

## Chronik/Gesundheit/Lifestyle/Sport Sport im Freien – was ist besser, Brille oder Kontaktlinse?

St. Pölten, am 01.04.2021

## Sport im Freien - was ist besser, Brille oder Kontaktlinse?

Rund 40 Prozent der Freizeitsportler mit einer Fehlsichtigkeit tragen keine optische Sportbrille oder Kontaktlinsen. Zum Teil auch deswegen, weil sie gar nicht wissen, was ihre Augen wirklich brauchen. Die Niederösterreichischen Augenoptiker schildern, wie man für sich die beste Lösung findet.

Das Wetter ist wärmer geworden – und damit treibt es auch die Menschen zum Sport ins Freie. "Wir schätzen, dass rund 40 Prozent der Fehlsichtigen beim Outdoor-Sport keine Brillen oder Kontaktlinsen tragen", sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. "Beim Laufen, Tennis spielen und Radfahren ist es aber sehr wichtig, gut zu sehen. Mit der richtigen Korrektur kann man den Sport bestmöglich und mit Freude ausüben." Die Sehkorrektur hilft auch, Unfälle zu vermeiden und sie schützt die Augen vor den Langzeitfolgen von zu viel UV-Licht und vor der Belastung z.B. durch Wind und Pollen.

"Häufig kennen die Menschen ihre Optionen gar nicht. Viele verzichten auch auf Brillen oder Kontaktlinsen für den Sport, weil sie mit ihren bisherigen Erfahrungen nicht zufrieden waren. Es gibt aber für jeden Freizeitsportler die optimale Sehkorrektur", verspricht Gschweidl. Die Landesinnung hat daher eine Checkliste der wichtigsten Fragen zusammengestellt, mit der man zum Start der Outdoor-Saison die richtige Lösung für sich findet:

## Checkliste: Was brauchen meine Augen beim Outdoor-Sport?

- Brille oder Kontaktlinsen? Welche Option die beste ist, hängt sowohl vom Sport als auch vom Träger ab. Wenn es darum geht, den Augenbereich großflächig gegen Blendung und Wind zu schützen, ist eine Brille empfehlenswert. Gschweidl: "Allerdings werden z.B. beim Ballsport Brillen als störend empfunden, da sie womöglich von der Nase rutschen oder springen. Kontaktlinsen sind hier eine absolut sinnvolle Alternative." Wichtig ist dabei allerdings, unbedingt Kontaktlinsen mit UV-Schutz zu tragen. Beim Schwimmen sind Ein-Tages-Kontaktlinsen empfehlenswert. Für einen vollständigen UV-Schutz der Augen ist allerdings trotzdem eine Brille unerlässlich.
- Was muss eine Sportbrille können? Die Brillengläser sollten leicht und bruchsicher sein – beispielsweise aus bruchsicherem Polycarbonat, nicht aus Glas. Der Rahmen sollte gut sitzen und optimal angepasst sein sowie eine weiche Nasenauflage besitzen, damit er nicht drückt. Brillenbänder können für Stabilität und Sicherheit sorgen. Und letztlich sollten die Gläser möglichst viel Fläche haben, um die Augen auch seitlich gegen UV-Einstrahlung zu schützen.
- Brauche ich besondere Lösungen? Wer ernsthafter bestimmte Sportarten verfolgt, sollte auch die Brille danach aussuchen. Beispielsweise sind beim Radfahren kontraststeigernde Gläser und ein großes Sichtfeld wichtig, um bei hoher Geschwindigkeit besonders schnell reagieren zu können. "Wählen Sie eine Glasfarbe,



bei der Sie subjektiv das Gefühl haben, Kontraste besser zu erkennen", sagt Gschweidl. Bei Wassersport und Bergsport sind der UV-Schutz und der Blendschutz von besonderer Bedeutung. Wer große Distanzen überblicken muss, wie etwa als Golfspieler, braucht eine gute Sicht auf kurze und weite Entfernungen zugleich. Auf jeden Fall lohnt sich ein Beratungsgespräch bei einem Fachoptiker

"Die richtige Brille oder Kontaktlinse für den Sport macht für das Sporterlebnis einen großen Unterschied. Allein schon deswegen lohnt sich eine Beratung, um feststellen zu können, welche Lösung im eigenen Fall die beste ist", sagt der Landesinnungsmeister.

## Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner Himmelhoch Text, PR & Event +43 676 / 43 666 75 melanie.manner@himmelhoch.at