



UV-Schutz für Kinderaugen

So schützen Eltern die Augen ihrer Kinder vor gefährlicher UV-Strahlung. Tipps für Journalisten und Blogger zur freien Verwendung.

Ihre Leser haben Kinder? Dann sind sie sicher daran interessiert, die Kleinen vor gesundheitsschädlichen Umwelteinflüssen zu schützen. Oft unterschätzen wir dabei allerdings die UV-Strahlung, insbesondere für die Augen der Kinder. In unserem Tipp des Monats liefern wir Journalisten und Bloggern daher die wichtigsten Ratschläge, wie Eltern die Augen ihrer Kinder vor UV schützen können. Als Medium können Sie diesen Tipp unter Quellenangabe ZEISS vollständig oder in Teilen ganz nach Bedarf nutzen.

UV-Schutz für Kinderaugen: Das sollten Eltern wissen

Ob Herbst, Winter, Frühling oder Sommer – Kinder spielen gerne draußen, am liebsten in der Sonne. Doch selbst wenn der Himmel bewölkt ist oder die Kinder im Schatten spielen, ist eine unsichtbare Gefahr immer präsent: Solare UV-Strahlung. Es wird oft übersehen, dass sie die empfindlichen Kinderaugen langfristig schädigen kann. Die Forschung zeigt: Die Augenlinsen von 10-jährigen Kindern transmittieren 75 Prozent der UV-Strahlung im Bereich von 300 bis 400 Nanometer. Bei Menschen ab 25 Jahren verringert sich diese Durchlässigkeit auf 10 Prozent.

„Die kindliche Augenlinse ist klarer als die eines Erwachsenen und lässt mehr UV-Strahlung durch“, sagt Dr. Michael Petrak von der Universitäts-Augenklinik Bonn. Diese Strahlung kann die empfindliche Netzhaut schädigen. Spätfolgen im Erwachsenenalter können Krebserkrankungen an den Augen oder der Graue Star (Katarakt) sein.

Doch was können Eltern tun, um die Augen ihrer Kinder vor UV-Strahlung zu schützen? Hier die wichtigsten Tipps:

1. Kindersonnenbrille tragen

Bei strahlendem Sonnenschein schützt Kinderaugen am besten und so früh wie möglich eine Sonnenbrille mit einem UV-Schutz bis 400 Nanometer, erkennbar am UV 400-Label.

Wichtig: Eine Kindersonnenbrille muss robust und flexibel sein. „Sie darf beim Toben nicht herunterfallen oder

verrutschen, sonst schaut das Kind oben über die Fassung und die Augen sind nicht vor UV-Strahlung geschützt“, sagt Augenoptikermeisterin Kim Bröde, die sich beim Optiker Ehme de Riese in Wolfsburg auf Fassungen und Gläser für Kinder und Jugendliche spezialisiert hat.

2. Hut oder Mütze aufsetzen

Ein breitrempiger Hut oder eine Mütze mit Schild schützen vor direkter solarer UV-Strahlung, ebenso ein Schattenplatz unter einem Schirm oder einem Sonnensegel. Es empfiehlt sich aber immer ein zusätzlicher Schutz für die Augen, denn Schatten und Wolken halten UV-Strahlung nicht ab. Bestimmte Bewölkungssituationen können die UV-Belastung durch Streustrahlung sogar noch erhöhen.

3. Klare Brille mit UV-Schutz tragen

Immer mehr Kinder und Jugendliche tragen heute eine Brille. Was ein echter Vorteil sein kann, denn heute bieten auch klare Brillengläser wie eine hochwertige Sonnenbrille Schutz vor solarer UV-Strahlung bis zu 400 Nanometer. Dieser Schutz ist zum Beispiel bei allen klaren Kunststoffbrillengläsern von ZEISS ab Werk integriert.

Bei hoher Fehlsichtigkeit von Kindern rät Augenoptikermeisterin Kim Bröde übrigens zu hochwertigen Gläsern mit höherem Brechungsindex: „Dann sind die Gläser insgesamt dünner und leichter und der Vergrößerungs- bzw. Verkleinerungseffekt ist nicht so groß.“ Dies helfe bei der Akzeptanz der Brille bei den Kindern, die angesichts moderner, „cooler“ Fassungen heute deutlich höher sei, als noch vor ein paar Jahren

Für weitere Tipps rund um die Augengesundheit von Kindern und den Kauf der perfekten Kindersonnenbrille lesen Sie bitte auch unseren Artikel [> Kinderbrillen: Kinder beim Augenoptiker](#). Sie können diese natürlich ebenso wie unseren Tipp des Monats für Ihre Arbeit als Journalist oder Blogger kostenfrei nutzen.

Kommen Sie auch regelmäßig in unserem Newsroom vorbei, um neue Tipps zu erhalten.



Ihr Pressekontakt zu ZEISS Vision Care



Kontakt

Miriam Kapsegger

[✉ miriam.kapsegger@zeiss.com](mailto:miriam.kapsegger@zeiss.com)

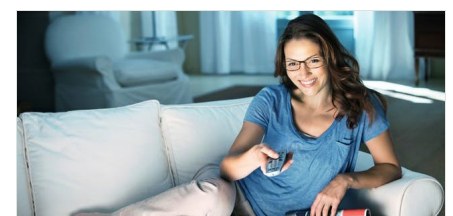
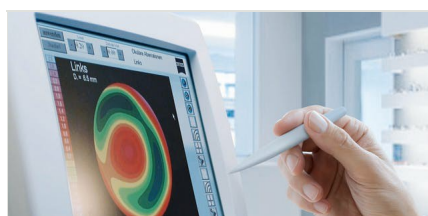
Telefon: + 49 (0) 7361 591-1261

Social Media

Werden Sie Teil unserer Community.



Weitere Artikel





Kaufberatung Sonnenbrille

Redaktioneller Tipp des Monats

Fünf Tipps zum Brillenkauf – zur Verwendung in Ihrer Redaktion.

18.10.2019



Optimales Sehen durch moderne Messmethoden

Redaktioneller Tipp des Monats

Scharfes, kontrastreiches Sehen dank Wellenfrontmessung: Wie moderne Technologie die Grundlage für bessere Brillenglä...

16.09.2019



Allroundtalente Gleitsichtgläser

Redaktioneller Tipp des Monats

Was das moderne Gleitsichtglas ausmacht, und was Sie über perfektes Sehen in der Nähe und Ferne wissen sollten.

01.08.2019

[Hier alle weiteren redaktionellen Tipps des Monats](#)