**Brillen für den Wassersport**

**Ihre Freizeit verbringen die Deutschen gerne im oder auf dem Wasser. Doch nicht nur die ca. 40 Millionen Brillenträger[[1]](#footnote-1) 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 hierzulande[[2]](#footnote-2) treiben Sport, ohne dabei ausreichend gut zu sehen. Sie tragen weder eine Sportbrille, noch die oft benötigte Korrektion. 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 Korrektion 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.
* 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]](#footnote-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 Lieblingswassersport 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-Kennzeichnen 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.

**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.

**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)

1. Allensbach-Brillenstudie 2014/15 [↑](#footnote-ref-1)
2. Allensbach-Brillenstudie 2011 [↑](#footnote-ref-2)
3. Schnell, D. (2000). Sport und Auge: Augenverletzungen durch Sport und Sport als Therapie bei Augenkrankheiten. Deutsches Ärzteblatt, 97 (41) [↑](#footnote-ref-3)