



Sonnenschutz für die Augen

Nicht nur die Haut muss im Sommer geschützt werden, auch die Augen können ohne eine gute Sonnenbrille in Mitleidenschaft gezogen werden

Auch wenn man es aufgrund ihrer bunten Vielfalt vergisst: Eine Sonnenbrille ist nicht in erster Linie ein modisches Accessoire, sondern ein unverzichtbarer Schutz für die Augen. Wer an sonnigen Tagen darauf verzichtet, riskiert bleibende Schäden.

Denn so wie die Haut kann auch das Auge einen Sonnenbrand bekommen - und diese Gefahr ist nicht auf den Sommer beschränkt: Einer der häufigsten akuten Schäden, der durch zu viel UV-Strahlung verursacht wird, ist die Schnee- oder Gletscherblindheit, die - wie der Name schon sagt - eher in den kalten Monaten des Jahres auftritt.

Dabei handelt es sich um eine Veränderungen der Augenoberfläche im Bereich der Hornhaut. "Das ist fast wie eine Verbrennung und extrem schmerzhaft", erklärt Andreas Wedrich von der Augenklinik der Medizinischen Universität Graz. Blind wird man davon nicht, aber ein schmerzbedingter Lidkrampf verhindert, dass sich das Auge öffnen lässt.

Davor gefeit ist man aber auch im Sommer nicht: Auch bei Bootsausflügen kann es zu ähnlichen Reaktionen kommen, da das Sonnenlicht vom Wasser stark reflektiert wird, warnt der Augenarzt.

UV-Licht, Ozon, Feinstaub

Weitaus häufiger sieht Wedrich im Klinikalltag aber sommerliche Bindehautreizungen: "Das tritt in dieser Jahreszeit häufiger auf, weil Ozon in Verbindung mit UV-Licht und Feinstaub den Tränenfilm angreift." Dadurch wird die Benetzung des Auges beeinträchtigt, das Auge wird rot und beginnt zu brennen.

Schwerwiegender sind aber chronische Schäden, die durch UV-Strahlung verursacht werden. So ist diese, laut Wedrich, ein Faktor bei grauem Star und der altersbedingten Makuladegeneration. Wichtigste Vorbeugung: Die Sonnenbrille. Sie sollte beim Optiker gekauft werden. Bei Sonnenbrillen gibt es nämlich große Qualitätsunterschiede.

Eine Sonnenbrille soll laut Wedrich das gesamte UV-Spektrum abdecken. Ein häufiger Fehlglaube: Der Grad der Glastönung. Er sagt nichts über den UV-Schutz aus. Bei dunklen Sonnenbrillen, die aber nur das sichtbare Licht dämpfen und keinen ausreichenden UV-Schutz bieten, geht die Pupille

fälschlicherweise auf, um mehr Licht in das Auge zu lassen. So kommt aber noch mehr schädliche UV-Strahlung in das Auge. Das kann sogar gefährlich werden.

Kinder besonders schützen

Wie dunkel die Brille sein soll, hängt von den persönlichen Vorlieben ab: "Jeder Mensch ist unterschiedlich blendungsempfindlich", erklärt der Facharzt. Die Sonnenbrille sollte außerdem groß genug sein, damit auch seitlich keine Strahlung eindringen kann. Mitunter handelt es sich bei den Sonnenbrillen, die man im Urlaub am Strand kauft, um billige Nachbaumodelle. "Man kann man nicht sicher sein, dass drinnen ist, was draufsteht", warnt Wedrich.

Die Wiener Fachgruppe der Gesundheitsberufe betonte vor kurzem außerdem, dass Kinder besonders geschützt werden sollten: "Kinderaugen reagieren um einiges empfindlicher auf Sonnenlicht als die von Erwachsenen, weil sie größere Pupillen und hellere Augenlinsen haben", heißt es in einer Aussendung. Auch mit Sonnenhüten lassen sich Kinder- und Babyaugen ausreichend schützen, empfiehlt Wedrich.

Mythos Augenfarbe

Er rät besonders Menschen mit Vorschädigungen zur Vorsicht - bei einer beginnenden Makuladegeneration lasse sich mit einer Sonnenbrille die Verschlechterung möglicherweise zumindest verlangsamen.

Ein weitverbreiteter Mythos besagt, dass die Sonnenempfindlichkeit der Augen von der Augenfarbe abhängt. Ein Auge, das dunkler ist, hat demzufolge mehr Pigmente - und daher mehr natürlichen Schutz gegen Sonnenstrahlen. Früher hat man daher auch die Makuladegeneration mit Blauäugigkeit in Verbindung gebracht, so Wedrich: "Wirkliche Beweise dafür gibt es aber nicht."