

# *Meine Sonnenbrille: Beste Sicht durch dreifachen Schutz*

Zeitgemäße Sonnenbrillen bieten hervorragenden Sehkomfort durch *erhöhte Sehschärfe - erhöhten Farbkontrast - angenehm warmen Farbton.*

Das gilt aber nur, wenn die folgenden drei Bedingungen erfüllt sind:

## **1. Schutz vor ungefiltertem Licht**

Die Fassung muss dafür sorgen, dass möglichst wenig ungefiltertes Streulicht von oben und unten (UV- Reflektion von Schnee, Wasser, Sand, Beton!) sowie besonders von der Seite ins Auge fällt. Eine kleine oder flache Fassung mit dünnen Bügeln entwertet die besten Gläser. Diese kann sogar schädlich wirken, da sich hinter den dunklen Gläsern die Pupillen weit öffnen und damit noch mehr UV- und Blauanteile des Lichtes in die Augen fallen.

**2.Schutz der Augenlinse:** „UV-400\_Schutz“ ist unbedingt erforderlich. „UV-Schutz nach EU-Norm“ (bis 380nm) reicht nicht aus (auch bei farblosen Gläsern verlangen!)

**3.Schutz der Netzhaut (Sehzentrum):** Der besonders gefährliche Violett- und Blaubereich des sichtbaren Lichtes muss stark gedämpft sein (400-500 nm 2%→10% Durchlässigkeit). Das entspricht einem Schweizer Standard.

Dieser optimierte Dreifachschutz bei hohem Sehkomfort ist das beste Mittel, um das Risiko von Spätfolgen des Sonnenlichtes lebenslang möglichst gering zu halten.

Die täglichen winzigen Lichtschäden kann auch der Augenarzt nicht feststellen. Aber diese summieren sich über die Jahre. So kann die laufende Lichtbelastung zum auslösenden Faktor für die beiden wichtigsten Alterskrankheiten des Auges werden: *Grauer Star* (Linsentrübung) und *Makuladegeneration* (Netzhaut, Sehzentrum), die eine „stumme“ Vorlaufzeit von ca. 20 Jahren haben.

Daher sollten Sonnenbrillen mit optimiertem Lichtschutz frühzeitig und konsequent angewendet werden. Ihre Wirkung wird durch einen breitkrempigen Hut oder eine Baseballkappe erheblich unterstützt.

Leider kann niemand diese wichtigen Eigenschaften einer Brille durch bloßes Hindurchschauen erkennen. Aber **graue oder blaue Gläser schützen die Augen nicht genügend**. Sicher sind nur Sonnenbrillen, deren Lichtdämpfung (z. B. vom Hersteller) gemessen wurde und die den genannten Schutz von Augenlinse und Netzhaut garantieren. Diese wissenschaftlichen Erkenntnisse wurden vorwiegend in den USA und in der Schweiz erarbeitet. In Deutschland sind diese auch unter Fachleuten noch so wenig bekannt, dass sogar teure Sonnenbrillen ohne Kenntnis der erforderlichen Lichtdämpfung nach Punkt 3 (s. o.) verkauft werden. Nur Brillentests, die die drei genannten Punkte berücksichtigen, lassen die Qualität des Lichtschutzes erkennen.

Eine sichere Hilfe bietet die Aufstellung auf der Rückseite, die nur Modelle und Gläser enthält, die die Anforderungen an Streulichtarmut und Lichtdämpfung voll erfüllen (Auswahl). Alle diese Gläser erhöhen Farbkontrast und Sehschärfe. Polarisierende Gläser bieten darüber hinaus die weitgehende Unterdrückung von Reflexblendungen.

Wer schon vom grauen Star oder Makuladegeneration betroffen ist, sollte auf diesen optimalen Lichtschutz ganz besonders achten. Nach einer Staroperation mit der klassischen farblosen Kunstlinse ist ein solcher Lichtschutz unverzichtbar, weil die eingepflanzte Kunstlinse die schädlichen Lichtanteile schlechter filtert (absorbiert) als die entfernte natürliche Linse. Die neuen gelblichen Kunstlinsen vermeiden weitgehend diesen Nachteil, da sie der Durchlässigkeit der natürlichen Linse eines 50jährigen entsprechen.

## Die richtige Gesamt-Lichtdämpfung (GL)

Typ	GL	Anwendung
Sonnenschutzgläser	ca. 60%-70% 80% - 86% 90% - 95%	bei schwacher Sonne, Blendschutz bei Sonne, auch am Meer und im Gebirge bei sehr starker Sonne (südliche Strände, Schnee im Gebirge)
Orangegläser	40%-50%	starke Kontraststeigerung und Blendschutz bei jedem Licht. Tagesbrille bei Makuladegeneration.
Gelbe Gläser	20%-25%	Blendschutz, auch bei Nachtfahrten. Tagesbrille nach Staroperation mit farbloser Kunstlinse und bei beginnender Makuladegeneration.

### Komplette Sonnen- und Lichtschutzbrillen

Versand: Preisgünstige Modelle (ab ca.16 €) mit hervorragendem Streulicht- und Windschutz, breiter Rundsicht und schlagfesten Kunststoffgläsern (ab Sommer 2016 auch als polarisierende Sonnenschutzbrillen mit starkem Blauschutz): AugenLichtSchutz Tel. 02244/878 4098; Fax - 99; [info@augenlichtschutz.de](mailto:info@augenlichtschutz.de), [www.augenlichtschutz.de](http://www.augenlichtschutz.de).

Beim Optiker: Silhouette: Ideal Protection, Ideal POL brown (je 90% Dämpfung). Serengeti Sport Classics Drivers Cat. 2-3 (hell 76% / dunk. 91% Dämpfung), Drivers Pol. Cat. 3 (hell 82% / dunk. 90% Dämpfung). Eschenbach: Wellness Protect: (100% Blauschutz bis 470nm, verkehrstauglich am Tage), auch korrigiert erhältlich. Dämpfung: mäßig (50%, Typ 15), mittel (70%, Typ 65), stark (85%, Typ 85).

### Sonnenschutzgläser (auch mit Sehkorrekturen erhältlich)

Firma	Produkt	Gesamt-Lichtdämpfung
Essilor	ORMA RT 85	85% (bis 425 nm ca. 100%)
	ORMA RT 95 <sup>1)</sup>	95% (bis 540 nm ca. 100%)
	Extrem 1 <sup>2,4)</sup>	74%
	Extrem 2	80% (bis 450 nm 100%)
	Airwear Melanin	85%
	Inuit	70%
	Master	76% (bis 420 nm ca. 100%)
	Touareg	88% (bis 420 nm ca. 100%)
	Sherpa	95% (bis 430 nm ca. 100%)
	Polarizing Braun	85%
HOYA	DRIVE <sup>4)</sup>	71% (bis 425 nm 100%)
	SPEED <sup>4)</sup>	86% (bis 435 nm 100%)
	SNOW	91% (bis 450 nm 100%)
Rodenstock	SunContrast orange <sup>3,4)</sup>	40% (bis 465 nm 100%)
	SunContrast bernstein <sup>4)</sup>	80% (bis 430 nm 100%)
	SunContrast braun <sup>4)</sup>	85%
	ColorMatic Contrast Orange	hell 40% <sup>2</sup> / dunkel 85%
ZEISS	Pro Golf orange <sup>3)</sup>	40% (bis 490nm 100%)
	skylet road <sup>2,4)</sup>	80%
	skylet sport	90% (bis 450 nm 100%)

<sup>1)</sup>Bei starker Blendung; <sup>2)</sup>etwas geringere Blaudämpfung; <sup>3)</sup>auch bei Makuladegeneration als Tagesbrille, verkehrstauglich bei Tage (im Gegensatz zu den Kantenfiltern MLF 511 bzw. ZEISS F540); <sup>4)</sup>verkehrstauglich bei Tage.

Man suche aus verschiedenen Gläsern das angenehmste aus und wähle eine Fassung mit sehr gutem Streulichtschutz. Die Gläser dürfen nicht zu dicht am Auge sitzen, da diese sonst leicht von den Wimpern verschmiert werden. Gute Vergleichsmodelle sind Rodenstock Sonnenbrille und Pro Act 3137, Schweizer Optik Neostyle.

Ausführliche Informationen und Empfehlungen, (Lebensstil, Ernährung, Lichtschutz) zur altersbedingten Makuladegeneration und zum Grauen Star finden Sie als „Sehschaden im Alter vorbeugen und mildern“ unter:

<http://www-organik.chemie.uni-wuerzburg.de/huenig> (dort weitere Schriften)