

Expertentipps der Augenoptiker / Optometristen: Sportbrillen – auf diese Kriterien kommt es an

Die Saison des Outdoorsports hat endlich begonnen. Egal ob Laufen, Radfahren, Tennis oder Wandern – wichtig dabei ist für den eigenen Schutz, die richtige Brille auf der Nase zu tragen. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker / Optometristen erklärt, worauf es zu achten gilt.

„Das Wetter ist bereits sommerlich und wir empfehlen daher, bei Sportarten im Freien die Augen vor Sonne und Wind besonders zu schützen“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. „Zudem sollten Brillenträger auch darauf achten, Sportbrillen mit der richtigen Sehkorrektur zu tragen. Dadurch lässt sich so mancher Freizeitunfall vermeiden.“

Die Landesinnung hat die wichtigsten Kriterien bei der Auswahl einer Sportbrille zusammengestellt. Gschweidl rät: „Testen Sie die Brillen bei natürlichem Licht. Gehen Sie dazu vor das Geschäft. Springen Sie ruhig auf und ab. Die Brille darf dabei nicht verrutschen oder sich unbequem anfühlen.“

Achten Sie bei einer Sportbrille auf folgende Punkte:

- **Leichte und bruchsichere Gläser:** Gerade Sportbrillen müssen viel mitmachen. „Achten Sie auf Gläser aus bruchsicherem Polycarbonat. Der Kunststoff hat den weiteren Vorteil, dass er leicht ist – ein Muss für Menschen, die viel in Bewegung sind“, sagt Gschweidl. „Und falls doch die Gläser zu Schaden kommen, ist eine austauschbare Fassung praktisch, denn dann können einfach neue Gläser eingesetzt werden.“
- **Tragekomfort durch Polsterung:** „Viele Menschen unterschätzen, wie schnell eine ungeeignete Brille bei sportlicher Betätigung auf der Nase und bei den Ohren drücken kann“, sagt Gschweidl. „Eine Sportbrille sollte daher vom Fachmann optimal angepasst sein und eine möglichst weiche Nasenauflage besitzen.“
- **Die Form der Bügel:** Die Brille muss an die Kopfform anatomisch angepasst sein und sich nicht zu locker anfühlen – dann sitzt sie gut. Für zusätzliche Stabilität und Sicherheit kann man am Bügelende ein Brillenband befestigen“, rät der Experte.
- **Gekrümmte Gläser gegen seitliches Licht und Wind:** „Um die Augen in der Sonne vor seitlich einfallendem Licht zu schützen, sind durchgebogene Gläser sinnvoll, die weit nach hinten gezogen sind. Achten Sie auch auf breite Bügel.“ Besonders wichtig ist auch die Bezeichnung „UV400“ oder „100 % UV-Schutz“. Sie garantiert, dass UV-Licht mit Wellenlängen bis zu 400 nm wie von der WHO empfohlen herausgefiltert wird.

- **Farbe und Filterkategorie hängen von der Sportumgebung ab:** So zum Beispiel verstärken Gelb und Orange die Kontrastwirkung bei schlechtem Licht und sorgen für besseres Sehen. Polarisierende Gläser reduzieren die subjektive Blendwirkung z.B. am Strand oder im Schnee. Die Filterkategorie der Gläser gibt Auskunft über den Blendschutz – Kategorie 3 ist bei sonnigen Sportarten (z.B. am Wasser) ausreichend.
- **Selbsttönende Gläser werden beliebter:** „Das Angebot an selbsttönenden Gläsern wächst. Beliebte sind sie bei Sportarten, bei denen die Lichtintensität langsam wechselt und man länger unterwegs ist, wie z.B. Bergwandern“, so Gschweidl. Bei einem raschen Wechsel zwischen Licht und Schatten werden sie dagegen weniger empfohlen, da die phototropen Gläser Zeit brauchen, um ihre Tönung zu verändern.
- **Brillenträger mit Sichtkorrektur haben die Wahl:** Neben den klassischen optischen Sportbrillen mit Direktverglasung gibt es auch die Möglichkeit eines Clip-In-Systems für den Dioptrienausgleich. Welche Variante besser ist, ist eine subjektive Entscheidung. Eine persönliche Beratung ist daher sinnvoll.

„Die Augen lassen sich auch beim Sport optimal schützen, wenn man auf diese Kriterien achtet. Weitere Fragen beantworten Ihnen gerne die niederösterreichischen Augenoptiker“, verspricht der Landesinnungsmeister.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner
Himmelhoch GmbH
0676/43 666 75
Melanie.manner@himmelhoch.at