



JUNGE FAMILIE befragt den Augenarzt Dr. med. Peter P. Kaupke, Gründer der Augenarztpraxis Blankenese in Hamburg, zum Thema Kinder-Sonnenbrillen.

Foto: Thinkstock

## Interview

# „Ein Sonnenhut ist genauso wichtig wie die Sonnenbrille“



**JUNGE FAMILIE: „Sonnenbrillen für Babys und Kleinkinder – was halten Sie davon?“**

**Dr. Kaupke:** Das kommt ganz auf die Situation an. Generell sollen klei-

ne Kinder möglichst gar nicht in die direkte Sonne. Denn nicht nur ihre Haut ist empfindlicher als die von Erwachsenen, sondern auch die Augen. Die Pupille ver-

kleinert sich bei Helligkeit noch nicht so schnell und die Linse ist sehr klar, sodass das UV-Licht ungehindert eindringen und direkt auf die Netzhaut treffen kann. Lässt sich Sonneneinstrahlung nicht verhindern, ist ein Sonnenhut oder ein Cap für die Augen mindestens so wichtig wie eine Sonnenbrille. Denn so wird schon ein großer Teil des Streulichts abgefangen. In südlichen Ländern, am Wasser oder im Hochgebirge und generell bei

starker Sonneneinstrahlung ist eine Sonnenbrille für kleine Kinder ein Muss.

### **Braucht der Nachwuchs eine spezielle Brille oder kann er sich die der Eltern ausleihen?**

Auf keinen Fall dürfen Kinder die Sonnenbrillen der Erwachsenen tragen, sondern brauchen spezielle, hochwertige Kinder-Sonnenbrillen. Denn um einen optimalen Schutz zu bieten, muss die Brille perfekt passen. Sie sollte nah anliegen, ohne dass die Wimpern die Gläser berühren, und große Gläser haben, die bis zu den Augenbrauen hoch reichen. Optimal sind grau-braune oder grüne Gläser, da das Gehirn die Farbzunahme noch lernen muss und diese Gläser die Umgebung am neutralsten wiedergeben. Anders farbige Gläser verfälschen die Farbwahrnehmung. Damit es weniger leicht zu Verletzungen kommt, sollten die Gläser aus Kunststoff und nicht aus Glas sein.

### **Darf ein Kind die Sonnenbrille auch drinnen tragen?**

Nein. Sonnenbrillen sind kein Spielzeug, sondern eine Schutzmaßnahme. Kinderaugen müssen erst lernen, sich an verschiedene Lichtverhältnisse anzupassen, dabei ist eine Sonnenbrille in Innenräumen hinderlich. Zudem kann es beim Tragen in Räumen aufgrund der dunkleren Lichtverhältnisse wesentlich leichter zu Unfällen und Verletzungen kommen.

### **Was raten Sie beim Kauf einer Kinder-Sonnenbrille sonst noch?**

Entscheidend ist der Schutz vor sämtlichen UV-Strahlen. Leider gibt es keine ausreichende gesetzliche Norm, die Sonnenbrillen erfüllen müssen. Ein CE-Zeichen sollte aber vorhanden sein. Diese Norm legt jedoch lediglich Mindestanforderungen fest. Besser ist ein „E400“-Zeichen. Dies ist zwar freiwillig und nicht gesetzlich kontrolliert, kann aber auf einen besseren Schutz hinweisen. Ich empfehle Eltern, den UV-Schutz der Brille vom Optiker oder Augenarzt messen zu lassen, um sicherzugehen, dass er ausreichend ist.

**Infos:** [www.augen-blankenese.de](http://www.augen-blankenese.de)

Interview: Irlana Nörtemann