

# Die Sehkraft in Gefahr

UV-Strahlung kann nicht nur die Haut, sondern auch die Augen schädigen. Augenarzt **Dietrich Doepner** erklärt, wie Sie sich optimal schützen

## Biologische Blende

Wenn es sehr hell ist, verengt sich die Pupille. Im Dunkeln wird sie weit, um möglichst viel Licht aufzunehmen



## Regenbogenhaut

Die Iris enthält Muskeln, die die Größe der Pupille verändern können. Sie steuert also, wie viel Licht ins Auge kommt

**D**ass die Haut vor der Sonne geschützt werden muss, ist inzwischen gelernt. Doch UV-Licht schädigt menschliche Zellen unabhängig von der Körperregion. Auch und gerade die Augen sind bei übermäßiger UV-Strahlung in Gefahr. Es können sogenannte Lidspaltenflecke und Flügelfelle entstehen (Degeneration bzw. Gewebswucherung der Bindehaut). Auch die Ausbildung eines grauen Stars (Linsentrübung) oder einer Makuladegeneration (frühzeitige Altersveränderung der Stelle des schärfsten Sehens der Netzhaut) sind möglich.

Den besten Schutz bietet eine Sonnenbrille. Für die Augen selbst, aber auch für die sie umgebende empfindliche Haut. Doch welche Eigenschaften muss eine gute Brille aufweisen?

### Folgendes sollten Sie beachten:

- Brillengläser, mit denen man häufig in den blauen Himmel schaut, zum Beispiel für das Golfspielen oder das

Fliegen, sollten zur Kontraststeigerung einen zusätzlichen Blaufilter enthalten. Von großer Bedeutung ist auch, in welcher Meereshöhe Sie die Sonnenbrille tragen möchten.

- In den Bergen sollten Sie eine Brille mit UV-C-Schutz wählen. Normale Gläser filtern diese schädliche Strahlung nicht heraus.
- Sonnenbrillen, die beim Wassersport oder beim Fischen/Angeln zum Einsatz kommen, sollten einen Polarisationsfilter enthalten, der Spiegelungen herausfiltert.
- Beim Autofahren ist ein solcher Brillentyp ebenfalls sinnvoll, da er störende Reflexe schräg stehender Glasflächen vermeidet.
- 5-Euro-Brillen sind meist aus recht billigem Kunststoff hergestellt. Sie

gewährleisten nicht immer einen ausreichenden UVA/B-Schutz. In der Regel sind sie zudem auch wenig kratzfest.

- Besonders bei dunklen Brillengläsern ist die Gefahr für die Augen groß: Bei einem dunklen Glas erweitert sich die Pupille besonders stark. Der schädliche Anteil der Strahlung kann dann ungehindert in das Innere des Auges gelangen. Je dunkler die Brille, desto wichtiger ist also die Qualität des Glases.

• Gute Brillenhersteller bieten auch geschliffene Gläser als Originalgläser. Billige Gläser sind nicht geschliffen, sondern gegossen und weisen an der Oberfläche Schlieren auf. Sie können störende Reflexe und Verzerrungen verursachen. ■



### Tipps vom Fachmann

Dietrich Doepner, Facharzt für Augenheilkunde, ist Leiter des Augen-OP- und Laserzentrums in Oberbayern und Spezialist für Lasik- und Grauer-Star-Operationen