

Sport – wer gut und sicher sieht, gewinnt

Sieben von zehn Deutschen zwischen 18 und 69 Jahren treiben Sport.¹
Viele mit der Alltagsbrille. Das ist nicht nur lästig, sondern auch gefährlich.

Ob Profi- oder Freizeitsportler: Wer schlecht sieht, gewinnt weder bei der WM noch an der heimischen Tischtennisplatte – und riskiert schlimmstenfalls seine Gesundheit. 62 Prozent der Brillenträger verschaffen sich mit einer Sehhilfe beim Sport zwar den Durchblick, aber nur drei Prozent nutzen eine spezielle und bruchsichere Sportbrille.² Alltagsbrillen können brechen und böse ins Auge gehen. Ein Drittel der Augenunfälle bei erwachsenen Sportlern führen zu schweren Verletzungen.³

Besonders fatal: Jedes vierte Kind nimmt mit einer nicht korrigierten Fehlsichtigkeit am Schulsport teil. Jedes fünfte trägt im Alltag eine Brille, aber die Hälfte von ihnen verzichtet im Schulsport darauf.⁴ Dabei passieren dort rund 12.600 Augenverletzungen pro Jahr.⁵ Und selbst wenn die Kids mit der normalen Sehhilfe kicken, schwimmen oder Ball spielen – Alltagsbrillen bergen ein enormes Verletzungsrisiko.

Voller Durchblick und Augenschutz

Sportler brauchen uneingeschränkte scharfe Sicht und optimale Bewegungsfreiheit. Dazu je nach Sportart Schutz vor Wind, Regen, Sonne, Wasser, Staub und umherfliegenden Bällen. Immer mehr Fehlsichtige satteln daher auf die Kombi Kontaktlinsen und Sportbrille um.

¹ SPLENDID RESEARCH: Studie 2017 „Warum treiben die Deutschen Sport und welche Motive halten sie davon ab?“ <https://www.splendid-research.com/de/studie-sport.html> (Zugriff: 16.10.2018, 14:00 MEZ).

² Allensbach-Brillenstudie zum Sehbewusstsein der Deutschen 2014. Siehe auch KGS- Pressemitteilung mit Anhängen zum Download vom 24.02.2015, <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/neue-allensbachbrillenstudie/> (Zugriff: 30.11.2018, 11:00 MEZ).

³ Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Augenverletzungen. <https://augeninfo.de/cms/nc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-augenverletzungen.html> (Zugriff: 16.10.2018, 13:00 MEZ).

⁴ Ruhr-Universität Bochum: RUB-Schulsportbrillentest 2018 – RUB-Schulsportstudie. <http://homepage.rub.de/sportl9/rub-schulsportstudie.html>. Siehe auch Jendrusch, G., Schnell, D., Katlun, T.: „Gutes Sehen in Schule und Schulsport“: Brillen wissenschaftlich auf Sporttauglichkeit getestet. In: Der Augenarzt, Oktober 2013, S. 209–211. PDF unter http://www.sportwissenschaft.rub.de/mam/spomed/mitarbeitende/Jendrusch/da_5_2013_jendrusch-schnell-katlun_s209-211_druckversion.pdf (Zugriffe: 03.12.2018, 10:00 MEZ).

⁵ Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Augenverletzungen. <https://augeninfo.de/cms/nc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-augenverletzungen.html> (Zugriff: 16.10.2018, 13:00 MEZ).

Unter der Brille stören die Linsen nicht. Und nichts verrutscht oder zerbricht. Mehr als zwei Drittel der gelegentlichen Linsenträger nutzen das Duo schon.⁶

So punkten Kontaktlinsen

- uneingeschränkte, scharfe Sicht
- optimale Bewegungsfreiheit
- hilfreich bei Koordination und schneller Reaktion
- kein Verrutschen und Beschlagen
- bruchsicher, somit weniger Verletzungsrisiko
- komfortabel unter Sportbrille, Schutzbrille und Helm sowie Sonnenbrille
- einsatzbereit bei Wind und Wetter

Für jede Sportart die passende Linse

Mit irgendwelchen Kontaktlinsen sind keine Lorbeeren zu gewinnen. Sportler verbrauchen viel Energie, der Sauerstoffbedarf steigt, gleichzeitig sinkt der pH-Wert am Auge. Faktoren, die den Tränenfilm und die Linsenverträglichkeit je nach Sportart unterschiedlich beeinflussen. Ausdauersport beispielsweise verlangt nach gut angepassten formstabilen, hoch sauerstoffdurchlässigen Linsen.

Kontaktlinsen sollten immer vom Experten ausgewählt und angepasst werden. Er berät auch, welche Sportbrillen bei Radprofis, Seglern oder Skifahrern zusätzlich auf die Nase gehören. Ebenso wichtig ist die Pflege, da der veränderte Stoffwechsel zu stärkeren Ablagerungen auf der Linse führen kann.

⁶ Holden BA et al.: Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. Ophthalmology, May 2016 Volume 123. Issue 5, Pages 1036-1042.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28219507> (Zugriff: 09.10.2018, 11:00 MEZ).

PRESSETEXT

Ausdauersport (Joggen, Marathon, Radsport, Triathlon)

Bedingungen

- hoher Sauerstoffbedarf
- anaerober Stoffwechsel, Linsen trüben sich schnell ein
- Sturzgefahr
- erschwerte Sicht durch Wind, Regen, Sand, UV-Strahlung

Kontaktlinsen-Regeln

- vorrangig formstabile, hoch sauerstoffdurchlässige Linsen
- Schutz durch Sportbrillen

Wassersport (Schwimmen, Surfen, Segeln, Kitesurfen)

Bedingungen

- hohe Keimbelastung in freien Gewässern und Hallenbädern
- Reizungen durch Meerwasser und im Schwimmbad durch Chlor
- erschwerte Sicht durch Reflexionen auf dem Wasser
- UV-Strahlung

Kontaktlinsen-Regeln

- weiche Tageslinsen, nach dem Sport zu entsorgen, größer als formstabile Linsen, liegen fester auf dem Auge
- unter der Schwimm- oder Taucherbrille weiche oder formstabile Linsen
- Linsen, ausgenommen Tageslinsen, nach dem Wasserkontakt reinigen und desinfizieren
- Augen unter Wasser schließen, da Verlustgefahr für die Linsen
- Schutz mit Schwimm- oder anderen Sportbrillen

Ballsport (Handball, Volleyball, Tennis, Fußball)

Bedingungen

- meist bewegungsintensiv
- schnelle Blickbewegungen
- Trockenheit in Hallen
- Sturzgefahr
- Balltreffer im Gesicht möglich
- Sand beim Beachvolleyball

Kontaktlinsen-Regeln

PRESSETEXT

- formstabile oder weiche Linsen
- bei trockenen Augen und in stickigen Hallen am besten formstabile Linsen oder dafür geeignete weiche Linsen
- Schutzbrille bei Ballsportarten wie Squash oder Beachvolleyball

Wintersport/Bergsport (Skisport, Wandern, Bergsteigen, Klettern)

Bedingungen

- Sauerstoffmangel ab 2000 Meter Höhe
- Hornhautödeme oder -schwellungen ab 7000 Meter Höhe
- trockene Luft
- Fahrtwind beim Skisport
- hohe UV-Strahlung
- Reflexionen auf Schnee
- Staub und Sand beim Klettern

Kontaktlinsen-Regeln

- formstabile und hoch sauerstoffdurchlässige weiche Linsen beim Skisport und Bergsteigen
- weiche Linsen beim Klettern
- keine Linsen ab 5000 Meter Höhe
- UV- und Blendschutzbrillen tragen

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 6047)