

PRESSEINFORMATION

Outdoor-Boom: Sportbrillen senken das Verletzungsrisiko

Berlin, 22. Juli 2021 (KGS). Die Corona-Pandemie hat Outdoor-Sportarten einen wahren Boom beschert. Allein der Absatz von Fahrrädern und E-Bikes stieg 2020 um knapp 17 Prozent gegenüber dem Vorjahr.¹ Vor allem die Generation 45+ hat den Radsport für sich entdeckt. Oft mit an Bord: GPS und Pulsuhr, was gutes Sehen in allen Distanzen voraussetzt. Doch viele verzichten ganz auf die nötige Sehkorrektur. Ein Sicherheitsrisiko, das mit der richtigen Brille einfach zu vermeiden ist.

Radfahren zählt zu den beliebtesten Sportarten.² Das Problem: Mindestens jeder dritte Fehlsichtige trägt beim Sport keine Brille.³ Mehr als die Hälfte nutzt die normale Alltagsbrille, jeder zehnte trägt Sonnenbrille.⁴ Doch die können leicht splintern und Augen sowie Gesicht verletzen. Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen e.V. betont: „Nur wer gut sieht, kann auch sicher reagieren. Das ist besonders bei hoher Geschwindigkeit, anspruchsvollem Gelände und schwierigen Lichtverhältnissen wichtig.“ Eine vom spezialisierten Optiker auf Sportart und Sehkraft angepasste Outdoorbrille sollte deshalb Teil der Grundausstattung sein.

Für jeden Radsport gibt es die passende Brille

Während Cross-Fahrer vor allem eine gut belüftete Fassung brauchen, müssen die Gläser von Rennradfahrern auf deren gebückte Haltung angepasst sein (Tönungsstufe zwei bis drei). Für sie sind polarisierende Gläser zu empfehlen, welche Kontraste verstärken und schräg einfallendes Blendlicht filtern. Mountainbiker brauchen mehr als alle anderen Gläser aus schlagfestem Polycarbonat mit kratzfester, harter Beschichtung. Auf Touren mit viel Licht-und-Schatten-Spiel empfehlen sich Glastönungen in Orange, Rot oder Braun. Straßenradfahrer sind mit Grau oder Braun ganzjährig gut beraten.

Mit Korrektur – das funktioniert bei Sportlern

Alle, die im Alltag eine Brille brauchen, sollten sich auch für eine Sportbrille mit Korrektionsgläsern entscheiden. Die gibt es im Baukastensystem, so dass verschiedene Rahmen, Gläser und Bügel kombiniert werden können. Alternativ kommen Wechselscheiben oder Clip-in-Systeme infrage. Viele Fehlsichtige entscheiden sich für die Kombination aus Kontaktlinsen und Sportbrille.⁵ Die Vorteile der Linsen: Sie verrutschen oder beschlagen nicht, bieten uneingeschränkte, scharfe Sicht, optimale Bewegungsfreiheit und sitzen auch unter Sportbrille oder Helm komfortabel.

Allerdings sollten auch die Linsen für den Sport beim Optiker ausgewählt und individuell angepasst werden. Denn für die unterschiedlichsten Aktivitäten gibt es passende Kontaktlinsen. Ausdauersportler wählen beispielsweise hoch sauerstofflässige Linsen. Der Optiker weiß auch, welche Sportbrille zusätzlich empfehlenswert ist.

[Wörter: 360; Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.741]

¹ https://www.ziv-zweirad.de/fileadmin/redakteure/Downloads/Marktdaten/PM_2021_10.03._Fahrrad-_und_E-Bike_Markt_2020.pdf

² <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/267483/umfrage/beliebteste-sportarten-der-deutschen>

³ Brillenstudie 2019 des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS)

⁴ Brillenstudie 2019 des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS)

⁵ Holden BA et al.: Global prevalence of myopia and high myopia and temporal trends from 2000 through 2050. Ophthalmology, May 2016 Volume 123. Issue 5, Pages 1036-1042. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28219507>



Kuratorium Gutes Sehen e.V. – Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brillen und Kontaktlinsen

Der in Berlin ansässige Verein Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS) ist eine überregional wirkende Aufklärungsinitiative im deutschsprachigen Raum, die seit 1949 Verbraucher und Medienvertreter über Themen, wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr informiert. Der Verein betreibt zudem vier Websites, die pro Jahr mehr als 2,2 Millionen Sitzungen von zumeist fehsichtigen Menschen verbuchen.

www.sehen.de | www.seh-check.de | www.brillenstyling.de | www.kontaktlinseninfo.de

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin

Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)

Tel. 030 41 40 21-22 | presse@sehen.de | www.sehen.de