**Outdoorsport – sicher nur mit Durchblick**

**Gleißende Sonne, blendender Schnee, holprige Radwege – der Sport im Freien birgt etliche Risiken. Wer da nicht die passende Brille trägt, gefährdet seine Gesundheit.**

Die Deutschen sind längst keine Bewegungsmuffel mehr. Die Hälfte treibt mehrmals in der Woche Sport, 22 Prozent mindestens einmal.1 Die schlechte Nachricht: Jeder zweite Brillenträger nutzt dabei seine normalen Korrektionsgläser, aber nur drei Prozent eine Sportbrille.2

Und das ist wenig sportlich. Immerhin ereignet sich jeder neunte Unfall beim Sport.3 Viele davon, weil die Aktiven aus Unkenntnis ohne oder mit der falschen Brille auf der Nase unterwegs sind. Allein bei den Skiunfällen zählen Seh- und Wahrnehmungsfehler zu den häufigsten Ursachen.4

**Risiken**

So gesund der Sport im Freien auch ist, so viele Gefahren lauern hier schon von Natur aus: UV-Licht, Blendung, Reflexionen, Temperaturunterschiede, schwieriges Terrain. Schnee und Wasser reflektieren das Licht bis zu 85 Prozent und mehr. Skialpinisten beispielsweise können bei gleißendem Sonnenlicht die Piste nicht checken, Ruderer den Schwimmer übersehen. Da hört der Spaß schnell auf.

**Alternativen**

Ohne passenden Augenschutz kann die Gesundheit erheblich und auf Dauer geschädigt werden. Bei Wind und Wetter sind Sportbrillen deshalb ein Muss. Doch wie findet man die richtige? Gleich vorab: Die Outdoor-Sportbrille schlechthin gibt es nicht, auch nicht die Sportbrille für alles.

Die Sehhilfen sollen zuallererst die Träger schützen und für gutes Sehen sorgen. Oberstes Gebot: Sie müssen schädliches UV-Licht fernhalten. Wichtig sind außerdem Belüftungssysteme und Tönungen für die jeweiligen Sportarten. Dass der Augenschutz leicht, ergonomisch und anatomisch perfekt am Kopf sitzen sollte, macht die Sache komfortabel. Eine normale Korrektions- oder Sonnenbrille kann das nicht alles leisten.

So sind Sportbrillen heute funktional, bequem und natürlich auch stylisch. Sie überzeugen mit Hightech-Material, perfekter Passform und ausgefeilten Features. Auch für Fehlsichtige – jeder vierte Deutsche trägt ständig eine Brille 2 – ist die sichere Bewegung im Freien längst keine Hürde mehr. Sie können auf die Kombination von Kontaktlinsen und Sportbrille, auf Sportbrillen mit Sehstärke, Clip-in-Systeme oder Wechselscheiben zurückgreifen. Viele Möglichkeiten, von denen einige sogar Korrektionen von –15 bis +15 Dioptrien erlauben.

Wer ganzjährig Sport treibt, greift zu Baukastensystemen: Verschiedene Rahmen, Gläser und Bügel können kombiniert werden. So wird aus der Laufbrille mit spezieller Belüftung für den Sommer ruckzuck die Winterversion mit Doppelthermogläsern.

Vieles ist möglich. Man muss den Bedarf und die Angebote nur kennen. Sportoptiker beraten, helfen bei Brillenauswahl und Brillenanpassung.

**Brillen im Outdoorsport – darauf kommt es an**

• Schutz vor UV-Strahlung, Blendung, Witterung, mechanischen Einflüssen

• bruchsicher, schlagfest und je nach Einsatz hitze- oder kältebeständig

• sehr leicht

• Korrektion der Fehlsichtigkeit

• Belüftungssysteme je nach Sportart

• anatomisch und ergonomisch angepasste Form

• komfortabler Sitz – kein Drücken, Wackeln, Rutschen

• kompatibel mit Helmen

• Tönungen und Farben je nach Breitengraden und Sportart

• ansprechendes Design

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 3.244)