

Kinderaugen sind durch starke Sonneneinstrahlung besonders gefährdet. Die kindliche Augenlinse lässt die gefährliche UV-Strahlung viel stärker durch als die eines Erwachsenen.



Eine Hommage an die Sonnenbrille

Was gibt es Schöneres, als bei strahlend blauem Himmel und Sonnenschein draußen zu sein? Sonne ist für unseren Körper und unsere Seele wichtig: Sie stimuliert das Immunsystem, lässt das Gehirn Glückshormone ausschütten und in der Haut für die Knochen wichtiges Vitamin D bilden. Nach der dunklen Jahreszeit hellt sie sprichwörtlich die Stimmung auf. Doch zu viel Sonne ist schädlich!

Gerade im Sommer steht sie hoch am Himmel. Der Weg der Sonnenstrahlen durch die Atmosphäre ist kürzer. Die Luftschichten, die wie ein Filter wirken, schwächen die Strahlung weniger als zu anderen Jahreszeiten.

Im Sommer haben die Tage die meisten Sonnenstunden. Wenn wir uns außerhalb der Dunstglocke der Städte im Freien aufhalten, bekommen wir mehr Sonne ab. Die Belastung für Haut und Augen wird besonders hoch, wenn die

Sonnenstrahlen vom Wasser reflektiert werden oder wir uns in der Höhe in den Bergen befinden.

Haut und Augen sammeln Lichtbelastung

Das Sonnenlicht enthält verschiedene Wellenlängen. Von den wärmenden und nicht sichtbaren Infrarotstrahlen über das gesamte Spektrum der Farben des Regenbogens bis zu den wieder unsichtbaren Ultraviolettstrahlen (UV-Strahlen). Je weiter die Farbtöne von Blau über Violett bis zum Ultraviolett gehen, desto kurzwelliger und energiereicher wird die Strahlung. Hier fängt der riskante Bereich der kurzwelligen Sonnenstrahlung an. Je kurzwelliger und energiereicher desto schädlicher ist das Licht für unseren Körper.

Die im Laufe des Lebens gesammelte Sonnenstrahlung wird als Sonnenbilanz bezeichnet. Sie ist wie ein Sparkonto, jede Einzahlung erhöht den Kontostand. Haut und Augen sammeln die Lichtbelastung und vergessen nichts. So nimmt die Sonnenbilanz während des Lebens zu. Deshalb treten die meisten Schäden an Lidern und Auge erst im höheren Alter auf. Oft resultieren sie aus zu sorglosem Umgang mit der Sonne. Regelmäßige Gartenarbeiten oder Wandern bei wenig Sonne kann über die Jahre genauso zu Schäden führen wie vereinzelte Belastungen durch starke Sonnenbestrahlung beim Skifahren im Hochgebirge oder Sonnenbaden am Meer. Wobei Exzesse der Sonnenbestrahlung auf ungeschützter Haut tiefer gehende Schäden hinterlassen.

Sonnenschäden an den Augen

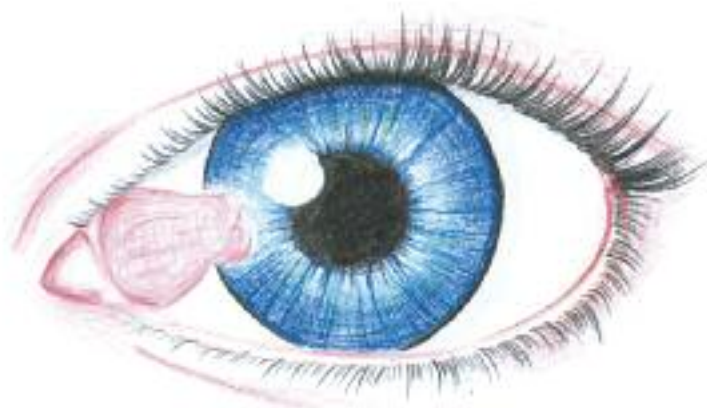
Man unterscheidet kurzfristige und langfristige Veränderungen. Kurzfristig ist ein Sonnenbrand. Er sieht an den Augenlidern genauso aus, wie im übrigen Gesicht. Die Haut ist rot, gespannt und leicht geschwollen. Sie ist trocken, warm und schmerzt. Schwere Sonnenbrand bildet Blasen. Wenn die Haut so geschädigt ist, dass die Zellen absterben, muss sie neu gebildet werden. Die obere Schicht der verbrannten Haut, schält sich in Lamellen ab.

Ein Sonnenhut verringert die Sonnenbelastung und verbessert die Sicht.



Die Unterlider sind zusammen mit Jochbögen, Nase, Stirn und Ohren besonders gefährdet. Diese Stellen werden als »Sonnenterrassen« bezeichnet. Je kürzer unsere Schatten sind, desto direkter trifft die Sonneneinstrahlung diese Stellen. An der Bindehaut verursacht ein Sonnenbrand eine Bindehautentzündung. Die Augen sehen rot aus und reiben, als wenn Sand drin wäre. Bei ganz besonders starkem Sonnenbrand der Augen kann es auch zu einer Schädigung der Hornhaut kommen. Die Augen sind dann geschwollen, rot und tränen stark. Sie sind so unerträglich schmerzhaft und von jedem Licht

geblendet, dass sie kaum noch geöffnet werden können. Dieser Zustand wird auch als »Schneeblindheit« bezeichnet. Die Beschwerden eines Sonnenbrandes halten, je nach Ausprägung, wenige Tage an. Die Schneeblindheit beginnt nach 24 Stunden erträglicher zu werden. Zur Behandlung hilft hauptsächlich Kühlung. In schweren Fällen gibt es Medikamente. An den Lidern zeigt sich der langfristige Lichtschaden in Form von Erschlaffung der Lidhaut mit Faltenbildung um die Augen. Es wachsen Wärzchen, Knoten und bräunliche »Altersflecken«. Das Risiko für Hautkrebs steigt.



Flügelzell wächst über die Hornhaut.



Lid tumor

Bösartige Tumore

Der häufigste bösartige Tumor ist das Basaliom. Wesentlich seltener, dafür aber gefährlicher, ist das Melanom. Beide entstehen vermehrt durch Belastung der Haut mit UV-Strahlung und nehmen seit einigen Jahren erheblich zu. Der Grund dafür: absichtlicher Sonnenkonsum mit dem Ziel der Bräunung der Haut, verändertes Freizeitverhalten (z. B. Winterurlaub im Süden) und höhere Lebenserwartung. Ein Tumor sollte so früh wie möglich erkannt und beseitigt werden. Wächst er weiter, zerstört er die benachbarten Gewebe, in die er sich ausbreitet. Es wird dann schwieriger ihn zu entfernen. Auffällige Zeichen sind Farbveränderung sowie knotige Verdickung oder Eindellung der Haut. Verlust von Behaarung und Wimpern, spontane Blutung, Nässen oder Krusten, Juckreiz und jeder Schorf, unter dem auch nach vier

Wochen die Haut nicht abgeheilt ist, sind weitere Auffälligkeiten.

Wenn eines oder mehrere dieser Zeichen auftreten, sollte die Stelle unbedingt einem Arzt gezeigt werden.

Im Zweifel kann eine winzige Probe genommen und unter dem Mikroskop untersucht werden. Auf diese Weise kann mit großer Sicherheit festgestellt werden, ob eine Hautveränderung gefährlich ist oder nicht.

Flügelzell durch jahrelange Sonnenbelastung

Direkt am Auge kann jahrelange Sonnenbelastung ein Flügelzell wachsen lassen. Das ist ein rosafarbenes Häutchen mit Adern, das meistens von der Nasenseite kommend über die Hornhaut wächst. Es kann sich immer weiter über die Hornhaut ausbreiten, bis es die Mitte erreicht und einen Teil der Pupille verdeckt.

Spätestens dann lässt die Sehkraft stark nach. Die einzige Möglichkeit der Behandlung ist die operative Entfernung. Am besten, bevor die Sehkraft leidet. Denn bei seiner Entfernung können Narben zurückbleiben. Diese Erkrankung tritt in Süddeutschland häufiger auf als im Norden. Der Grund ist die stärkere Sonnenstrahlung in den Bergen. Das regelmäßige Tragen einer Sonnenbrille ist ein zuverlässiger Schutz.

Schäden im Innern des Auges

Auch im Inneren des Auges kann lang dauernder, starker Lichteinfall Schäden und schnellere Alterung verursachen. Es gibt Hinweise, dass es zu einer früheren Entstehung des Grauen Stars kommt. Diese Trübung der Linse im Auge nimmt stetig zu und verschlechtert die Sehfähigkeit. Eine Sehverbesserung ist heutzutage durch eine Operation gut möglich. Sehr viel schwieriger ist die Behandlung der altersbedingten Makuladegeneration. Dies ist eine Erkrankung der zentralen Netzhaut, dem Punkt des schärfsten Sehens. Er ist wichtig, um Details, z. B. Buchstaben beim Lesen, zu erkennen. Starke Sonneneinstrahlung ist ein wesentlicher Risikofaktor bei der Schädigung der Makula. Diese Erkrankung hat in letzter Zeit stark zugenommen. Sie stellt die häufigste Ursache für eine Sehbehinderung ab dem 50. Lebensjahr dar. Auch in diesem Fall schützt eine Sonnenbrille.

Auch beim Sport ist eine windgeschützte Sonnenbrille unverzichtbar.





Augenklinik Kempten

Dr. med. Thilo Schimitzek, FEBO

Augenarzt

Bahnhofstraße 42 • 87435 Kempten

Tel.: 0831/29272 • www.augenklinik-kempten.de

Zuverlässiger Schutz – die Sonnenbrille

Die Augen können sich nicht wie die Haut durch Bräunung schützen. Das Auge braucht bei stärkerer Sonnenstrahlung den Schutz einer Sonnenbrille. Nur so lassen sich die oben beschriebenen Veränderungen vermeiden oder verzögern. Bei der Wahl der Sonnenbrille ist eine gute Filterwirkung mit hoher Absorption im kurzwelligen Lichtbereich wichtig. Aber nicht jede Brille mit dunklen Gläsern ist auch eine gute Sonnenbrille. Große Gläser bieten einen besseren Sonnenschutz als kleine. Seitlich soll wenig Licht einfallen. Das schützt vor Blendung und schont die Sonnenbilanz des Auges. Deshalb ist auf einen guten seitlichen Abschluss an den Bügeln zu achten. Eine Sonnenbrille zum Sport sollte so viel Abstand von der Haut haben, dass der Luftaustausch Beschlagen verhindert. Gleichzeitig sollte sie so eng anliegen, dass kein Licht direkt das Auge trifft. So wird auch eine Irritation durch Zugluft und Fahrtwind verhindert. Gerade bei älteren Menschen, deren Augen leicht tränen, wird damit der Komfort erhöht. Bei vielen Sportarten ist die Sonnenbrille nicht nur Lichtschutz sondern auch Schutzbrille. So manche Verletzung beim Radeln, Reiten und Wandern oder im Garten kann von einer geeigneten Sonnenbrille verhindert werden. Nicht zuletzt mindert sie auch die Verdunstung des Tränenfilms. Damit schützt sie vor dem unangenehmen Austrocknen der Augen. Die Gläser moderner Sonnenbrillen können durch Wahl der Farbe, Beschichtung und spezieller Filtereigenschaften

die Sehkraft verbessern. So gibt es Gläser, die durch Polarisationsfilter Spiegelungen der Wasseroberfläche oder nasser Straßen blockieren. Andere erhöhen die Erkennbarkeit der Wolkenstrukturen. Golfbälle heben sich deutlicher ab, die Weitsicht für Wanderer und Autofahrer verbessert sich. Den Lichtverhältnissen passt sich die »phototrope« Brille an. Bei Bewölkung oder gegen Abend hellt sie auf. Bei Sonne werden die Gläser dunkler. Bestimmte Sportbrillen haben die Möglichkeit, unterschiedlich dunkle Gläser nach Bedarf kurzerhand auszutauschen. Selbst für Brillenträger sind inzwischen moderne Sportbrillen mit gewölbter Gläserform erhältlich. Alterssichtige wissen die Sonnenbrille mit Nahteil nicht nur für Wander- und Speisekarte zu schätzen.

Sonnenhut und Schirmmütze schützen zusätzlich

Eine sinnvolle Ergänzung zur Sonnenbrille ist der Sonnenhut mit breiter Krempe oder eine Schirmmütze. Der Schatten verringert die Sonnenbelastung und verbessert zusätzlich die Sicht. Bei Blick in Richtung Sonne erleichtert die Sonnenbrille zwar das Gefühl der Blendung, steigert die Sehschärfe aber nicht wesentlich. Erst wenn das Gegenlicht durch eine »Blende« abgeschirmt wird, wie beim Auto durch die Sonnenblende, wird auch die Erkennung besser. So lässt sich, die Sonne ausgeblendet, der Ball bei Golf oder Tennis auch bei ungünstigen Lichtverhältnissen besser verfolgen. Sowohl beim Arbeiten im Garten, wie auch bei einem Ausflug in die Berge, sollte neben Sonnencreme und Sonnenhut eine Sonnenbrille auf keinen Fall fehlen. Schon im frühen Kindesalter sollte auf entsprechenden Schutz geachtet werden. Eine Sonnenbrille ist nicht nur ein schickes Accessoire für modische Akzente. Sie bietet einen wichtigen Schutz für Augen und Augenlider. Zeigen Sie Ihren Mitmenschen, dass Sie gesundheitsbewusst sind!

Text: Dr. med. Thilo Schimitzek, FEBO

Fotos: photos.com (3); privat (1)

Illustrationen: Christine Pfof

Augenklinik Kempten

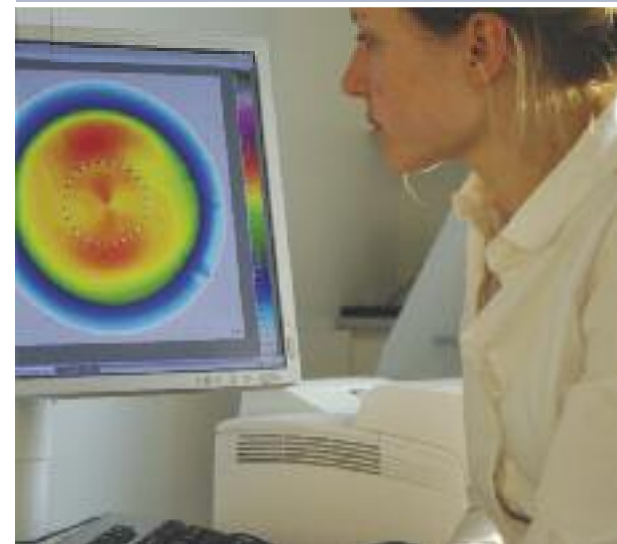


Ihre Spezialisten im Allgäu!



Spezialisiert auf:

- Lidoperationen
- Makula
- Grauer Star



Augenklinik Kempten

Ärztehaus am Forum

Bahnhofstr. 42

87435 Kempten

Tel: 0831-29272

www.augenklinik-kempten.de