DAS ELTERN-MAGAZIN

Leben & erziehen

LEBEN & ERZIEHEN NR. 6/2026

FAMILIEN-PARADIES
So schön ist Franken

Löffelzeit
Jetzt gibt's den ersten Brei

EURE STIMME
Schritt für Schritt zum eigenen Podcast

Endlich Sommer!

EINLADUNG ZUR WM-PARTY
Ideen für kleine Kicker

DIE BESTE JAHRESZEIT IST DA! MIT UNSEREN SONNENSCHUTZ-TIPPS STARTET IHR GANZ COOL IN DEN JUNI

Deutschland 5,90 € · Österreich 6,40 € · Schweiz 7,90 sfr · BeNeLux 6,40 € · Italien 6,40 € · Spanien 6,40 €

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE

06
4 192739 505904

Guck an!

Unser Gastautor freut sich jedes Jahr auf den Italien-Urlaub. Allerdings stößt dem Augenarzt immer eine Sache auf: Kinder, die keine Sonnenbrille tragen. Warum der Augenschutz so wichtig ist, erklärt er hier

FOTOS: GETTY IMAGES/LISA5201; HERSTELLER; PORTRÄT: PRIVAT

Mittagszeit, die Sonne steht hoch über dem Strand von Jesolo. Es riecht nach Pommes, Meer und Sonnencreme. Während Kinder am Wasser planschen, entspannen ihre Eltern auf den Sonnenliegen. Endlich Urlaub! Auch ich schaue zufrieden auf das Treiben um mich herum. Aber, ich kann es nicht lassen – natürlich mit dem Blick des Augenarztes. Und was ich sehe, gefällt mir gar nicht. Die Erwachsenen tragen Strohhüte, Caps, UV-Shirts und natürlich stylische Sonnenbrillen, teils mit verspiegelten oder polarisierten Gläsern. Neben ihnen, im heißen Sand bauen die Bambini Sandburgen, spielen mit Murmeln, spritzen mit Wasserpistolen oder sortieren Muscheln. Die meisten von ihnen ohne Hut, ohne Kappe und ohne Sonnenbrille. Sie kneifen die Augen zusammen, weil das Sonnenlicht vom Wasser zusätzlich reflektiert wird. Manche von ihnen hatten am Morgen, auf dem Weg vom Hotel zum Strand noch eine Sonnenbrille auf. Jetzt liegt sie längst in der Strandtasche, vergraben unter Handtüchern. „Mama, die stört." „Die rutscht." „Ich sehe doch nichts!" – und schon ist sie weg.

ÜBER JAHRE SAMMELN SICH LICHTSCHÄDEN AN

Während manche Eltern sogar mit Sonnenbrille ins Wasser gehen, bleiben die Augen ihrer Kinder oft stundenlang ungeschützt. Aber Sonnenstrahlen können nicht nur die Haut schädigen, sondern auch die Augen. Diese sammeln – anders als bei einem Sonnenbrand – unbemerkt Lichtschäden über Jahre hinweg. Man sieht es zuerst nicht. Man merkt es zunächst nicht. Und deshalb ist es so gefährlich.

Bei Kindern ist der Eigenschutz der Augen noch nicht vollständig ausgebildet, sie sind sehr empfindlich. Die Lider sind straffer und die Augenspalte somit größer als bei Erwachsenen. Die Linse ist klarer und lässt mehr UV-Strahlung bis in tiefere, hintere Augenabschnitte durch. Die schädigenden Strahlen fallen deshalb ungehindert auf die Netzhaut und können dort großen Schaden anrichten. Studien zeigen, dass Kinder und Jugendliche einen erheblichen Anteil der UV-Strahlung, der sie ein Leben lang ausgesetzt sind, in den ersten zwei Lebensjahrzehnten sammeln.

Sind die Augen von klein auf einer zu starken Sonnenstrahlung ausgesetzt, kann es zu Bindehautveränderungen, Hornhaut- und Netzhautschädigungen kommen. Die Folge: Sehbeeinträchtigungen. Auch für den Grauen Star und Makuladegeneration gilt UV-Licht als Risikofaktor.

Dr. med. Andreas F. Borkenstein

... ist Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie. Zusammen mit seiner Frau führt er eine eigene Praxis in Graz. Täglich mit Sehproblemen konfrontiert rät er allen Eltern, gut auf die Augen ihrer Kinder und ihre eigenen zu achten. Der Zweifach-Papa ist mit seinen Kids so oft wie möglich draußen unterwegs – im Sommer am Strand und im Winter in den Bergen, aber immer mit Sonnenbrille!

Mehr Infos: borkenstein.at

Gesucht & gefunden

Der 5-Punkte-Check für den Sonnenbrillen-Kauf

Nicht jede Sonnenbrille schützt die Augen gleich gut. Für Kinder sind diese fünf Kriterien besonders wichtig:

❶ UV-Schutz
Die Brille sollte einen 100-prozentigen UV-Schutz liefern, das heisst alle UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 400 Nanometern herausfiltern („UV-400"). Nur so werden UVA- und UVB-Strahlen zuverlässig blockiert. Brillen, die allein das europäische CE-Zeichen tragen, bieten nur einen UV-Schutz bis 380 nm.

❷ Tönung
Für den Alltag reicht meist Filterkategorie 2. Am Strand oder im Süden empfiehlt sich Kategorie 3, da sie stärker gegen Blendung schützt (mehr dazu Kasten nächste Seite).

❸ Gläser
Gut, wenn von oben und von der Seite kein Licht ins Auge fällt. Daher große oder leicht gebogene Gläser wählen.

❹ Material
Bruchfeste Kunststoffgläser halten beim Toben am besten.

❺ Passform
Die Brille soll bequem sitzen, darf nicht rutschen oder drücken.

→

SONNIG

... und super bequem ist diese Kinderbrille dank einer vorgeformten Nasenauflage.

„Okidoki Sammy Sun Mini" für 1 bis 3 Jahre, Kat. 3, UV-400, etwa 25 Euro, über fielmann.de

DIE BRILLE MUSS MIT

Gerade wenn Eltern mit ihren Kindern am Meer oder auch im Gebirge unterwegs sind, muss eine Sonnenbrille mit. Wasser, Sand und Schnee reflektieren das Sonnenlicht und verstärken die Strahlen noch. Sind die Augen nicht geschützt, kann das sogar zu einer akuten Schädigung, einer Art Sonnenbrand im Auge führen: Die Augen sind dann abends gerötet, gereizt, schmerzen und tränen. Das geht wieder vorbei, verdeutlicht jedoch die unmittelbare Wirkung von UV-Strahlung.

DIE DINOS SIND LOS

... und machen diese Kunststoffbrille zum Lieblings-Sommer-Accessoire.

„Jungensonnenbrille" für 6 bis 10 Jahre, Kat. 3, UV-400, etwa 6 Euro, ernstings-family.de

Klar, Sonnenlicht ist wichtig für unseren Organismus. Es unterstützt zum Beispiel die Vitamin-D-Bildung und wirkt der Kurzsichtigkeit bei Kindern entgegen, wie Studien zeigen. Dieser Schutzeffekt wird aber durch moderates Tageslicht im Freien erreicht, nicht durch starke Sonnenstrahlung in der Mittagszeit am Strand. Mehr Licht bedeutet also nicht automatisch mehr Schutz. Kinder sollen natürlich draußen spielen – aber bei intensiver, direkter UV-Strahlung immer mit Sonnenschutz.

WAS MACHT EINE GUTE BRILLE AUS?

Schon Babys sollten eine Brille tragen (auch wenn die Allerkleinsten eigentlich nicht in die direkte Sonne gehören). Ein gutes Kindermodell sollte einen vollständigen UV-Schutz besitzen und ausreichend große Gläser haben,

RUNDUM HERZIG

... und rundum geschützt mit Seitenschilden, die auch seitliches Licht abschirmen.

Baby-Sonnenbrille „Heart" für 0 bis 9 Monate, Kat. 4, UV-400, etwa 35 Euro, beaba.com

damit auch seitlich einfallendes Licht reduziert wird (siehe Kasten Seite 27). Weil kindliche Köpfe und Nasen noch nicht so markant ausgebildet sind wie die von Erwachsenen, müssen Brillen in der Regel individuell angepasst werden. Das ist wichtig, damit sie nicht drücken und beim Toben sicher sitzen. Und: Damit Kinder ihre Brille gern tragen, sie nicht als Zwang empfinden, ist es wichtig, dass sie ihnen gefällt. Die Kinder sollten also nach einer Vorauswahl selbst entscheiden dürfen. Dann wird die Brille am nächsten Badetag nicht in der Strandtasche unter den Handtüchern vergraben sein, sondern dort sitzen, wo sie hingehört: auf der kleinen Nase. ❤

BÄRIG GUT

... und super niedlich ist die runde Kinderbrille mit polarisierten Gläsern.

„Darla Mr. Bär Junior" für 3 bis 10 Jahre, Kat. 3, UV-400, etwa 31 Euro, liewood.de

Schon gewusst?

Der richtige Filter

Gläser für Sonnenbrillen werden in fünf Filterkategorien (von 0 mit wenig Tönung bis 5 mit sehr dunkler Tönung) eingeteilt. Filterkategorie 3 (hohe Tönung mit 80 bis 90 Prozent Lichtabsorption) garantiert einen guten Schutz an sehr sonnigen Tagen auch bei reflektierendem Licht am Strand.

Wichtig: Die Tönung der Gläser sagt nichts über den UV-Schutz aus. Eine Sonnenbrille mit sehr dunklen Gläsern suggeriert dem Auge ein Umfeld mit wenig Licht. Die Folge ist, dass sich die Pupille weitet, um viel Licht aufzunehmen um eine gute Sicht zu ermöglichen. Bei billigen Gläsern ohne UV-Schutz treffen die Strahlen wegen der vergrößerten Pupille vermehrt und ungehindert auf die Netzhaut. Beim Kauf daher immer auf die Aufschrift „UV-400" achten.

Speziell für Kinder sollten die Gläser braun oder grau getönt sein, damit die Minis alle Signalfarben richtig wahrnehmen können. Gelb- und Grüntöne könnten dagegen die Farbwahrnehmung verfälschen.

TEXT: ANDREAS F. BORKENSTEIN