

Kinderaugen: Sonnenschäden zählen doppelt schwer

geschrieben von Redakteur | Juli 29, 2024



Tipps für den richtigen UV-Schutz von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft

Die Augen von Kindern sind durch Sonnenstrahlen besonders gefährdet. Ihre klaren Linsen lassen UV-Strahlung noch ungefiltert auf die Netzhaut treffen. Zudem gilt Sonnenbelastung in jungen Jahren als extrem starker Risikofaktor, später weißen und schwarzen Hautkrebs unter anderem an den Augenlidern zu entwickeln. Warum Eltern bei ihrem Nachwuchs deshalb gewissenhaft auf den Sonnenschutz achten sollten. Welche Maßnahmen sinnvoll sind, erklären Experten der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG).

Bis zum 20. Lebensjahr sind die Linsen des menschlichen Auges sehr klar, noch ungetrübt. „Das macht es UV-Strahlen leicht, fast ungefiltert ins Auge einzudringen und dort Langzeitschäden hervorzurufen“, erläutert Professor Dr. med.

Vinodh Kakkassery, Chefarzt der Augenklinik am Klinikum Chemnitz. Zum Vergleich: Im ersten Lebensjahr erreichen 90 Prozent der UVA- und über 50 Prozent der UVB-Strahlen die Netzhaut, zwischen zehn und 13 Jahren noch 60 und 25 Prozent.

„Erst mit 18 bis 20 Jahren werden UV-Strahlen fast vollständig von der Linse aufgehalten“, betont Professor Dr. med. Dr. phil. Ludwig M. Heindl vom Zentrum für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Köln. Er und Kakkassery sind Delegierte der DOG und des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands e.V. im UV-Schutzbündnis, einer Initiative zur Prävention UV-bedingter Erkrankungen.

Langfristige Schäden an Linse und Makula

Somit kann UV-Strahlung bei Kindern besonders leicht photochemische Schäden an Proteinen der Augenlinse auslösen, die deren Eintrübung und damit die Entstehung des Grauen Stars fördern. „Es handelt sich dabei um einen kumulativen Prozess, der Jahrzehnte benötigt, bis er zu Seheinschränkungen führt“, betont Kakkassery. „Dennoch steigert intensive Sonneneinstrahlung bei Kinderaugen das Risiko, frühzeitig an einer Katarakt zu erkranken.“

UV-Exposition begünstigt generell Alterungsprozesse im Auge – darunter möglicherweise auch Spätschäden an der Netzhaut samt Makula, dem Punkt des schärfsten Sehens. „UV-Licht steht unter Verdacht, durch oxidativen Stress zum Untergang von Netzhautzellen beizutragen“, so Heindl. In der Folge kann sich eine altersabhängige Makuladegeneration (AMD) entwickeln, die häufigste Erblindungsursache in Industrienationen.

40 Jahre später wächst Hautkrebs

Weil UV-Strahlen auch die Hautzellen genetisch verändern, fördert zu viel Sonne darüber hinaus das Entstehen gutartiger

und bösartiger Tumoren an Augenlidern oder Bindehaut. „Kindheit und Jugend spielen dabei wieder eine entscheidende Rolle“, so Kakkassery. „Denn wir wissen mittlerweile, dass die Schadensbelastung, die man in frühen Lebensjahren sammelt, die Hauptursache ist, wenn sich später weißer und insbesondere schwarzer Hautkrebs entwickelt“, sagt der Chemnitzer DOG-Experte.

Fachleute gehen von einer 40-jährigen Entwicklungszeit aus. Dabei nehmen in Deutschland die Basaliom- und Melanomfälle jährlich um fünf Prozent zu – vermutlich, weil die UV-Strahlenbelastung steigt. „In Australien, wo eine besonders hohe UV-Belastung herrscht, ist jeder Zweite mit dem 70. Lebensjahr zumindest einmal im Leben von weißem Hautkrebs betroffen gewesen“, berichtet Kakkassery. „Auch die Fälle von schwarzem Hautkrebs haben deutlich zugenommen.“

Ab UV-Index 3: Sonnenhut und gut abdeckende Sonnenbrille

Eltern sind daher gut beraten, auf ausreichenden Sonnenschutz beim Nachwuchs zu achten. „Eine Orientierung bietet der UV-Index, den viele Apps auf dem Handy anzeigen“, meint Heindl. Dabei gilt: Ab UV-Index 3 sollten Maßnahmen ergriffen werden. „Kinder tragen dann am besten einen Sonnenhut und eine Sonnenbrille“, rät der Kölner Augenarzt. Befindet man sich nicht gerade in den Bergen, genügt eine EU-zertifizierte Brille mit CE-Zeichen, die vor UV-Strahlen bis zu einer Wellenlänge von 380 Nanometern schützt. „Sofern die Brille Augen und Seiten gut abdeckt, verhindert sie Verbrennungen am Auge, auf der Hornhaut oder Netzhaut“, betont der DOG-Experte.

Bei praller Sonne in den Schatten

oder ins Haus

In den zwei Stunden vor und nach Sonnenhöchststand sollten Kinder und Jugendliche die direkte Sonne meiden und sich im Schatten aufhalten. „Bewegt sich der UV-Index auf acht zu, ist es besser, wenn Kinder während dieser Hauptsonnenzeit zuhause bleiben“, so Heindl. „Sie sollten dennoch regelmäßig ins Freie gehen, um die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit möglichst zu verhindern – bei hohem UV-Index dann nur nachmittags und in den Schatten, geschützt durch Sonnenhut und Sonnenbrille“, so Kakkassery. Den Nachwuchs über den Zweck des UV-Schutzes kindgerecht aufzuklären, sei sehr hilfreich.

Sonnenbrille bei Bewölkung? Es kommt auf den UV-Index an

Was die Sonnenschutzcreme betrifft, ist beim Auftragen auf Ober- und Unterlid Vorsicht angebracht. „Die Creme sollte nicht mit Bindehaut oder Hornhaut in Berührung kommen“, warnt Heindl. Im Zweifel sei eine Sonnenbrille ausreichend. In diesem Zusammenhang räumen beide Experten auch mit einem Missverständnis auf: „Ob man bei Bewölkung eine Sonnenbrille tragen sollte, hängt nicht von den Wolken, sondern vom UV-Index ab – ab Index 4 ist es angezeigt.“ Aber Vorsicht: Eine Sonnenbrille kann das Kind auf dem Roller oder Fahrrad durch die verminderte Sicht in Gefahr bringen.

Kerstin Ullrich/Deutsch Ophthalmologische Gesellschaft