



LIA.tipp

Sonnenschutz – Augen auf beim Brillenkauf.

Sonnenbrillen gibt es in den unterschiedlichsten Formen, Farben und Preiskategorien. Aber Vorsicht: Nicht jede Sonnenbrille schützt die Augen vor schädlicher UV-Strahlung. Entzündungen der Horn- oder Bindehaut sowie grauer Star können die Folge sein. Wir geben Tipps, worauf Sie beim Kauf einer Sonnenbrille ohne Korrekturbrillengläser achten sollten.

UV-Schutz der Sonnenbrille bestimmen.

Die Brille, die Verpackung oder der Beipackzettel müssen mit der CE-Kennzeichnung versehen sein. Damit bestätigt die Herstellerin oder der Hersteller, dass die Brille den gesetzlichen Sicherheitsanforderungen genügt. Bezeichnungen wie „UV 400“ oder „100 UV-Schutz“ sind Indizien, dass die Brille einen ausreichenden UV-Schutz bietet. Leider sind diese Kennzeichnungen häufig zu Unrecht angebracht und daher keine Garantie für ausreichenden UV-Schutz. Wer sicher gehen will, sollte seine Brille beim Optiker mit einem Photometer prüfen lassen.

Auswahl der Gläser.

Da ultraviolette Strahlung unsichtbar ist, besagt der Grad der Tönung nichts über den UV-Schutz. Die Tönung schwächt lediglich das sichtbare Licht und sollte den jeweiligen Bedingungen angepasst werden. Sie ist in fünf Filterkategorien (nach DIN EN ISO 12312-1) von 0 bis 4 unterteilt und muss auf der Brille angegeben sein. Für mitteleuropäische Lichtverhältnisse genügt meist Kategorie 2 (57–82 % Lichtschwächung). Beim Skifahren oder Wandern im Gebirge

„UV 400“

oder

„100 UV-Schutz“

sind Indizien für eine sichere Brille.
Diese sind jedoch häufig zu Unrecht
angebracht und daher keine Garantie.



sollten Sie besser eine Brille der Kategorie 4 (92–97 % Lichtschwächung) tragen. Aber Achtung: Solche stark getönten Brillen sind für den Straßenverkehr nicht geeignet.

Richtige Tönung für jeden Anlass.

Braune und graue Gläser bieten einen guten Blendschutz und geringe Farbverfälschung. Sie sind daher für den Straßenverkehr geeignet. Rote, orange und gelbe Gläser wirken kontrastverstärkend und bildaufhellend. Sie sind daher bei schlechten Sichtverhältnissen zu empfehlen, z. B. in der Dämmerung oder bei trübem Wetter. Für den Straßenverkehr sind sie jedoch häufig ungeeignet. Dies gilt auch für blaue und grüne Gläser, da sie die Farben verfälschen.



Einen guten Blendschutz bieten Gläser, wenn sie braun oder grau sind.



Sonnenbrillen gibt es in den unterschiedlichsten Formen, Farben und Preiskategorien. Aber Vorsicht: Nicht jede Sonnenbrille schützt die Augen vor schädlicher UV-Strahlung.

Optimale Schutzwirkung.

Für eine optimale Schutzwirkung sollten die Gläser so groß sein, dass sie oben mindestens bis zu den Brauen und seitlich mindestens zum Gesichtsrand reichen. Die Gläser sollten keine Blasen, Schlieren oder Einschlüsse aufweisen und fixierte Gegenstände beim Hin- und Herdrehen unverzerrt darstellen. Auch darf das Glas bei leichtem Fingerdruck nicht nachgeben.

Fassung anpassen.

Selbstverständlich muss die Fassung der Form und Größe des Kopfs angepasst werden. Beachten Sie, dass die Gläser möglichst dicht am Auge sind, damit der Streulichtanteil minimiert wird. Die Nasenpads sollten sich der Nase anpassen lassen und aus weichem, flexiblem Material bestehen. Billige Metallgestelle geben häufig Nickel ab, das sollten Allergikerinnen und Allergiker bedenken.

Impressum

Landesinstitut für Arbeitsgestaltung
des Landes Nordrhein-Westfalen (LIA.nrw)
Gesundheitscampus 10
44801 Bochum
www.lia.nrw

Telefon 02 11 31 01 - 1133
info@lia.nrw.de

Gestaltung

Heimrich & Hannot GmbH

LIA.nrw 
gesünder arbeiten und leben.
www.lia.nrw