



Stiftung Auge
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft e.V.
Gesellschaft für Augenheilkunde

Bei Sonnenschein: Augen schützen

Stiftung Auge rät zu Brillen mit hohem UV-Filter

Bonn, Juli 2016 – Sonnenbrand, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl – das sind bekannte Schattenseiten von zu viel UV-Strahlung. Doch Sonnenlicht schadet auch den Augen. Langfristig schädigt es die Netzhaut und kann zu Grauem Star oder Makuladegeneration führen. Die Stiftung Auge empfiehlt deshalb gut sitzende und abschirmende Sonnenbrillen zu tragen, die einen Hinweis auf die Stärke des UV-Schutzes haben und ein CE-Zeichen aufweisen, also europäische Sicherheitsnormen erfüllen. Besonderen Schutz brauchen die Augen nach einer Operation, so die Stiftung Auge.

Vorstand:
Prof. Dr. med. Frank G. Holz (Vorsitz)
Dr. med. Peter Heinz
Prof. Dr. med. Norbert Pfeiffer
Geschäftsführung:
Dr. Dipl.-Kfm. Philip Gass

Platenstraße 1
80336 München
Telefon: +49 89 5505 768 28
Telefax: +49 89 5505 768 11
info@stiftung-auge.de
www.stiftung-auge.de

Sonnenschein lädt dazu ein, Zeit im Freien zu verbringen: Wandern oder Schwimmen sind bei vielen Menschen beliebt. Doch gerade in den Bergen kann ultraviolette Strahlung (UV) gefährlich für die Augen werden: Pro 1000 Höhenmeter nimmt die Strahlungsintensität um bis zu 20 Prozent zu. Auch am Wasser sind die Augen durch die Reflexion der Sonne besonders gefährdet. „Einfallende Lichtstrahlen können die Eintrübung der Linse und somit die Entstehung eines Grauen Stars beschleunigen“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorstand der Stiftung Auge und Direktor der Augenklinik an der Universität Bonn. „Wer seine Augen regelmäßig ungeschützt intensivem Sonnenlicht aussetzt, riskiert also gravierende Langzeitschäden.“ Auch die Entstehung einer altersabhängigen Makuladegeneration (AMD), die häufig bis zur Erblindung führt, könne durch zu starke Sonne beschleunigt werden.

Besonders sonnenempfindlich sind die Augen nach einer Operation des Grauen Stars, der sogenannten Katarakt. Mit rund 700.000 Eingriffen pro Jahr ist der Austausch der getrübten Linse gegen eine Kunstlinse die häufigste Augen-OP in Deutschland. „Um auch nach der Katarakt-Operation ausreichenden UV-Schutz zu gewährleisten, sollten Intraokularlinsen mit UV-Blockern eingesetzt werden“, rät Holz. Zu beachten sei, dass die Lin-



sen das UV-Licht ausreichend herausfiltern und zwar am besten fast vollständig bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern.

Um das Risiko für die Augen möglichst gering zu halten, rät der Experte zu Sonnenbrillen mit „UV-Schutz 400“: Sie sollten die kurzwellige UV-Strahlung bis zu 400 Nanometern fast vollständig absorbieren können. „Wichtig ist, dass der UV-Filter auf der Brille vermerkt ist“, so der Experte von der Stiftung Auge. „Eine dunkle Tönung ist noch kein Zeichen für ausreichenden Lichtschutz.“ Außerdem sollten Kunden auf das CE- Zeichen achten. Und nicht zuletzt kommt es auch auf den Sitz der Sonnenbrille an: Um auch gegen einfallendes Licht von den Seiten gut schützen zu können, sollte die Brille möglichst auch die Augenbrauen und den seitlichen Gesichtsrand abdecken. Große Sonnenbrillen sind also nicht nur ein Modetrend, sondern – wenn sie ausreichenden UV-Schutz bieten – auch aus gesundheitlichen Gründen empfehlenswert.

Weitere Informationen stehen auch auf der Internetseite der Stiftung Auge unter www.stiftung-auge.de.

2008 von der DOG gegründet, setzt sich die Stiftung Auge dafür ein, vermeidbare Erblindungen und schwere Seheinschränkungen zu bekämpfen. Informationen zu den Projekten der Stiftung Auge sind unter www.stiftung-auge.de nachzulesen.