



**BVA**

Berufsverband  
der Augenärzte  
Deutschlands e.V.

Klarheit schaffen!  
Ihre Augenärzte.

**Pressemitteilung**  
Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

## Die Augen vor zu viel Sonnenlicht schützen

UV-Strahlung kann akute und chronische Schäden hervorrufen

**Düsseldorf 20.04.2021 – Die Tage werden länger, die Sonne scheint – das gute Wetter lockt nach draußen. Doch gerade, wenn der Frühling Fahrt aufnimmt, sollte man vorsichtig sein und sich vor zu starkem Sonnenlicht und der darin enthaltenen UV-Strahlung schützen. Das betrifft nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Darauf weisen Prof. Dr. Ludwig Heindl (Köln) und PD Dr. Vinodh Kakkassery (Lübeck) hin. Sie waren für den Berufsverband der Augenärzte Deutschlands und die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft an der Aktualisierung der aktuellen Leitlinie zur Prävention von Hautkrebs beteiligt.**

UV-Licht kann am Auge akute, aber auch chronische Schäden verursachen. Vor starker Sonneneinstrahlung sollten die Augen deshalb mit einer geeigneten Sonnenbrille geschützt werden.

### „Sonnenbrand“ der Augenoberfläche

Zu den akuten Schäden gehört die Photokeratitis sowie Photokonjunktivitis. Dieser „Sonnenbrand“ der Augenoberfläche setzt wie der Sonnenbrand der Haut mit einigen Stunden Verzögerung ein. Er ist mit starken Schmerzen, geschwollener Bindehaut, vorübergehender Sehinderung und Tränen verbunden. Innerhalb von acht bis zwölf Stunden klingen die Beschwerden aber wieder ab. Pflegende und schmierende Augensalben und Augentropfen können den Heilungsprozess unterstützen.

### UV-bedingte Netzhautschäden

Lichtstrahlen werden im Auge an der Stelle des schärfsten Sehens fokussiert. Dabei kann die empfindliche Netzhaut vorübergehend oder auch dauerhaft Schaden nehmen, wenn die Lichtintensität zu hoch ist. Deshalb sollte man niemals direkt in die Sonne schauen. Bei älteren Menschen schützt die allmählich alternde Linse die Netzhaut etwas vor UV-Strahlung.

#### Herausgeber:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12 · 40474 Düsseldorf

#### Pressekontakt:

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12 · 40474 Düsseldorf

Telefon +49 (0) 211 / 430 37 00  
Telefax +49 (0) 211 / 430 37 20

presse@augeninfo.de  
www.augeninfo.de



**BVA**

Berufsverband  
der Augenärzte  
Deutschlands e.V.

### **Veränderungen der Bindehaut**

UV-Strahlung fördert Veränderungen der Bindehaut wie das Pterygium, bei dem die Bindehaut des Augapfels über die Hornhaut wächst, oder die Pinguecula, eine vor allem kosmetisch störende Degeneration der Bindehaut.

### **Hautkrebs**

Verschiedene Formen von Hautkrebs vom Basaliom bis hin zum Melanom (schwarzer Hautkrebs) können auch die Augenoberfläche und die sie umgebende Haut betreffen.

### **Langfristige Schäden durch UV-Strahlung**

Zu viel UV-Strahlung kann langfristig zu einer rascheren Entstehung des altersbedingten Grauen Stars (Katarakt) beitragen, bei dem die Linse des Auges eintrübt. Ob UV-Strahlung auch die Entstehung der Altersbedingten Makuladegeneration fördert, ist nicht eindeutig belegt.

### **Augen mit einem Hut oder einer Sonnenbrille schützen**

Bei mäßiger bis starker Sonneneinstrahlung sollte man die Augen vor einer akuten oder chronischen Schädigung schützen durch einen entsprechenden Hut oder eine Schirmmütze oder eine geeignete Sonnenbrille. Das gilt bereits für junge Menschen und zudem besonders für Menschen, die viel im Freien arbeiten und daher vermehrt starker Sonnenstrahlung ausgesetzt sind. Die Leitlinie empfiehlt den Schutz der Augen ab einem UV-Index von 3. Der UV-Index wird häufig in Wettervorhersagen angegeben, auch verschiedene Wetter-Apps bieten diese Information. Eine Sonnenbrille sollte mit dem Zeichen „UV400“ gekennzeichnet sein und das Auge auch vor seitlich einfallender Strahlung schützen. In der Norm DIN EN ISO 12312 sind die Eigenschaften von Sonnenbrillen beschrieben. Hier sind fünf verschiedene Blendungskategorien definiert. Im Alltag reicht eine Sonnenbrille der Kategorie 2 oder 3. Unter extremen Bedingungen wie etwa auf Gletschern werden Brillen der Kategorie 4 eingesetzt. Diese sind dagegen nicht für das Autofahren geeignet, weil sie den Seheindruck zu stark abdunkeln.

Die S3-Leitlinie „Prävention von Hautkrebs“ wurde hier veröffentlicht: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Prävention von Hautkrebs, Langversion 2.0, März 2021, AWMF Registernummer: 032/052OL, <https://www.leitlinienprogramm-onkologie.de/leitlinien/hautkrebs-praevention/>

### **Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank:**

<https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/presse/aktuelle-presseinfo.html>