**Mit Korrektion – das funktioniert bei Sportlern**

**Jeder dritte Deutsche trägt ständig eine Brille.2 Für den Sport ist sie aber in**

**den wenigsten Fällen geeignet. Das heißt nicht, dass die Aktiven im Blindflug unterwegs sein müssen.**

**Kontaktlinsen und Sportbrille**

Bei Indoor- oder bewegungsintensiven Mannschafts-Sportarten, zum Beispiel beim Fußball, sind Kontaktlinsen meist die bessere Alternative. Der Abwehrchef des FC Bayern München, Jérôme Boateng, liebt Brillen. Auf dem Platz aber trägt der kurzsichtige „Most Stylish Man Germany“ Kontaktlinsen. Damit gehört er zu den 3,3 Millionen Kontaktlinsenträgern hierzulande.2 Die Sportler unter ihnen schätzen den Vorteil der weichen und harten Linsen:

• Das Sichtfeld ist uneingeschränkt.

• Alles ist scharf, nichts wird verzerrt.

• Das nervende Beschlagen der Gläser entfällt.

• Regen und Schnee können die Sicht nicht trüben.

• Es gibt keine Druckstellen durch Bügel und Nasenstege.

Ohne Sportbrille geht es in den meisten Outdoor-Sportarten aber nicht. Erst das Duo Kontaktlinsen plus Brille bringt Sicherheit und Komfort: Sehschärfe, Schutz gegen UV-Strahlung, Blendung und Wind sowie vor Ästen, Insekten & Co. Im oder unter Wasser raten Experten zu weichen Tageslinsen. Egal ob schädliche Keime oder Chlorwasser in die Augen geraten – die Linsen werden nach dem Gebrauch ohnehin entsorgt.

**Sportbrille mit Sehstärke**

Maßarbeit: Einstärkengläser und Gleitsichtgläser müssen in Form und Durchbiegung der Fassung angepasst, die Augen vom Augenoptiker genau vermessen werden. Mit ihrem großen Sichtbereich toppen sie die meisten Clip-in-Systeme.

Nachteile: Die Gläserstärke liegt je nach Fassung und Augenabstand in der Regel bei maximal –4 bis +4 Dioptrien. Auch Maskenbrillen lassen sich damit nicht bestücken. Für die Sonderanfertigung müssen die Käufer tiefer in die Tasche greifen.

Alternativ bietet der Markt Sportbrillen mit Baukastensystem: Per Adapter werden die Originalgläser gegen optische Gläser ausgetauscht. Das kommt Fehlsichtigen entgegen, die oft zwischen Kontaktlinsen und Gläsern wechseln.

**Clip-in-Systeme**

Hier werden Korrektionsgläser von innen zwischen Schutzglas und Augen geklemmt. Davon profitieren Maskenbrillen-Träger und Sportler mit höheren Dioptrie-Werten sowie solche, bei denen sich die Sehstärke häufig verändert.

Dafür gibt es Abstriche beim Komfort: Weil die Gläser nah am Auge sitzen, verschmutzen oder beschlagen sie leichter, die Wimpern können Kontakt zu ihnen haben. Der Sichtbereich kann eingeschränkt sein, weil die Clip-ins kleiner sind als die fest eingebauten Korrektionsgläser.

Gegen diese Tücken helfen Brillen, bei denen die Korrektionsgläser von außen in einen speziellen Sportbrillenrahmen eingesetzt und anschließend von außen durch die große durchgebogene Frontscheibe fixiert werden. Die Brille trägt sich komfortabel wie eine normale, die Sicht ist beschlagfrei und uneingeschränkt. Das System ermöglicht Brillenstärken von –15 bis +15 Dioptrien.

**Sehtest regelmäßig**

Sportler, die schlecht sehen, reagieren langsamer – mit besonders fatalen Folgen bei Highspeed-Aktivitäten wie Motocross, Ski Alpin oder Mountainbiking.

Da die Sehkraft schleichend nachlässt, bleibt ein Defizit zunächst oft unbemerkt. Um das Unfallrisiko aufgrund schlechten Sehens zu mindern, sollten Outdoorsportler ihre Augen regelmäßig überprüfen lassen.

Wissenschaftler empfehlen Sehtests bereits im Kindesalter, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre.

**Erste Hinweise auf Sehschwächen geben Online-Sehtests\***

seh-check.de/online-seh-checks

\* Ersetzt nicht den Sehtest bei Augenoptiker, Optometristen oder Augenarzt!

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 3.561)