

Blendschutz: Entspannt und sicher durch den Sommer

Neben dem UV-Schutz hat die Sonnenbrille eine zweite wesentliche Schutzfunktion: Sie muss die Augen vor Blendung durch den sichtbaren Lichtanteil schützen.

Unsere Pupille verfügt zwar über einen eigenen Schutzmechanismus: Sie zieht sich bei Licht automatisch zusammen und reduziert somit die Lichtmenge, die ins Auge fällt. Oft reicht das aber nicht aus, und wir versuchen uns mit dem Zusammenziehen der Brauen und Zukneifen der Augen zu schützen. Von Entspannung kann dabei keine Rede sein.

Vor allem bei schnellen Sportarten und beim Autofahren kann das gefährlich werden. Die Sicht ist durch Blendung eingeschränkt oder ganz behindert. Wer bei 50 km/h nur für eine Sekunde geblendet ist, legt rund 14 Meter im „Blindflug“ zurück, bei 130 km/h sogar 36 Meter.¹

Blendungen beeinträchtigen nicht nur die Sicht, sie trüben auch das Wohlbefinden: Das Sehen wird anstrengend, die Gesichtsmuskeln arbeiten, Unsicherheit und Anspannung wachsen, und nicht nur die Augen ermüden.

Bei Sonne sorgen deshalb getönte Gläser für entspanntes Sehen. Die Tönung wird in Blendschutzkategorien eingeteilt. Je höher die Zahl, desto dunkler die Farbe, desto mehr Licht wird gefiltert und desto stärker ist der Blendschutz.

Für unsere Gefilde sind mäßig dunkle Gläser der Kategorie 2 ausreichend. Für den Aufenthalt in den Bergen oder den Sommerurlaub im Mittelmeerraum und am Wasser sind dunklere Gläser der Blendschutzkategorie 3 zu empfehlen.

¹ www.tuev-nord.de/de/herbsttipps/blindflug-106725.htm

Schutzstufen für Sonnenbrillen: 5 Tönungsstufen

Kategorie 0: 0 bis 20 % Lichtabsorption: sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz etwa bei bewölktem Himmel und für abends.

Kategorie 1: 20 bis 57 % Lichtabsorption: heller bis mittlerer Filter, gut geeignet für bedeckte Tage und wechselndes Wetter.

Kategorie 2: 57 bis 82 % Lichtabsorption: dunkler Universalfilter, besonders geeignet für den Sommer, der perfekte Blendschutz für unsere Breitengrade.

Kategorie 3: 82 bis 92 % Lichtabsorption: sehr dunkler Filter, gut geeignet für südliche Gefilde, helle Wasserflächen, den Strand und die Berge.

Kategorie 4: 92 bis 97 % Lichtabsorption: extrem dunkler Filter, zu dunkel für den Straßenverkehr, doch geeignet für Hochgebirge, Gletscher und bei Schnee.

Was beim Kauf zu beachten ist

Qualitätsfalle: Eine Sonnenbrille, die nur verdunkelt, aber nicht vor UV-Strahlen schützt, kann den Augen mehr schaden als nutzen. Denn durch die Verdunkelung erweitern sich die Pupillen. So können die Strahlen ungehindert bis auf die Netzhaut gelangen. Deshalb eine Sonnenbrille besser vor dem Urlaub beim Fachmann besorgen und auf Käufe außerhalb der EU, am Strand und bei fliegenden Händlern verzichten.

Große Gläser: Dieser aktuelle Trend ist ein Glücksfall für die Gesundheit. Denn die Augen sollen großflächig und von allen Seiten vor Lichteinfall und Reflektionen geschützt sein. Breite Bügel sind da vorteilhaft, schränken aber die Sicht im Straßenverkehr ein.

Individuelle, bunte Glasfarben können nicht nur modische Akzente setzen, sondern auch Kontraste und Farben verstärken. Grüne, graue und braune Gläser sind die Klassiker und verfälschen die Farben am wenigsten.

Polarisierende Gläser (S. 12) verhindern die sichtbare Spiegelung des Sonnenlichtes auf reflektierenden Oberflächen. Wie leistungsfähig „Polfilter“ sind, zeigt sich bei tief stehender Sonne und nassen oder flirrenden Straßen: sie filtern die schrägen Reflexe, die blenden und verunsichern können. Außerdem bleiben die Augen bei schwierigen Lichtverhältnissen länger fit und entspannt.

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

Sinnvoll ist auch eine **Entspiegelung** (S. 13), die Lichtreflexionen auf der Rückseite des Brillenglases ausschließt. Bis zu 50 % der gesamten UV-Belastung kann das ausmachen.

Beschichtungen: Sonnenbrillengläser sollten leicht und kratzfest sein. Deshalb ist eine Hartbeschichtung ein Muss. Auch Versiegelungen gegen Schmutz, Wasser oder Beschlagen sind Optionen, die das Sehen entspannen.

CE-Kennzeichen und **UV-Schutz** sind ein absolutes Muss bei jedem Sonnenbrillenkauf.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 4.029)