MedJournal

UV-Licht maximal filtern

Im Sommer steht die Sonne ganz hoch am Himmel. Ihre warmen Strahlen machen gute Laune, sind aber auch eine Gefahr für die Augen. Was es zu beachten gibt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass drei Millionen Menschen weltweit jedes Jahr an den Folgen von Sonnenstrahlen erblinden. Auch hierzulande kann das vom heißen Himmelskörper ausgesendete UV-Licht auf Dauer zu Schäden am Auge führen. Darauf wies die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) unlängst hin. Ihre Experten gehen davon aus, dass der Klimawandel auch hierzulande öfter zu langanhaltenden Hitzewellen und vielen sonnigen Tagen führen kann. „Dadurch sind wir Deutschen auch mehr gefährlicher Sonnenstrahlung ausgesetzt, die nicht nur der Haupt-Risikofaktor für Hautkrebs ist, sondern auch Augenerkrankungen wie den Grauen Star oder die Makuladegeneration begünstigen kann“, erklärt Professor Dr. med. Andreas Stahl.

Schutz bei Arbeiten im Freien

Professor Dr. med. Tim Krohne ergänzt: „Obwohl Ärzte und Behörden vielfach über die Risiken der Sonnenstrahlung aufklären, mangelt es häufig noch an ausreichendem Schutz in öffentlichen Einrichtungen oder für Menschen, die ihren Beruf im Freien ausüben.“ Vor allem Schulen, Kindergärten, Fußgängerzonen oder Schwimmbäder brauchen mehr Schattenplätze, an denen sich Menschen von Sonnenlicht und Hitze zurückziehen können, so der Experte. „Insbesondere Kinder müssen mehr Möglichkeiten haben, sich im Schatten aufhalten zu können, weil ihre Augen besonders empfindlich auf die Sonne reagieren“, so Krohne weiter. Schon einige Bäume oder ein Sonnensegel können an heißen Tagen Schatten spenden. Die Experten fordern zudem Anzeigetafeln an öffentlichen Plätzen, die die Bevölkerung über die aktuelle Stärke der belastenden UV-Strahlung informieren.

Mit der richtigen Sonnenbrille immer auf der sicheren Seite. Foto: AdobeStock / Maridav

Brillen mit hohem UV-Schutz

Für den persönlichen Schutz raten Augenärzte zu einer Sonnenbrille mit hohem UV-Filter: Kunden sollten beim Kauf auf die Kennzeichnung „UV-Schutz 400“ und das CE-Zeichen achten. „Eine dunkle Tönung allein bietet nämlich keinen ausreichenden Schutz“, betont Professor Dr. med. Frank G. Holz, Präsidiumsmitglied der DOG. Darüber hinaus muss die Brille wegen der starken Streuung der UV-Strahlung die Augen möglichst von allen Seiten schützen. Entsprechend große Gläser oder die Form der Brille leisten in diesem Punkt ihre Dienste. „Große Sonnenbrillen sind also nicht nur modisch, sondern mit ausreichendem UV-Schutz auch für die Gesundheit der Augen sehr ratsam.“ (red)

Achtung Sonne! Schäden an Hornhaut und Retina durch UV-Licht möglich

Dr. Beate Steinhorst
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie, AugenLaser-Zentrum, Wiesbaden

Foto: Dr. Beate Steinhorst

Unzureichender UV-Schutz kann zu irreversiblen Schäden am Auge führen. Denn UV- und Infrarotlicht können wie das Sonnenlicht fürs menschliche Auge sehr gefährlich werden. So drohen eine Photokeratitis (bekannt als Schneeblindheit), Maculadegeneration, verfrühter Grauer Star und sogar Tumore. Hornhaut und Augenlinse nehmen vor allem durch die kurzwelligen UVB-Strahlen Schaden. Akut können diese eine Photokeratitis sowie einen schmerzhaften Sonnenbrand am Augenlid auslösen. Eine Photokeratitis geht mit meist starken Schmerzen bis hin zu vorübergehendem Sehverlust einher. Generell ist die Photokeratitis mit Salben und ggf. Verband gut behandelbar. Während die Symptome meist nach einigen Tagen wieder abklingen, ergibt sich bei wiederholter langanhaltender UV-Exposition ein erhöhtes Risiko für einen Grauen Star. Auch kann es bei wiederholter UV-Verblitzung zu Narben auf der Hornhaut kommen. In extrem schweren Fällen kann die Cornea auch dauerhaft ihre Transparenz verlieren und eine Transplantation erforderlich machen. Für die Netzhaut sind vor allem die langwelligen UVA-Strahlen schädlich. Neben einer generellen Schwächung der Sehkraft, kann es zu einem frühzeitigen Auftreten der altersbedingten Makuladegeneration mit fortschreitendem Ausfall des zentralen Gesichtsfeldes kommen. Sehr selten können sich durch anhaltende, ungeschützte UV-Exposition auch bösartige Melanome an der Bindehaut und den Lidrändern entwickeln.

(c). Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG 2003-2013 / Erstellt von VRM am 11.03.2020