

Nie mehr „oben ohne“

Mit Sonnenbrille fit durch die Sommerzeit

Eincremen vor dem Sonnenbaden versteht sich von selbst. Dass es jedoch auch eine Problemzone am Kopf gibt, die bei vielen Sonnenhungrigen leicht übersehen wird, wissen die wenigsten.

Ira Schneider hat die Schutzlücken rund ums Auge aufgespürt.

Schutz vor Hautalterung

Ein Sonnenbrand ist schmerzhaft und gefährlich. Durch die starke Überhitzung der Körpers kann es zu einem Sonnenstich oder Hitzschlag kommen. Nicht nur Personen mit dünnem Haar oder Glatze laufen Gefahr, sich auch am Kopf einen Sonnenbrand einzufangen. Durch die Brechung und Reflexion des Lichts ist die Augenpartie - neben Stirn und Nase - der Sonne naturgemäß am extremsten ausgesetzt. „Sowohl die mittelwelligen UVB- als auch die langwelligen UVA-Strahlen der Sonne können der Haut gefährlich werden. Während die UVB-Strahlen für eine attraktive, langanhaltende Bräune, aber auch für Sonnenbrand verantwortlich sind, dringen die nicht ganz so aggressiven UVA-Strahlen tief ins Bindegewebe ein und führen zu einer raschen Hautalterung“, weiß Hautärztin Dr. Evelin Fuhr aus Köln. Durch vermehrtes Zusammenkneifen der Augen bei Sonnenlicht kann es schon in jungen Jahren zu einer Faltenbildung und Vertiefung von Fältchen kommen. Sowohl das Auftragen einer Augencreme mit hohem Lichtschutzfaktor als auch das Tragen einer Sonnenbrille sei daher essentiell, um die Augenpartie vor Sonnenbrand und vorzeitiger Faltenbildung zu schützen.

Schäden an der Netzhaut vermeiden

Zuviel Sonne schadet aber nicht nur der dünnen Haut rund um das Auge, auch die empfindliche Netzhaut der Augen leidet. „Bei extremer Sonneneinstrahlung können sowohl das direkte Licht als auch sein unsichtbares Spektrum (UVA- und UVB-Strahlung) bleibende Schäden – wie eine Trübung der Linse – hervorrufen“, so Augenarzt und Privatdozent Dr. Thomas Laube aus Düsseldorf. Der „Grauschleier“ in der Optik, der auch als ‚Grauer Star‘ bekannt ist, tritt nicht nur altersbedingt auf, sondern wird ebenso durch UV-Strahlung begünstigt. An der Netzhaut kann es zu irreversiblen Schäden kommen. Bei zu starker Strahlung würden darüber hinaus – ähnlich wie beim Sonnenbrand auf der Haut – die Zellen der Netzhaut geschädigt. Eine entzündliche Reaktion der Hornhaut, die man Verblitzung nennt, sei ebenfalls die Folge starker UV-Strahlung. Anzeichen für das Absterben des betroffenen Zellgewebes sind geschwollene Augen, die erst sechs bis sieben Stunden nach dem intensiven Sonnenkontakt auftreten können. Therapeutische Maßnahmen wie Augensalben würden nur bedingt helfen. Denn die Verbrennung an der Hornhaut sei schmerzhaft und führe in schwerwiegenden Fällen zu einer Beeinträchtigung der Sehschärfe und des Farbsehens. Ausschließlich Sonnenbrillen mit UV-Schutz könnten vor Erkrankungen der Netzhaut, wie zum Beispiel der Makuladegeneration schützen.

Augen auf beim Brillenkauf

Beim Kauf einer Sonnenbrille empfehlen Experten wie Thomas Laube oder Kerstin Kruschinski vom Kuratorium für Gutes Sehen aus Berlin nicht nur auf das CE-Zeichen, das für grundlegende Sicherheitsanforderungen aus europäischen Richtlinien steht, zu achten. Das Anforderungsprofil an die Sonnenbrille hänge ebenso von den persönlichen Bedürfnissen und der Umgebung ab. „Sonnenbrillen teilt man – je nach Lichtdurchlässigkeit – in fünf Blendschutz-Kategorien ein. Für den

Sommer hier zu Hause ist die Schutzstufe 2 der passende Universalfilter. Das UV-Licht wird zu 60-80 Prozent geblockt“, so Laube. Auch phototrope (selbsttönende) Gläser können für den sommerlichen Stadtbummel oder das Picknick im Grünen eine Alternative sein. Sonnenhungrige, die es in südliche Regionen zieht, müssten allerdings Gläser mit stärkerem Lichtschutz wählen. Im Gegensatz zum CE-Zeichen auf der Innenseite des Bügels, ist die Angabe der Blendschutzkategorie für die Hersteller freiwillig. Wer sich unsicher ist, ob seine Sonnenbrille die Richtige ist, sollte auf jeden Fall einen Augenoptiker konsultieren.

Weitere Infos zur richtigen Sonnenbrille finden Sie beim „Kuratorium für Gutes Sehen“ unter:

www.sehen.de

Erschienen in TOP HAIR Ausgabe 12-2014, ET 16.06.2014, Autorin: Ira Schneider