

## Brillen für den Wassersport

**Ihre Freizeit verbringen die Deutschen gerne im oder auf dem Wasser. Doch nicht nur die ca. 40 Millionen Brillenträger<sup>1</sup> müssen dabei jederzeit gut sehen können. Wasser, Sonne, Wind und Fremdkörper können die Augen nachhaltig schädigen. Wer beim Wassersport auf eine Sportbrille verzichtet, riskiert seine Gesundheit und schmälert sein sportliches Vergnügen.**

15,6 Millionen fehlsichtige Deutsche<sup>2</sup> treiben Sport, ohne dabei ausreichend gut zu sehen. Sie tragen weder eine Sportbrille, noch die oft benötigte Korrektur. Das ist riskant. Denn über 80 Prozent unserer Sinneseindrücke nehmen wir mit den Augen wahr.

Besonders beim Wassersport kann schlechtes Sehen zu gefährlichen Situationen führen. Wenn die Sonne blendet, unerwartet Wellen, Strömungen und Untiefen auftreten, kann das verunsichern, im und unter Wasser sogar zu Panikreaktionen führen. Sind technische Geräte schwer oder nicht erkennbar, können folgenschwere Fehlentscheidungen nicht ausgeschlossen werden. Eine Sportbrille mit einer entsprechenden Korrektur bringt die nötige Sicherheit.

Des Weiteren schützt die richtige Brille unser wichtigstes Sinnesorgan: Mehr als 90 Prozent der Augenverletzungen im Sport wären durch Schutzmaßnahmen vermeidbar.<sup>3</sup>

Die unsichtbare, gesundheitsschädliche UV-Belastung auf dem Wasser ist durch Lichtreflektionen um bis zu 80 Prozent höher. Deshalb ist 100-prozentiger UV-Schutz ein „Muss“, eine Rückseitenentspiegelung gegen Reflektionen von der Glasinnenfläche empfehlenswert.

Die Tönung der Gläser hat keinen Einfluss auf den UV-Schutz. Sie reguliert aber die wahrnehmbare Blendung. Je dunkler die Scheiben, desto mehr Licht wird herausgefiltert. Zur Orientierung gibt es fünf Blendschutz-Kategorien. Für

---

<sup>1</sup> Allensbach-Brillenstudie 2014/15

<sup>2</sup> Allensbach-Brillenstudie 2011

<sup>3</sup> Schnell, D. (2000). Sport und Auge: Augenverletzungen durch Sport und Sport als Therapie bei Augenkrankheiten. Deutsches Ärzteblatt, 97 (41).

### Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
E-Mail: [kruschinski@sehen.de](mailto:kruschinski@sehen.de)  
Tel.: 030 41 40 21 22  
Web: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

## **PRESSEINFORMATION**

Wassersportler ist die Kategorie zwei zu empfehlen, bei besonders starkem Sonnenlicht in südlichem Gefilde die Kategorie drei. Praktisch sind Sportbrillen mit Wechselgläsern, die per Klick austauschbar sind.

Als Glasfarben eignen sich für den Wassersport graue, grüne und braune Brillengläser, vorzugsweise wegen ihrer weitgehend unverfälschten Farbwiedergabe und der Kontraststeigerung. Abzuraten ist, vor allem bei schnellen Sportarten, von Blau und Violett; durch diese Gläser werden Bewegungen im Außenwinkel deutlich später wahrgenommen und damit die Reaktion verlangsamt.

### **Was eine Sportbrille leisten muss**

Eine Universal-Sportbrille gibt es nicht, doch Eigenschaften, die jede gute Sportbrille auszeichnen:

- Bruchsichere Kunststoffgläser und -fassung
- 100 % Schutz vor UV-Strahlen, dokumentiert durch CE-Zeichnen und „UV 400“
- Blendschutz durch Glastönung der Kategorie drei oder vier
- Verzerrungsfreie Gläser für gute Sicht und sichere Reaktion
- Gebogene, gesichtsumschließende Fassung, ggf. mit Innenrahmen und Seitenschutz gegen Wasser, Wind, Regen und Fremdkörpern
- Fester Sitz für rutschfesten Halt
- Ultraleicht für bequemes, langes Tragen
- Verstellbare Nasenpads und Bügel für optimale Passform
- Zuverlässiges Belüftungssystem für schnelle, schweißtreibende Sportarten
- Auftriebskörper, Kopfband und Sicherheitsleine gegen Brillenverlust

### **Wichtige Glasveredelungen**

Beim Wassersport sind polarisierende Brillengläser eine sinnvolle Investition: Lichtreflexe werden auf ein Minimum reduziert, die Farben erscheinen kräftiger, die Kontraste stärker. Der Blick in die Tiefe des Wassers wird dadurch überhaupt erst ermöglicht.

Darauf verzichten sollten alle Sportler, bei denen Oberflächenströmungen sichtbar sein müssen: wie z.B. beim Kajakfahren oder Rafting. Das Erkennen derselben fördern wiederum kontraststeigernde Glasfarben wie Rot oder Orange.

#### **Pressekontakt**

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
E-Mail: [kruschinski@sehen.de](mailto:kruschinski@sehen.de)  
Tel.: 030 41 40 21 22  
Web: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

Selbsttönende Brillengläser sind ebenfalls sinnvoll. Sie passen sich variierenden Lichtverhältnissen an und werden, je nach Sonnenintensität, von selbst heller oder dunkler.

Spezielle Schwimmbrillen empfehlen sich für die 47 Millionen regelmäßigen und gelegentlichen Schwimmer in Deutschland. Sie schützen vor Reizungen durch Chemie, Krankheitserreger, Salz und Fremdkörper. Dichtungen, verstellbare Augenmuscheln und Bänder verhindern das Eindringen von Wasser. Beschichtungen sorgen für klare Sicht über und unter Wasser.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 4.323)