

Sommerzeit: Auch die Augen brauchen Sonnenschutz

Stiftung Auge warnt vor UV-bedingten Schäden

München - Ein idealer Sommerurlaub ist für viele Menschen mit Aktivitäten im Freien verbunden: Sei es beim Wandern in den Bergen oder beim Baden am Meer. Gerade in der Zeit der längsten Tage und der höchsten Sonnenstände zieht es uns nach draußen. Sonnenschutz für die Haut gilt dabei heute als selbstverständlich. Dass auch die Augen durch intensive Sonneneinstrahlung gefährdet sind, ist dagegen weniger bekannt. Die Stiftung Auge klärt darüber auf, welche Gesundheitsrisiken bestehen und wie man ihnen am besten begegnet.

Die Augen sind Hochleistungssinnesorgane, in denen einige der bemerkenswertesten Gewebe des menschlichen Körpers zusammenarbeiten. Kein anderer Gewebetyp ist so makellos transparent wie die Hornhaut und die Linse des Auges; sie lassen neben dem sichtbaren Licht, das für die Funktion der Augen unerlässlich ist, auch Teile des unsichtbaren UV-Spektrums passieren.

„Die im Augenhintergrund liegende Netzhaut, quasi ein komplexer Biocomputer, ist damit der einzige Teil des zentralen Nervensystems, der direkt mit UV-Licht in Kontakt kommt. Das ist besonders im Kindes- und Jugendalter der Fall, wenn die Funktion der Linse als UV-Filter noch nicht ausgereift ist“, sagt Professor Dr. med. Frank Holz, Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn und Vorsitzender der Stiftung Auge. Ab einem Alter von 18 Jahren wird der kurzwellige Lichtanteil, also UV-A und UV-B Strahlen, nahezu vollständig von den vorderen Augenabschnitten abgefangen. Doch auch dann können die UV-Strahlen die Gesundheit des Auges negativ beeinträchtigen. „Studien zeigen, dass sich das Risiko für Veränderungen des Augenhintergrunds deutlich verringern lässt, wenn man seine Augen auch im Erwachsenenalter noch mit Sonnenbrille und Hut vor UV-Strahlung schützt“, so Holz.

Viele Erkrankungen stehen mit UV-Strahlung in Zusammenhang

Den Umwelteinflüssen noch stärker ausgesetzt sind die vorderen Bereiche des Auges, allen voran die Bindehaut, die Hornhaut und die Augenlider. So gibt es dort eine Reihe von Erkrankungen, deren Häufigkeit mit der Intensität der UV-Einstrahlung korreliert. „Besonders deutlich ist dieser Zusammenhang etwa beim so genannten Pterygium oder Flügelfell, einer gutartigen Wucherung der Bindehaut“, sagt Professor Dr. med. Gerd Geerling, Direktor der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf und Mediensprecher der Stiftung Auge. Sie komme vor allem bei Menschen vor, die starker UV-Belastung, etwa in äquatornahen Regionen, ausgesetzt seien. Menschen, die der Sonne weniger ausgesetzt sind, seien seltener davon betroffen. Auch von bösartigen Melanomen der Bindehaut und von verschiedenen Krebsarten der Augenlider ist bekannt, dass ihre Entstehung durch UV-Licht begünstigt wird. Nicht zuletzt beschleunigt eine hohe UV-Belastung auch die Entstehung einer Linsentrübung (Grauer Star), weil das energiereiche Licht die in der Linse enthaltenen Proteine schädigt.

Maßnahmen zum geeigneten Augen-Sonnenschutz

Augenärztinnen und Augenärzte raten daher dazu, bei Aktivitäten im Freien neben dem Schutz der Haut auch an einen geeigneten Augenschutz zu denken. „Generell ist es ratsam, Augen und Haut ab einem UV-Index von 3 zu schützen. Dieser Wert wird beispielsweise an einem sonnigen Juli-Tag in

Berlin bereits ab 9 Uhr morgens erreicht und erst um 17 Uhr wieder unterschritten. Je weiter man nach Süden reist, desto höher steigt generell der UV-Index“, so Geerling. Als Sonnenschutz eignen sich eine Sonnenbrille, ein Sonnenhut oder eine Schirmmütze. In den sonnenintensiven Mittagsstunden ist es sinnvoll, sich im Schatten oder in Gebäuden aufzuhalten.

Bei Wahl der Sonnenbrille auf ausreichend UV-Schutz achten

Bei der Wahl der Sonnenbrille ist es vor allem wichtig darauf zu achten, dass sie mit einem CE-Zeichen versehen ist. Das garantiert einen hohen UV-Schutz gemäß den für die EU festgelegten Standards. „Unabhängig von modischen Trends sollte außerdem zu eher großflächigen Modellen gegriffen werden, die die Augen auch oben und seitlich wirksam abschirmen“, rät Holz. Das sei gerade an den typischen Urlaubsorten am Meer und in den Bergen wichtig, wo viel Sonnenlicht von der Umgebung reflektiert wird. In den Bergen kommt noch der Höheneffekt hinzu – als Faustregel gilt hier, dass die UV-Intensität je 1000 Höhenmeter um 15 bis 20 Prozent zunimmt.

Wer Sport treibt, sollte nicht nur auf den UV-Schutz, sondern auch auf die Bruchfestigkeit der Brille und auf eine gute optische Kontrastwirkung achten. Gerade bei Risikosportarten wie etwa dem Mountainbiken ist es wesentlich, den Untergrund schnell und sicher erfassen zu können. Im Falle eines Sturzes sollte eine splitternde Brille die Situation nicht zusätzlich verschärfen.

Literaturhinweise:

1. Stephenson KAJ, Stephenson GR, Forristal MT, Moran S, O'Donoghue E. Long-term anatomical and functional findings of solar maculopathy. Ir J Med Sci. 2024 Feb;193(1):435-441. doi: 10.1007/s11845-023-03434-2. Epub 2023 Jun 29. PMID: 37380832.
2. M. Roth · M.E. Herrmann · G.Geerling · R. Guthoff.; (2022) Aktuelle und zukünftige Auswirkungen des Klimawandels auf die Augenheilkunde. Die Ophthalmologie. 2022 Jun; <https://doi.org/10.1007/s00347-022-01594-7>