



Zentralverband der  
Augenoptiker und Optometristen

ZVA-Pressinformation 15/2019

19.06.2019

## Falsche Fakten rund um die Sonnenbrille

**Am 27. Juni ist Tag der Sonnenbrille: Eine gute Gelegenheit, mit ein paar Behauptungen aus dem Märchenreich rund um die getönten Brillengläser aufzuräumen.**

**Mythos 1: Dunkle Brille = hoher Schutz.** Die Tönung der Brillengläser schützt lediglich vor Blendung. Der UV-Schutzfilter ist genauso unsichtbar wie das UV-Licht selbst. Eine dunkle Brille ohne UV-Schutz begünstigt sogar den Einfall des Lichts ins Auge, da sich die Pupille bei Dunkelheit weitet und somit mehr energiereiche Strahlung in das Auge eindringen kann.

**Mythos 2: Eine Sonnenbrille verhindert die positiven Effekte des Sonnenlichts.** Tages- und Sonnenlicht steuert die Ausschüttung bestimmter Hormone und unter anderem den Tag-Nacht-Rhythmus. Eine Sonnenbrille filtert ultraviolettes Licht im Wellenlängenbereich von 100 bis 400 Nanometer (nm). Für den Biorhythmus ist aber Licht aus dem türkis-blauen Spektrum wichtig. Dieses wird auch mit Sonnenbrille aufgenommen, da es im Bereich von 440-480 nm liegt. Und: Auch an bewölkten Tagen profitieren wir vom gesamten Tageslichtspektrum.

**Mythos 3: Wer eine Sonnenbrille trägt, schadet seinen Augen.** Wer rund um die Uhr ständig eine sehr dunkle Brille trägt, simuliert seinen Augen sicherlich eine Art maulwurfsgleiches Höhlenleben. Wer aber eine vom Augenoptiker angepasste Sonnenbrille mit 100 Prozent UV-Schutz an sonnigen Tagen, beim Outdoorsport, am Wasser oder im Gebirge trägt, tut seinen Augen definitiv Gutes. Die Gläser sorgen für blendfreie Sicht und filtern energiereiche UV-Strahlung, die vor allem die Netzhaut schädigen kann. Zwar verfügt das Auge über eigene Schutzmechanismen, diese sind aber begrenzt. Besonders für Kinder ist UV-Schutz für die Augen wichtig, da ihre Augenlinse noch sehr durchlässig für Strahlung ist. Schäden durch Sonnenlicht machen sich oft erst schleichend nach Jahren bemerkbar. So kann zu viel UV-Licht ernsthafte Augenerkrankungen wie Grauen Star oder Makuladegeneration begünstigen. Kurzfristig kann Sonnenlicht, das zum Beispiel durch Sand oder Schnee reflektiert wird, zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- oder Hornhaut führen.

**Hinweis an die Redaktionen:** Das Foto steht Ihnen zwecks redaktioneller Nutzung dieser Presseinformation zur honorarfreien Verwendung zur Verfügung. Bildhinweis: ZVA/Skamper

**Ihr Ansprechpartner für Rückfragen:**

Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen  
Sarah Köster  
Alexanderstraße 25a, 40210 Düsseldorf,  
Tel.: 0211/863235-0, Fax: 0211/863235-35  
[www.zva.de](http://www.zva.de), [presse@zva.de](mailto:presse@zva.de)