**Gefahren – das kann ins Auge gehen**

**Es blendet, es brennt, es schmerzt. Jeder neunte Unfall ereignet sich beim Sport. Welche Risiken der Sport im Freien birgt.**

**UV-Licht**

Der Angriff aus der Natur ist unsichtbar und deshalb besonders tückisch. Ultraviolettes Licht (UV-Licht) schädigt nicht nur die Haut, sondern auch die Augen. Und das zu jeder Jahreszeit. Die Folgen sind manchmal erst Jahre später zu spüren. Eine akute Bindehautentzündung ist auskurierbar, auf Dauer kann UV-Licht aber auch Linse und Netzhaut bleibend schädigen.

Kinder sind auf den UV-Schutz besonders angewiesen. Sie haben größere Pupillen und hellere Augenlinsen als Erwachsene, mehr UV-Licht dringt ins Augeninnere. Fatal: Laut einer Allensbach-Studie wissen 14 Prozent der Bevölkerung nicht, dass UV-Licht die Augen schädigt.5

**Blendung**

Die Gefahr trifft mehr oder weniger alle Outdoorsportler – selbst im Schatten. Auch wenn der Blick nicht direkt zur Sonne geht, können Blendungen von reflektierenden Flächen das Sehvermögen gefährlich beeinträchtigen. Das hängt vom Einfallswinkel der Strahlen und von der Oberflächenbeschaffenheit ab. Neuschnee reflektiert das Licht zu etwa 85 Prozent, Sand zu mehr als 30 Prozent.6 Bei Wasser hängt die Reflexion besonders stark vom Einfallswinkel der Sonnenstrahlen ab: Ist er sehr steil, wird fast keine Strahlung reflektiert, bei einem sehr flachen Einfallswinkel nahezu die gesamte Strahlung.7

Die blendende Sonne war im Jahr 2015 hauptverantwortlich für zwei Drittel aller witterungsbedingten Verkehrsunfälle mit Personenschaden.8 Auch Sportler, die schnell unterwegs sind, bewegen sich im Risikobereich. Schon wenige Sekunden im Blindflug können für Motocross-Fahrer, Skialpinisten, Radsportler oder Surfer kreuzgefährlich werden.

Weniger gefährlich, aber ärgerlich sind die Risiken und Nebenwirkungen, zu denen kein Arzt konsultiert wird: Anspannung, Müdigkeit, Unsicherheit. Sie stehen ehrgeizigen Sportlerzielen im Weg – denn der Golf-Spieler will den Ball schließlich ins

Loch putten und der Beachvolleyballer den Float Serve erfolgreich platzieren. Wer verliert schon gern, nur weil er schlecht sieht?

**Verletzungen**

Der Jogger stolpert über die Wurzel, der Mountainbiker stürzt in unwegsamem Gelände, der Surfer kann dem anderen nicht mehr ausweichen.

Der Sport endet beim Arzt – häufig weil die Freizeitsportler keine oder nicht die richtige Brille auf der Nase hatten.

Jeder neunte Unfall ereignet sich nach Angaben der privaten Unfallversicherer beim Sport. Dabei schießen sich Fußballer mit 37 Prozent an die Spitze, die Skisportler folgen mit 23 Prozent auf Platz zwei, die anderen Ballspieler folgen mit zwölf Prozent.3

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.634)