

11. April 2018

RADIOBEITRAG als Text

Sonnenschutz für die Augen: Cool und nützlich

Anmoderation:

Sonnenbrillen sollen stylish sein, aber auch die Augen vor zu viel Sonneneinstrahlung schützen. Dabei kommt es auch darauf an, wo die Brille zum Einsatz kommt. Geht es auf Reisen, in den Schnee oder in die Wüste? Was man beachten sollte, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.41 Minuten

Text: Was für die Haut gilt, gilt auch für die Augen – sie brauchen Schutz vor zu viel Sonneneinstrahlung. Welche Folgen ein Sonnenbad für die Augen haben kann, erklärt Thomas Ebel. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband:

Thomas Ebel:

Trifft zu hohe Sonneneinstrahlung die ungeschützten Augen, kann das die Binde- und Hornhaut schädigen. Zuviel intensive UV-Strahlung erhöht auch das Risiko für eine Linsentrübung und die altersbedingte Makuladegeneration. Das ist eine Netzhautveränderung, die auch die häufigste Ursache für eine Erblindung ist.

Text: Die richtigen Sonnenbrillen schützen nicht nur vor der Blendung. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte sich für einen guten Augenschutz beim Optiker informieren.

Thomas Ebel:

Sonnenbrillen sollen vor allem vor der schädlichen ultravioletten-, kurz UV-, Strahlung schützen. Deshalb sollte man auf Zeichen wie „UV 400“ oder „100% UV-Schutz“ achten. Allerdings werden diese Zeichen nicht von einer zentralen Stelle vergeben und können somit gefälscht sein. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, kauft am besten eine passende Brille beim Optiker. Schädlich sind dunkle Sonnenbrillen mit mangelhaftem UV-Schutz, weil bei dunklen Sonnenbrillen die Pupillen weitgestellt sind, dadurch treffen mehr UV-Strahlen ungefiltert ins Auge und schädigen es.

Text: Nach einem Sonnentag ohne den richtigen Schutz, können sich die Augen angestrengt anfühlen, gerötet oder verspannt sein und tränen. Eine Sonnenbrille ist daher für alle wichtig, die sich in der Sonne aufhalten.

Thomas Ebel:

Vor allem Kinderaugen sind für die Folgen starker UV-Belastungen anfällig, da sie viel weitere Pupillen haben und ihre Augenlinsen transparenter sind als die von Erwachsenen. Aber auch Sportler, insbesondere Wassersportler, sollten sich mit speziellen polarisierenden Gläsern schützen. Diese eliminieren Streulicht und Reflexionen beispielsweise von bewegten Wasseroberflächen. Besonderer Schutz ist auch nötig, wenn man sich in Schneegebieten aufhält, da Schnee die Sonnenstrahlen zusätzlich reflektiert.