

Brillen und Linsen beim Sport

Mit Durchblick auf Tour

Foto: Bernd Willer

Gut sehen ist am Berg essenziell. Spezielle Sportbrillen schützen die Augen und tragen durch eine gute Sicht zur Sicherheit bei. Wer im Alltag Brille trägt, kann optische Gläser einsetzen lassen oder eine Sportbrille mit Kontaktlinsen kombinieren.

Text: Bernd Willer

Am Berg spielt der UV-Schutz (UV-A, UV-B) für die Augen eine große Rolle, denn mit der Höhe nimmt die Intensität der Sonneneinstrahlung zu – um 10 bis 15 Prozent pro 1000 Meter. Liegt dann noch Schnee, der die Strahlen reflektiert, ist die UV-Belastung sogar um bis zu 80 Prozent höher als im Tal. Eine Brille mit UV-Schutz beugt dem so genannten „Gletscherbrand“ vor, einer Bindehautentzündung, die mit einem Sonnen-

brand der Haut vergleichbar ist. Achtung: Der Begriff „100%-UV-Schutz“ ist nicht geschützt, daher unbedingt auf das CE-Zeichen oder die Bezeichnung „UV380“ oder „UV400“ achten. Der UV-Schutz der Bergsportbrille hat übrigens nichts mit der Tönung und Farbe der Gläser zu tun, auch transparente oder hellere Gläser können einen kompletten UV-Schutz bieten. Rasch wechselnde Bewölkung, Nebel oder der Übergang vom schattigen Wegab-

schnitt zum gleißenden Schneefeld bedeuten schwierige Lichtverhältnisse in mitunter anspruchsvollem Terrain. Neben UV-Licht, Wind und Staub schützt eine geeignete Sportbrille durch spezielle Filter die Augen auch vor Helligkeit und Spiegelungseffekten und kann die Kontraste beim Sehen erhöhen. Der so genannte Blendschutz ist in die Filterkategorien 0 (transparent oder sehr hell, 0 bis 20 % Lichtabsorption) bis 4 („Gletscherglas“, 92-97% Lichtabsorption) eingeteilt (siehe dazu auch DAV Panorama 4/2019, S. 62 f.). Gelbe und orange Filter wirken aufhellend und verstärken die Kontraste, Blaufilter

*Sonne, Wind und Wetter:
Mit der richtigen Brille sind
die Augen gut geschützt.*

Gürtelrose trotz gesunden Lebensstils? Jetzt ab 60 aktiv schützen.

gsk

Schützen Sie
sich vor Gürtelrose.
Sprechen Sie jetzt
mit Ihrer Ärztin
oder Ihrem Arzt.

Windpocken – für die meisten ein alter Bekannter. Aber nur wenige wissen: Wer Windpocken hatte, ist Gürtelrose gefährdet.

Nahezu alle über 60-Jährigen tragen das Virus in sich, das Gürtelrose auslösen kann. Mit zunehmendem Alter wird Ihr Immunsystem schwächer. Dadurch steigt Ihr Risiko – egal, wie gesund Sie leben.

Gürtelrose ist äußerst schmerzhaft und oftmals langwierig. Bei 2 von 10 Patienten bleiben chronische Schmerzen, die monate- oder jahrelang andauern können.

Schutz kann eine Impfung bieten, die von der Ständigen Impfkommission (STIKO) für Frauen und Männer ab 60 Jahren empfohlen wird. Bei Grunderkrankung bereits ab 50.

Weitere Informationen: impfen.de/guertelrose
Eine Initiative von GlaxoSmithKline



Jede*r Dritte
erkrankt im Laufe des
Lebens an Gürtelrose.

**Mehr
als 95%**

der Ü60-Jährigen tragen das
Virus in sich, das Gürtelrose
auslösen kann.



Gürtelrose
trifft Frauen
und Männer.

verbessern unabhängig von der Tönungsstufe die Kontraste und harmonisieren die Licht-Schatten-Wechsel.

Sportbrille mit Sehstärke

Rutschen, Drücken, Beschlagen: Wer seine Alltagsbrille auch beim Sport trägt, hat sicherlich schon die eine oder andere schlechte Erfahrung gemacht. Nicht nur Tönungsfilter, Lüftungssystem und meistens auch UV-Schutz fehlen, das Material und das gerade Gestell sind für sportliche Aktivitäten häufig ungeeignet und können bei Bruch die Verletzungsgefahr erhöhen. Sportbrillen liegen durch eine gewölbte Fassung enger am Kopf an, dadurch wird das Sichtfeld weiter und die Augen sind auch seitlich besser vor Blendung und Strahlung geschützt.

Grundsätzlich können auf Sportbrillen spezialisierte Optikbetriebe in fast jedes hochwertige Gestell individuelle Augen-

Tipps zu Sportbrillen

- › Auf CE-Zeichen oder „UV380“ oder „UV400“ achten
- › Brille der Sportart anpassen – z. B. eng anliegende, seitlich abgeschlossene Gletscherbrille für maximalen Blendschutz oder Radbrille mit hoher Kontrastschärfe und Lüftungssystem
- › Brille muss gut sitzen und mit jeweiligem Sporthelm kompatibel sein
- › Brillen mit variablen Funktionsfiltern können sich den wechselnden Lichtverhältnissen selbstständig anpassen. Alternative: Wechselclip mit verschiedenen Filtern

werte sowohl für die Ferne als auch für Ferne und Nähe einarbeiten. Bei der Direktverglasung werden die optischen Werte direkt in die Sportfassung eingesetzt, sie bietet das größtmögliche Blickfeld und ist je nach Fassungsauswahl im Bereich +/- 4 Dioptrien möglich. Als Alternativen bei höheren Werten gibt es Adapter- oder Clip-in-Verglasungen, bei denen dann eine

Übersicht Kontaktlinsen

Tages-Kontaktlinsen: Weiche Kontaktlinsen, die maximal für einen Tag (16-18 Stunden) getragen werden. Hygienisch und praktisch unterwegs, da spezielle Pflege und Aufbewahrung wegfallen.

14-Tage- oder Monats-Linsen: Weiche Kontaktlinsen, die in einem speziellen Kontaktlinsen-Pflegemittel gereinigt und aufbewahrt werden.

Jahreslinsen (hart oder weich): Harte Linsen ermöglichen sehr individuelle Anpassungsmöglichkeiten auch bei komplizierten Hornhautkrümmungen. Weiche Linsen haften wegen ihrer größeren Auflagefläche besser am Auge, was beim Sport ein Vorteil ist.



Foto: Adobe Stock/Atlas

Kontaktlinsen für Fern- und Nahsicht (Multifunktionslinsen): Ersetzen die Gleitsichtbrille. Vorteile: größeres Sichtfeld und stufenlose Übergänge zwischen Fern- und Nahsicht möglich.

Ortho-K-Kontaktlinsen (Nachtlinsen): Harte Spezialkontaktlinsen, die nur nachts getragen werden und das Auge sanft formen. Voraussetzung: gesunde Augen, die genügend Tränenflüssigkeit produzieren. Nach einer mehrtägigen Übergangsphase ist tagsüber keine Brille oder andere Kontaktlinse mehr notwendig. Die Linsen werden von spezialisierten Augenoptiker*innen und Augenärzt*innen angepasst und korrigieren Kurzsichtigkeit (bis ca. -5,0 dpt, cyl bis -2,0 dpt).

„kleine“ Fassung hinter den eigentlichen Funktionsfiltern der Sportbrille sitzt. Nachteil: Das Sichtfeld ist eingeschränkter und das Glas näher am Auge, wodurch die Wimpern an die Brille stoßen können.

Sportbrille mit Kontaktlinsen

Gut sehen, optimale Bewegungsfreiheit, ein weites Blickfeld und die einfache Kombinationsmöglichkeit mit verschiedensten Sportbrillen: Kontaktlinsen sind beim Sport eine echte Alternative zur Brille. Durch immer bessere Materialien und Fertigungstechniken können mittlerweile fast alle Menschen Kontaktlinsen tragen, selbst bei trockenen Augen oder mit einer Hornhautverkrümmung. Wer sich an Linsen herantasten möchte,

sollte seine Augen zunächst medizinisch untersuchen lassen. Bestimmte Augen- oder chronische Grunderkrankungen wie Diabetes können die Verträglichkeit von Kontaktlinsen einschränken. Eine ausführliche Beratung, Augenmessung und Anpassung der geeigneten Kontaktlinsen gibt es dann im Optik-Fachhandel, denn Linse ist nicht gleich Linse. Sporttaugliche Linsen sollten größtmöglichen Tragekomfort bieten und für einen optimalen Stoffwechsel der Augen besonders sauerstoffdurchlässig sein.



Bernd Willer ist Staatl. geprüfter Augenoptiker, Sportoptik- und Kontaktlinsen-Spezialist aus Garmisch-Partenkirchen.
der-alpenoptiker.de