

Welche Sonnenbrille ist die Richtige?

Dieter Mattern, Obermeister Augenoptiker-Innung Nordbaden, gibt Auskunft zum Thema

(zg) Eine Sonnenbrille soll gut aussehen und zu einem passen. Aber das allein reicht nicht. Eine Sonnenbrille muss vor allem auch über „innere Werte“ verfügen. Eine gute Sonnenbrille schützt die Augen vor Blendung und schädlichen UV-Strahlen, intensiviert Kontraste, hält Witterungseinflüsse fern und verhindert Reflexionen.

der Pupille überschritten, können wir, unabhängig vom Sehvermögen, nichts mehr erkennen. In diesem Fall wirken die getönten Gläser einer Sonnenbrille wie ein Filter, der die Lichtintensität dämpft und uns so vor Blendung schützt. Dabei hat die Farbe der Gläser Einfluss darauf, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen. Bei guten Son-

der Sonne geschützt werden. Die UV-Strahlung ist zwar unsichtbar, kann aber unabhängig von der Jahreszeit, bei hoher Intensität oder langer Dauer zu Augenreizungen und schlimmstenfalls zu dauerhafter Schädigung des Sehvermögens führen. Eine Sonnenbrille sollte auf jeden Fall gute, geschliffene Mineral- oder Kunststoffgläser ohne Schlieren, Blasen oder Einschlüsse haben. Und die Fassung darf nicht zu klein sein, damit möglichst kein seitliches Streulicht ins Auge fällt. Brillenträger können sich eine Sonnenbrille mit passenden Korrektionsgläsern in ihrer Stärke anfertigen lassen.

Sonnenbrille ist aber nicht gleich Sonnenbrille. Insbesondere bei Billigmodellen ist Vorsicht geboten. Eine eingeprägte Blendeschutzkategorie, das CE-Zeichen oder die Aufschrift EN 1836:1997 sind wichtige Anhaltspunkte für die Qualität einer Sonnenbrille. Allerdings können diese Zeichen leicht nachgeahmt werden. Einfache Modelle entsprechen zudem schon in ihrer anatomischen Passform meist nicht den Erfordernissen: Die Bügel sind zu lang, drücken im Schläfenbereich. Sehruhe und Kopfschmerzen können die Folge sein. Angepasste Brillen spürt man dagegen kaum. Wenn man auf Nummer Sicher gehen will, sollte man die Sonnenbrille beim Augenoptiker auf UV-Schutz überprüfen lassen oder sie am besten gleich bei ihm kaufen. Als Experte für gutes Sehen berät er bei der Auswahl eines geeigneten Modells und nimmt auch eine fachgerechte und individuelle Anpassung vor. Dieter Mattern ist übrigens Optometrist, Master of Science in Clinical Optometry (USA) und Augenoptikermeister EGO/WVAO/VDC sowie Obermeister der Augenoptiker-Innung Nordbaden.



Eine gute Sonnenbrille schützt die Augen vor Blendungen und schädlichen UV-Strahlen. Foto: Rodenstock GmbH

Und das auch im Winter, man denke nur an die Blendwirkung großer Schneeflächen an einem sonnigen Tag.

Die Pupille kann die Lichtmenge, die das Auge erreicht, bis zu einem gewissen Grad reduzieren. Wird das Anpassungsvermögen

nenbrillen ist die jeweilige Schutzstufe auf der Innenseite des Brillenbügels zu finden. Doch beim Sonnenschutz für die Augen geht es nicht nur um die Dämpfung des sichtbaren Lichtes. Die Augen müssen vor den kurzwelligen ultravioletten Strahlen