die Kinder bei der Wahl der Sonnenbrille mitentscheiden, dann ist am ehesten sichergestellt, dass sie die Sonnenbrille auch tragen.</p>
<p>Kontaktlinsenträger brauchen auch eine Sonnenbrille</p>	<p>Auch Kontaktlinsenträgern sollten ihre Augen durch eine Sonnenbrille schützen. Viele Kontaktlinsen haben zwar einen integrierten UV-Filter, der das Augeninnere schützt. Nachdem die Kontaktlinsen jedoch nur einen Teil des Auges bedecken, schützt nur eine passende Sonnenbrille optimal.</p> <p><b>Tipp:</b> Wählen Sie eine Sonnenbrille, deren Gläser groß genug sind, um das gesamte Auge zu schützen. Sonst können UV-Strahlen seitlich oder von oben auf das Auge fallen.</p>

#### Ansprechpartner für die Presse

Miriam Kapsegger, Carl Zeiss, Augenoptik Tel. 07361 5578 1261, E-Mail: [Miriam.Kapsegger@zeiss.com](mailto:Miriam.Kapsegger@zeiss.com)

[www.zeiss.de/presse](http://www.zeiss.de/presse)