

Brillen für den Wassersport

Ihre Freizeit verbringen die Deutschen gerne im oder auf dem Wasser. Doch nicht nur die ca. 40 Millionen Brillenträger¹ 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 Menschen hierzulande² 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 das Sonnenlicht 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, kann das folgenschwere Fehlentscheidungen nach sich ziehen. Eine Sportbrille mit entsprechender Korrektur bringt hier Sicherheit.

Generell muss eine Sportbrille vor allem bruchsicher sein, vor UV-Licht schützen und Funktionen übernehmen, denen eine Alltagsbrille nicht entsprechen kann.

Was eine Sportbrille leisten muss

Schutz vor UV-Licht, Blendung, Wetter und Verletzungen

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

- Bruchsicherer Kunststoff für Gläser und Fassung. Metallteile und Glas sind tabu.
- Fester Sitz für rutschfesten und wackelfreien Halt.
- Ultraleicht für langes und bequemes Tragen.
- Verstellbare Nasenpads und justierbare Bügel für optimale Passform.

¹ Allensbach-Brillenstudie 2014/15

² Allensbach-Brillenstudie 2011

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

- Stark gebogene Fassung, die das Gesicht gut umschließt (Schutz vor Wind, Regen, Fremdkörpern).
- Gut funktionierendes Belüftungssystem für schnelle und schweißtreibende Sportarten.
- Verzerrungsfreie Gläser für gute Sicht.
- 100-prozentiger Schutz vor UV-Strahlen und störender Blendung.
- Glasfarben müssen auf die Anforderungen der jeweiligen Sportart abgestimmt sein.
- Tönungsintensität sollte den unterschiedlichen Lichtverhältnissen entsprechen.

Schutz der Augen vor Verletzung und Reizung

Über 90 Prozent der Augenverletzungen im Sport wären durch Schutzmaßnahmen vermeidbar.³ Bei Sportarten mit hohem Tempo – Windsurfer und Kitesurfer können auf 90 km/h kommen – ist der Sicherheitsaspekt im Falle eines Bruches besonders wichtig. Um die Belastung durch beißenden Wind gering zu halten, besitzen manche Brillenfassungen einen abnehmbaren Innenrahmen aus Schaumgummi. Ein spezieller Seitenschutz hält zudem Spritzwasser ab.

Der direkte Wasserschutz hat beim Lieblingssport der Deutschen Priorität. Über sechs Millionen gehen in ihrer Freizeit häufig schwimmen, 41 Millionen immerhin ab und zu. Schwimmbrillen bewahren die Sportler vor Reizungen durch chemische - Zusätze, Keime, Bakterien, Salz und Fremdkörper. Hautfreundliche Dichtungen sowie verstellbare Augenmuscheln und Bänder verhindern das Eindringen von Wasser und sorgen für klare Sicht über und unter Wasser.

Mit Schwimmbrillen sollte übrigens nie getaucht werden, da der Druckausgleich nur über eine Tauchmaske funktioniert.

UV-Schutz für gesunde Augen

Wasseroberflächen reflektieren die unsichtbare, schädliche UV-Strahlung enorm. Die Belastung ist hier um bis zu 80 Prozent höher. Deshalb ist für Wassersportler ein 100-prozentiger UV-Schutz der Augen besonders wichtig. Es ist darauf zu achten, dass die Brille mit dem CE-Kennzeichen und dem Zusatz „UV 400“ oder „100 Prozent UV-Schutz“ versehen ist. Auch Informationen zur Blendschutz-Kategorie (Tönungsintensität) sowie zum Hersteller mit Sitz in der EU müssen erkennbar sein.

³ 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
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

Blendschutz für entspanntes Sehen

Die Glastönung hat keinen Einfluss auf den UV-Schutz. Sie reduziert aber den Lichtdurchlass und sorgt mit dem sogenannten Blendschutz für entspanntes Sehen. Je dunkler die Scheiben, desto mehr Licht wird herausgefiltert. Den unterschiedlichen Lichtverhältnissen entsprechend gibt es fünf Blendschutz-Kategorien.

Für Wassersportler ist die Kategorie 2 zu empfehlen. Bei besonders starkem Sonnenlicht, etwa in südlichen Gefilden, ist ein noch dunklerer Filter, Kategorie 3, nötig. Darüber hinaus gibt es sehr praktische Systeme, bei denen das Wechseln von Gläsern unterschiedlicher Tönung per Klick möglich ist. Schließt die Brille am Gesicht nicht dicht ab, ist eine Rückseitenentspiegelung ratsam. Sie verhindert, dass Licht über Reflektionen von der Glasrückseite ins Auge gelangt.

Glasfarben für kontrastreiches Sehen

Für alle Wassersportarten sind graue, grüne und braune Brillengläser zu empfehlen: Grau verfälscht die Farben der Umgebung am wenigsten, Braun verstärkt die Kontraste bei angenehmer Farbwiedergabe.

Abzuraten ist, vor allem bei schnellen Sportarten, von Blau und Violett: Durch diese Gläser werden Bewegungen im Außenwinkel deutlich später wahrgenommen, was wiederum zu verlangsamten Reaktionen führt.

Wichtige Glasveredelungen

Für Outdoor-Sport auf dem Wasser sind polarisierende Brillengläser fast immer eine sinnvolle Investition: Lichtreflexe werden auf ein Minimum reduziert, die Farben erscheinen kräftiger, Kontraste wesentlich höher, der Blick in die Ferne wird sichtbar besser. Vor allem aber werden Lebewesen oder Objekte in unmittelbarer Nähe erkennbar. Ohne Polfilter bleibt die Wasseroberfläche eine undurchsichtige, reflektierende Fläche.

Auf Polfilter verzichten sollten Freunde von Rafting, Kajak und Co. Sie sind darauf angewiesen, Oberflächenströmungen zu erkennen. Das fördern vor allem Glasfarben in Rot und Orange.

Auch die zusätzliche Option selbsttönender Brillengläser kann auf dem Wasser sinnvoll sein. Sie passen sich den variierenden Lichtverhältnissen automatisch an und werden je nach Sonnenintensität heller oder dunkler. So kann die Brille bei jedem Wetter genutzt werden, ohne die Scheiben wechseln zu müssen.

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

Schutz vor Brillenverlust

Auch unter widrigen Wetterbedingungen darf die Sportbrille nicht verloren gehen. Auftriebskörper sorgen dafür, dass die Brille im Wasser oben schwimmt. Ideal ist zudem ein Kopfband. Auch eine sogenannte Safety Leash ist eine gute Alternative: eine Sicherheitsleine, welche die Brille mit der Kleidung des Sportlers verbindet.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 6.408)

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de