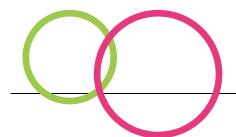
Sonnabend, 1. Juni 2024 **AnzeigenSpezial** 



# **TIPPS & TRENDS IN LAATZEN**





### Mehr als nur Schutz vor Sonne

Aber: Die Annahme je dunkler die Sonnenbrille ist, desto besser ist ein Irrtum

st das hell! Hängt keine einzige Wolke am Himmel, müssen wir die Augen ganz schön zusammenkneifen. Eine gute Sonnenbrille soll vor dieser lästigen Blendung der Sonne schützen - und auch vor ihrer UV-Strahlung. Denn trifft die in hoher Intensität auf das Auge, kann es zu schmerzhaften Entzündungen kommen. Auf lange Sicht steigt zudem das Risiko für Augenerkrankungen wie Grauer Star.

#### Warum die Gläser nicht zu dunkel sein sollten

Geht es darum, eine passende Sonnenbrille zu finden, muss man aber wissen: Die Tönung der Gläser hat nichts mit dem UV-Schutz zu tun, wie das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) erklärt. Die Annahme "je dunkler, desto besser" ist also ein Irrtum.

Und der kann sogar Schaden anrichten: Tragen wir eine Sonnenbrille, die mit ihren besonders

dunkel getönten Gläsern viel Licht herausfiltert, weiten sich unsere Pupillen umso stärker. Setzen wir die Brille dann ab, kann dadurch umso mehr UV-Strahlung auf die Netzhaut fallen.

### **Welcher Blendschutz** wann passt

Die Tönung der Gläser bestimmt allerdings, wie gut sie vor Blendung schützt. Dabei gibt es eine Skala, die von 0 bis 4 reicht - je höher der Wert, desto mehr störendes Licht filtern die Gläser der Sonnenbrille heraus.

Dem KGS zufolge eignet sich die Kategorie 2 gut für den Sommer hierzulande. Wer Urlaub im Süden macht, am Strand oder in den Bergen unterwegs ist, für den ist Kategorie 3 eine gute Wahl. Eine Sonnenbrille der Kategorie 4 eignet sich für Aufenthalte im Hochgebirge im Straßenverkehr sind die extrem dunklen Gläser allerdings tabu.

Brillen der Kategorien 0 und 1 sind im Sommer weniger gefragt: Sie eignen sich am besten für bewölkten Himmel bzw. wechselndes Wetter.

#### So erkennen Sie einen guten UV-Schutz

Bleibt die Frage: Wie erkenne ich, ob die Brille gut vor UV-Strahlung schützt? Ein wichtiger Anhaltspunkt ist das CE-Kennzeichen. Es garantiert, dass die Sonnenbrille die entsprechende EU-Norm erfüllt. Die Gläser haben somit einen UV-Filter, der einen Großteil der schädlichen Strahlung vom Auge fernhält. Einige Modelle sind zudem mit dem Prüfzeichen UV400 gekennzeichnet.

Übrigens: Von Urlaubskäufen außerhalb der EU rät das Kuratorium Gutes Sehen ab. Dort gelten

die EU-Richtlinien schließlich nicht. Somit bleibt oft unklar, wie gut eine Brille tatsächlich vor UV-Strahlung schützt.

Sonnenbrillen

sollen die Augen schützen. Die

Tönung der Gläser

alleine sagt jedoch

aus, wie gut diese

die UV-Strahlung

Foto: Christin Klose/

nichts darüber

wegfiltern.

dpa-mag

### Auf die Form kommt es an

Auch wenn der eine oder die andere eine Mikro-Sonnenbrille vielleicht stylisher findet: Möchte man die Augen optimal vor der Sonne schützen, sollten die Brillengläser mindestens bis zu den Augenbrauen gehen, so das KGS. Am besten sind auch die Bügel etwas breiter, sodass von der Seite weniger Sonnenstrahlung ins Auge fal-

### Ihr Vertragspartner für SUZUKI-Fahrzeuge **AUTOHAUS LANGENSTRASSEN** Wir sind **NEUWAGEN - GEBRAUCHTE SERVICE - REPARATUR** in Laatzen ... auf allen Straßen: **AUTOHAUS** LANGENSTRASSEN GmbH Senefelderstr. 2 30880 Laatzen Tel.: 0511/983 730 ANGENSTRASSEN langenstrassen.de

## Voll beladen auf langen Strecken

Darum ist der Blick auf die Autoreifen so wichtig

20% Steuer-Das vorteil Fenster kann's!

"Liebling, wir haben die Heizung geschrumpft!"

Neue Kunststofffenster vermeiden Wärmeverluste und senken dauerhaft Ihre Heizkosten und CO,-Emissionen.





Hamburger Str. 2 · 30880 Laatzen-Rethen Service-Telefon: (0 51 02) 93 58-0

www.robering.com

evor Autofahrer in den Urlaub starten, sollten sie sich die Reifen ihres Fahrzeuges genau anschauen. Dazu gehört es, Reifendruck, Profiltiefe und den allgemeinen Zustand der Reifen zu kontrollieren, rät Christian Koch von der Prüforganisation Dekra.

Denn während einer Urlaubsreise ist das Auto meist voll beladen. Hinzu kommen sommerliche Hitze und lange Fahrtzeiten - da stehen die Reifen oft unter einem erhöhten Stress. Damit sie dieser Belastung gewachsen sind, sei die Kontrolle wichtig. Sonst könne es zu Reifenausfällen kommen, die nicht selten in schweren Unfällen enden, so Koch.

### Reifendruck am

**Beladungszustand anpassen** 

Hat der Reifen zu wenig Druck, gehen Autofahrer auf längeren Fahrten das Risiko ein, dass sich ein

Vor dem Start in den Urlaub sollten Autofahrer die Reifen gründlich über-Foto: Fabian Sommer/dpa/dpa-mag

Reifen durch Überhitzung auflöst – und das bereits bei 0,4 bar zu we-

Autofahrer sollten den Druck also prüfen und anpassen, am besten am kalten Reifen entsprechend den Herstellerangaben und

passend zum Beladungszustand.

Auch die Profiltiefe sollte man kontrollieren. Die ist in Deutschland gesetzlich geregelt und muss mindestens 1,6 Millimeter betragen. Damit der Reifen auch bei Nässe guten Grip hat, empfiehlt Risse, eingefahrene Fremdkörper sowie ein einseitig abgefahrenes Profil untersuchen.

der Sachverständige mindestens

langen Fahrten auch auf Beulen,

Tipp: Die Reifen sollte man vor

drei Millimeter mehr.

Alter der Reifen im Blick haben

Autofahrer sollten auch darauf achten, dass die Reifen nicht überaltert sind. Das gilt insbesondere für Fahrzeuge, die man nicht regelmäßig fährt, sondern eher saisonal - wie Wohnmobil, Wohnwagen oder Anhänger.

Ab etwa sieben Jahren sei eine Prüfung vom Fachmann ratsam. Sind Reifen über zehn Jahre alt, sollte man sie nicht mehr fahren

Übrigens: Im Sommer können Winterreifen den Bremsweg erhöhen, außerdem den Verschleiß und den Kraftstoffverbrauch. Daher sind sie vor allem für Touren in südliche Länder nicht geeignet. dpa



### LEICHT. ELEGANT. NACHHALTIG.

Die Materialien fühlen sich gut an, die neutralen Farbkombinationen unterstreichen die Individualität und Persönlichkeit bei jedem Träger.

**JEDE BRILLE EIN UNIKAT** 

Brillen aus Naturmaterial - neu interpretiert von WOODFELLAS.

Jede Brille ob aus Holz, Horn, oder Acetat ist anders.



Inh.: Oliver Kaisler Albert-Schweitzer-Str. 1 | 30880 Laatzen Telefon: 0511 / 82 22 08 www.derbrillenmacher-laatzen.de

### Denken Sie an Ihre Vorsorge!



Unsere Leistungen im Überblick:

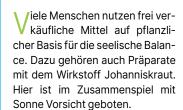
Zahnersatz, Füllungstherapie, Parodontologie, Implantologie professionelle Zahnreinigung

Kinderbehandlung und Prophylaxe Bleaching und Zahnschmuck

Schubertweg 5 · 30880 Laatzen Telefon: 0511 89714757

E-Mail: info@zahnarztpraxis-ruester.de www.zahnarztpraxis-ruester.de

### Nur mit hohem Sonnenschutzfaktor Sonnenbrand droht: Johanniskraut erhöht die Lichtempfindlichkeit der Haut



"Wer zur Stimmungsaufhellung Johanniskraut einnimmt, muss aufpassen, wenn er in die Sonne geht, weil es dann zu Fotoschäden an der Haut kommen kann. Man bekommt dann rasch einen Sonnenbrand oder rote Flecken", erklärt Dr. Gernot Langs, Ärztlicher Direktor der Schön Klinik Bad Bramstedt. Johanniskraut erhöht

nämlich die Lichtempfindlichkeit

der Haut, im Zusammenspiel mit



Wer Johanniskraut einnimmt, sollte einen hohen Sonnenschutz benutzen, weil die Haut sonst Schaden nehmen kann. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Sonneneinstrahlung kann es zu sogenannten phototoxischen Reaktionen mit Jucken, Schmerzen

oder Brennen kommen. "Daher sollte man dann immer hohen Sonnenschutz tragen", rät Langs.

Johanniskraut wirkt vorwiegend durch Inhaltsstoffe wie Hypericin - das ist hier der phtototoxische Stoff- und Hyperforin und beeinflusst Neurotransmitter im Gehirn wie Serotonin, Dopamin und Noradrenalin, die Stimmung und Emotionen regulieren. Es gilt daher als natürliches Antidepressivum und soll auch bei Angstzuständen und Schlafstörungen helfen. Da Johanniskraut Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten haben kann, sollte man eine Anwendung vorher mit einem Arzt oder einer Arztin besprechen.