

PRESSEINFORMATION

Radsport-Boom: Augenschutz bleibt oft auf der Strecke

Berlin, 22. Juni 2023 (KGS). Die Begeisterung für den Radsport hat in den letzten Jahren beständig zugenommen. Während ein Helm bei den meisten zur Grundausrüstung gehört, bleiben die Augen oft ungeschützt. Dabei können Fremdkörper oder Blendungen schwerwiegende Konsequenzen haben. Neun von zehn Augenverletzungen beim Sport ließen sich Studien zufolge durch Schutzmaßnahmen vermeiden¹ – am einfachsten mit einer speziellen Sportbrille.

Spätestens seit Corona ist der Boom kaum zu bremsen. So gab in einer Umfrage aus 2020 jeder fünfte Teilnehmende an, das Fahrrad künftig häufiger nutzen zu wollen.² Der Fahrradbestand erreichte in Deutschland zuletzt die Marke von fast 83 Millionen und war damit so hoch wie nie zuvor.³

So schön die Freude an der umweltfreundlichen Fortbewegungsart, so bedenklich ist die Tatsache, dass viele ohne Augenschutz aufs Fahrrad steigen. "Insekten oder andere Fremdkörper, die während der Fahrt ins Auge gelangen, können Unfälle verursachen", erklärt Prof. Dr. med. Gerd Geerling, Direktor der Universitäts-Augenklinik in München. "Die meisten Menschen reagieren mit einem Schreck und unwillkürlichen Wischbewegungen. Dann läuft man Gefahr vom Rad zu stürzen, was in der Praxis zu schweren Verletzungen führen kann."

Für viele sind Sonnenbrillen die Alternative. Sie schützen zwar, sitzen aber für sportliche Ansprüche oft nicht gut genug. Bei großen Fassungen kann es zu unangenehmen Windverwirbelungen kommen. Außerdem sind die Gläser meist viel zu dunkel. Gerade im Schatten oder bei schnell wechselnden Lichtverhältnissen im Wald kann das eher störend sein.

Zwei von drei Deutschen (ab 16 Jahren) sind auf eine Brille angewiesen.⁴ Für die Mehrheit von ihnen ist beim Sport ihre Alltagsbrille die erste Wahl. Doch auch das birgt Risiken: Grelles Licht, trifft ungefiltert auf die Augen. Glas und Metallteile erhöhen die Verletzungsgefahr bei Stürzen. Auch nicht besser: Obwohl gutes Sehen Voraussetzung für sicheres Reagieren ist, navigiert jeder dritte Brillenträger sein Rad im Blindflug: ganz ohne Korrektur durch Brille oder Kontaktlinsen.⁵

Dabei sehen Sportbrillen nicht nur gut aus, sondern erhöhen die Sicherheit und bieten viele Vorteile für ein entspanntes Fahrerlebnis. Dafür sollten sie gänzlich aus bruchstabilem Kunststoff bestehen, möglichst rutschfest und so bequem sitzen, dass sie auch unter dem Helm nicht stören. Große Spezialgläser sorgen für die richtige Luftzirkulation, bieten ein breites Sichtfeld und maximalen Schutz.

Für Kurz- und Weitsichtige gibt es Sportbrillen mit Korrektions- oder Gleitsichtgläsern. Menschen, bei denen sich die Sehstärke häufig ändert, sind mit Clip-in-Systemen gut beraten. Hier werden die Sehstärkengläser hinter die fest eingearbeiteten Schutzgläser geklemmt. Viele Fehlsichtige entscheiden sich für die Kombination aus Kontaktlinsen und Sportbrille. Die Vorteile der Linsen: Sie verrutschen oder beschlagen nicht, bieten uneingeschränkte, scharfe Sicht, optimale Bewegungsfreiheit und sitzen auch unter Sportbrille

¹ Vgl. Deutsches Ärzteblatt 2000. Schnell, Dieter. Sport und Auge: Augenverletzungen durch Sport und Sport als Therapie bei Augenkrankheiten

² Vgl. Statista. April 2020. Wie werden Sie die folgenden Verkehrsmittel nach Ihrer aktuellen Einschätzung nach Ende der Corona-Krise gegenüber heute nutzen?

³ Vgl. Statista. März 2023. Anzahl der Fahrräder in Deutschland von 2005 bis 2022

⁴ Vgl. Brillenstudie 2019/20. Allensbacher Untersuchung zum Sehbewusstsein der Deutschen

⁵ Vgl. Brillenstudie 2019/20. Allensbacher Untersuchung zum Sehbewusstsein der Deutschen

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

oder Helm komfortabel. Allerdings sollten sie im Optikerbetrieb ausgewählt, individuell angepasst und mit der richtigen Sportbrille kombiniert werden.

Auch praktisch: Bei vielen Brillenmodellen kann die Farbgebung durch austauschbare Scheiben individuell angepasst werden. Dabei wird die Dunkelheit der Gläser entsprechend den zu erwarteten Lichtverhältnissen gewählt. Die für Radsport empfohlenen Blendschutzkategorien 1 oder 2 sorgen sowohl bei bedecktem Himmel als auch bei Sonne für entspanntes Sehen. Verschiedene Farben bieten zusätzliche Vorteile: Orange und Rot intensivieren die Kontraste, Braun bietet hohen Blendschutz für extrem lichtempfindliche Menschen, gelbe Gläser hellen eine dunkle Umgebung auf.

Wer unsicher ist, lässt sich am besten von spezialisierten Sportoptikern beraten, die bei der Brillen- und Kontaktlinsenauswahl sowie deren Anpassung behilflich sind.

(Wörter: 607; Zeichen inkl. LZ: 4.487)

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