

Sonnenfinsternis 2026: So bleiben die Augen gut geschützt

Am 12. August wird ein besonderes Naturphänomen am Himmel über Europa erwartet: Der Mond schiebt sich am Abend vor die Sonne und verdeckt sie fast vollständig. Die Sonne wird - von Deutschland aus gesehen - bei dieser partiellen Sonnenfinsternis bis zu 90 Prozent bedeckt sein. Wer das Ereignis am Himmel beobachten möchte, sollte seine Augen gut schützen.

Am 12. August wird ein besonderes Naturphänomen am Himmel über Europa erwartet: Der Mond schiebt sich am Abend vor die Sonne und verdeckt sie fast vollständig. Die Sonne wird - von Deutschland aus gesehen - bei dieser partiellen Sonnenfinsternis bis zu 90 Prozent bedeckt sein. Wer das Ereignis am Himmel beobachten möchte, sollte seine Augen gut schützen.

Denn auch wenn diese Sonnenfinsternis erst zwischen 19.11 Uhr und 21.03 Uhr stattfindet und die Bedeckung durch den Mond groß ist, kann auch um diese Zeit die Sonne das Auge schädigen. Insbesondere die Netzhaut trägt in kürzester Zeit irreparable Schäden davon. Daher empfehlen die Fachleute des Bundesamtes für Strahlenschutz (BfS) folgende Tipps zu berücksichtigen:

Um die Sonnenfinsternis sicher zu beobachten, eignen sich sogenannte Sonnenfinsternis-Brillen. Diese Schutz- oder Folienbrillen weisen besondere Filtereigenschaften auf. Es dürfen höchstens 0,001 Prozent des Sonnenlichts durchkommen. Daher dürfen Folien oder Gläser keine Kratzer oder sonstige Beschädigungen haben.

Sonnenfinsternis mit Kindern gucken: Lochkamera leicht selbst zu bauen

Für Kinder noch besser geeignet ist die Projektionsmethode durch eine Lochkamera (Camera obscura). Sie gilt als sicherste Methode zur Beobachtung, da man nicht direkt in die Sonne guckt. Sie lässt sich außerdem leicht selbst bauen. Je größer der Karton, desto geringer ist das Risiko für Kinder, aus Versehen doch in die Sonne zu schauen.

„Die Sonnenfinsternis 2026 kann man sicher beobachten. Allerdings sollte man sich weder durch die hohe Abdeckung der Sonne noch die einsetzende Dämmerung dazu verleiten lassen, die Augen weniger gut zu schützen: Der direkte Blick in die Sonne kann das Auge auch dann schädigen“, sagt Dr. Daniela Weiskopf, Leiterin des Fachgebietes Optische Strahlung am BfS. „Nur geprüfte Schutzbrillen oder eine indirekte Beobachtung sind sicher.“

Auf bestimmte Tipps, die etwa im Internet kursieren, sollte man sich nicht verlassen: Kein zuverlässiger Schutz für die Augen und gefährlich sind zum Beispiel schwarze Filmstreifen, mit Kerzenruß geschwärzte Gläser, gefaltete Rettungsdecken, Sonnenbrillen, Schweißerbrillen oder Gletscherbrillen, Röntgenbilder und CDs.

Ferngläser und Teleskope ohne passende Filter sind ungeeignet

Auf keinen Fall sollte man eine Sonnenfinsternis durch Ferngläser, Teleskope oder Kameras ohne geeigneten Filter verfolgen. Sie bündeln die Sonnenstrahlen und verstärken Augenschäden. Im Fachhandel werden spezielle Filteraufsätze oder Folien angeboten, die vor der Optik des Geräts angebracht werden müssen.

So erkennt man geeignete Sonnenfinsternis-Brillen

Sie sollten nach den EU-Norm als sicher für den direkten Blick in die Sonne gekennzeichnet sein. Die gültige Norm ist DIN EN ISO 12312-2. Die Brillen müssen das CE-Symbol der Europäischen Union tragen. Ihnen sollten außerdem Benutzungs- und Warnhinweise beiliegen. Ein guter Sitz reduziert das Risiko, versehentlich in die Sonne zu schauen, zusätzlich.

Weitere Informationen unter www.bfs.de/sonnenfinsternis

Bundesamt für Strahlenschutz

Das Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) arbeitet für den Schutz des Menschen und der Umwelt vor Schäden durch Strahlung. Das BfS informiert die Bevölkerung und berät die Bundesregierung in allen Fragen des Strahlenschutzes. Die rund 600 Beschäftigten bewerten Strahlenrisiken, überwachen die Umweltradioaktivität, unterstützen aktiv im radiologischen Notfallschutz und nehmen hoheitliche Aufgaben wahr, darunter im medizinischen und beruflichen Strahlenschutz. Ultraviolette Strahlung und strahlenrelevante Aspekte der Digitalisierung und Energiewende sind weitere Arbeitsfelder. Als wissenschaftlich-technische Bundesoberbehörde betreibt das BfS Forschung und ist mit nationalen und internationalen Fachleuten vernetzt. Weitere Informationen unter www.bfs.de.