

Sommer, Sonne... Sonnenbrille

Sonnenstrahlen können nicht nur für die Haut, sondern bekanntermaßen auch für die Augen, schädlich sein. Dies trifft besonders in den Sommermonaten zu. Denn neben dem sichtbaren Licht beinhalten die Sonnenstrahlen auch hochenergetische, unsichtbare und potenziell gefährliche UV- und Infrarotstrahlen. Diese können bei nicht ausreichendem Schutz zu typischen Veränderungen im Bereich der Augen führen.

Zunächst kann zu viel Sonne akut zu einem Sonnenbrand der Augenlider führen. Weiterhin wird für die Entstehung einiger Lidtumore, wie Lidbasaliome und/oder-Plattenepithelkarzinome, eine erhöhte Sonnenexposition als mitursächlich angesehen. Im Bereich von Bindehaut und Hornhaut kann eine übermäßige UV-Exposition zur Ausbildung von Lidspaltenflecken (Pingueculae) und Flügelfellen (Pterygien) führen.

Eine akute Überexposition der Hornhaut kann eine s.g. Photokeratitis verursachen. Hierbei führen besonders die hochenergetischen UVB-Strahlen zum Absterben von Zellen der Hornhautoberfläche, was wiederum zu ausgeprägten Schmerzen der Augen führen kann. Pathophysiologisch ähnelt dies einer Verblitzung beim Scheißen, wenn kein ausreichender Augenschutz vor der hellen Schweißflamme angewendet wird.

Obwohl ein großer Teil der UVA- und UVB-Strahlen im Erwachsenenalter durch Lider, Tränenfilm und die Hornhaut geblockt werden, so gelangen doch etwa 50% ins Innere des Auges und werden hier zu einem großen Teil von der Linse absorbiert, so dass nur etwa 1-2% die Netzhaut erreichen. Kindliche Augen (bis zum Alter von etwa 18-20 Jahren) sind hier

besonders gefährdet, da die noch weiche und klare Linse in den ersten Lebensjahren kaum UV-Strahlen absorbiert und somit ein deutlich reduzierter Schutz der kindlichen Netzhaut vor UV-Strahlen besteht. Die im Sonnenlicht enthaltenen Infrarotstrahlen können direkt zur Ausbildung eines grauen Stars beitragen; sie erhöhen weiterhin die Empfindlichkeit von Linse und Netzhaut für Schäden durch UVA- und UVB-Strahlen.

Letztlich wird auch bei der Entstehung der altersbedingten Makuladegeneration (s. auch Artikel im letzten Gesundheitskompass) eine schädigende und mitursächliche Wirkung von UVA- und UVB-Strahlen diskutiert.

Für alle oben genannten, möglichen Schäden von Sonnenstrahlen am Auge stehen von Natur aus verschiedene Schutzmechanismen des Körpers zur Verfügung. Hierzu zählen z.B. die Augenbrauen, ein vermehrtes Blinzeln in der Sonne und/oder das Zusammenkneifen der Augenlider. Auch eine Pupillenverengung in der Sonne kann das Einfallen der verschiedenen Strahlenarten verringern; dies trifft allerdings nicht für die schädlichen UVB-Strahlen zu.

Letztlich bieten nur qualitativ hochwertige Sonnenbrillen einen effektiven Schutz der Augen vor einer zu hohen Sonnenlichteinstrahlung!

Sonnenbrillen werden deshalb nicht „nur“ im Sommer empfohlen, sondern auch z.B. im Winterurlaub an sonnigen Tagen im Schnee, im hohen Gebirge oder beim Badeurlaub am Meer (hohe Reflexion von UV-Strahlen). Ein ganz besonderer Sonnenschutz ist für Kinderaugen geboten (s. oben), ebenso für Menschen mit „hellen Augen“ und auch für Patienten, die bestimmte

Antibiotika und/oder bestimmte Wassertabletten einnehmen.

Eine alleinige Tönung der Gläser ist kein ausreichendes Indiz für den Licht- und UV-Schutz! Qualitativ hochwertige Sonnenbrillen haben den Vermerk „UV 400“. Dies bedeutet, dass alle potenziell gefährlichen Strahlen absorbiert werden. Die meisten selbsttönenden Gläser haben oftmals keinen ausreichenden Schutz. Schlussendlich sollte eine gute Sonnenbrille CE zertifiziert sein, gegen Streulicht von allen Seiten schützen und großflächig nicht nur die Augen, sondern auch die Augenbrauen und den seitlichen Gesichtsrand schützen. ■



**Prof. Dr. med.
Thomas Bertelmann**
FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

Fazit:

Vor den jetzt bald beginnenden Sommerferien den Weg zum Optiker nicht vergessen! Dieser kann Ihre Sonnenbrille auf den Sonnenschutz vermessen und/oder eine qualitativ hochwertige neue Sonnenbrille anfertigen! Damit schützen Sie Ihre Augen und die Augen Ihrer Kinder! Wir wünschen eine schöne Sommer- und Ferienzeit!

