

Lifestyle/Lokales/Chronik/Gesundheit/Leben/Sport

### Expertentipps der Augenoptiker / Optometristen: Welche Brille passt zu welcher Sportart?

St. Pölten, am 07.03.2019

## **Expertentipps der Augenoptiker / Optometristen: Welche Brille passt zu welcher Sportart?**

**Experten schätzen, dass etwa 40 Prozent aller fehlsichtigen Outdoor-Sportler beim Sport komplett auf eine optische Sportbrille oder Kontaktlinsen verzichten – ein Fehler, denn gerade beim Sport ist das Verletzungsrisiko sehr hoch, ohne passende Korrektur umso mehr. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augenoptiker/Optometristen erklärt, welche Brille sich für welchen Sport am besten eignet und worauf man beim Kauf achten sollte.**

Die Saison für den Outdoor-Sport hat begonnen, und das überdurchschnittlich warme Wetter heuer treibt die Menschen ins Freie. „Gerade bei schnellen Sportarten ist eine optische Sportbrille, die das gute Sehen gewährleistet und die Augen schützt, ganz wesentlich, um Unfälle zu vermeiden“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker/Optometristen. Jährlich verletzen sich laut KfV in Österreich fast 200.000 Menschen beim Sport so schwer, dass sie im Spital nachbehandelt werden müssen.

Gschweidl warnt: „Dennoch verzichten etwa 40 Prozent der fehlsichtigen Outdoor-Sportler darauf. Manche greifen zur Sonnenbrille, andere zur Alltagsbrille. Beide Varianten sind nicht optimal, da sie die Augen nur ungenügend schützen und sogar selbst eine Gefahr für diese darstellen können, wenn sie zu Bruch gehen.“

Sportbrillen schützen vor UV-Licht, Feinstaub, Wind und Pollen. In der Regel sind sie entspiegelt und bruchsicherer als Alltagsbrillen. Das Material ist robuster, der Sitz ist fester und sicherer. Eine gute Ventilation verhindert das Beschlagen der Gläser. Oft sind sie auch dank Kunststoffgläsern besonders leicht.

Aber Sportbrille ist nicht gleich Sportbrille. So benötigt man z.B. fürs Radfahren eine andere Brille als fürs Wandern. Im Zweifelsfall, so Gschweidl, sollte man sich immer von Experten beraten lassen. „Unter Umständen sind ja auch im individuellen Fall Kontaktlinsen vorzuziehen.“

### **Das muss eine optische Sportbrille können beim...**

**... Radfahren:** Beim Radfahren nimmt man mitunter ordentlich Tempo auf. Die passende Brille muss kontraststeigernde Gläser besitzen und vor Wind und Wetter ebenso schützen wie vor UV-Strahlung und Blendung. Achten Sie auf das große Sichtfeld und den Brillenrahmen: Gerade beim Radfahren ist die periphere Sicht für Sicherheit und Koordination enorm wichtig. Auch gute Belüftung sollte gewährleistet sein. Besonders guten

Sitz muss die Brille für Mountainbiker bieten, die ja in wechselhaftem Gelände unterwegs sind und schnellen Licht-Schatten-Wechseln ausgesetzt sind. Gschweidl: „Wer lange unterwegs ist, und damit beispielsweise vom Tageslicht in die Dämmerung gerät, für den empfehlen sich phototope Gläser oder auch Wechselgläser. Erstere werden von selbst je nach Lichtverhältnissen heller oder dunkler, bei letzteren kann man die Gläser händisch austauschen.“

... **Wassersport:** Starke Lichtreflexe auf dem Wasser können die Freude am Sport nachhaltig trüben. Die erste Wahl sind daher optische Sportsonnenbrillen, die sowohl vor intensiver UV-Strahlung als auch starker Blendung schützen. „Polarisierende Gläser reduzieren dabei jene Blendung, die von der Spiegelung des Lichts auf der Wasseroberfläche verursacht wird“, rät Gschweidl. Zusätzlich sollte man die Sportbrille mit einem Sportband befestigen, um zu verhindern, dass sie ins Wasser fällt.

... **Ballsport:** Hohe Geschwindigkeit, rasche Reaktionszeit, gute Koordination von Augen und Händen sind für Ballsportarten typisch. Gute Sehschärfe alleine ist hier zu wenig, wenn es um den Einsatz einer Sportbrille geht. Die ideale Sportbrille für Ballsport erlaubt ein großes Blickfeld. Dazu muss die Brille besonders stabil und natürlich bruchsicher sein.

... **Trekking und Bergsteigen:** Beim Wandern und Bergsteigen sind die Augen, ähnlich wie beim Mountainbiken, unterschiedlichen Lichtsituationen ausgesetzt, und das über mehrere Stunden hinweg. Sie müssen mit jeder Wettersituation, jeder Geländeeigenschaft und jeder Temperatur fertig werden. Essenziell ist neben dem UV-Schutz ein hoher Blendschutz, vor allem, es in schneedeckte Gebiete geht. Die ideale Sportbrille ist in diesem Fall gebogen. So wird seitliche Lichteinstrahlung verhindert. Diese beeinflusst den Kontrast erheblich und gefährdet die Augen.

... **Golf:** Die Kontrastsicht und die gute Sicht sowohl in die Entfernung und auf den Boden beim Abschlag sind besonders wichtige Faktoren, wenn die Sportbrille von Golfspielern getragen wird. „Wählen Sie getönte Gläser in einer Glasfarbe, bei der Sie rein subjektiv das Gefühl haben, Kontraste besser zu erkennen“, sagt Gschweidl.

#### **Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Mag. Melanie Manner  
Himmelhoch GmbH  
0676/43 666 75  
[Melanie.manner@himmelhoch.at](mailto:Melanie.manner@himmelhoch.at)