

AUGEN AUF!

PROFI-TIPPS ZUM THEMA SPORTBRILLEN

FÜR FEHLSICHTIGE

Ob Kurzsichtigkeit, Übersichtigkeit oder Hornhautverkrümmung: Die Brille gleicht viele Sehprobleme aus. Aber: Metallfassungen und Mineralgläser der Alltagsbrille sind bei Stürzen, einem ins Gesicht knallenden Ball und der sprichwörtlichen Faust aufs Auge ein immenses Verletzungsrisiko. Außerdem rutschen normale Brillen beim Sport, sie sind nicht robust genug – und sehen meist nicht wirklich sportlich aus.

Die Sehkorrektur lässt sich bei Sportbrillen auf zweierlei Wegen erreichen: Entweder wird die Sehkorrektur direkt in das bei Sportbrillen oft gebogene Glas eingearbeitet. Oder ein Clip-einsatz sorgt für scharfe Sicht.



FÜR NORMALSICHTIGE

Auch dann, wenn Sie keine Sehhilfe benötigen, sollten Sie bei vielen Sportarten auf die Sportbrille nicht verzichten. Wind, Wetter, ultraviolettes Licht sowie Schmutz- und Staubpartikel strapazieren die Augen beim Sport. Bei Outdoor-Sportarten hagelt es oft Staub, Steinchen oder Wasserspritzer – im Weg hängende Äste und fliegende Insekten können ins Auge gehen.



KLARER SIEGER MIT BRILLE



- ✓ Freie Sicht
- ✓ Sicherer Halt
- ✓ Alles im Blick
- ✓ Volle Konzentration
- ✓ Schutz für die Augen

PASSFORM

- Sicherungsband... oder Sportbügel
- Bequemer Sitz

FASSUNG

- Bruchfester Kunststoff
- Leichtes Material
- Keine Metallteile
- Gebogene Form
- Eventuell Polsterung

- Blendschutzkategorie beachten
- UV-Schutz und CE-Zeichen
- Bruchsicherer Kunststoff
- Kratzfeste Beschichtung
- Schildförmig gebogen
- Entspiegelung
- Polarisierende Beschichtung



Foto: adidas sport eyewear

- Keine Metallscharniere
- Weich und flexibel
- Gerade Form
- Rutschfest

GLÄSER

Tipp: Die Brille darf unter dem Fahrradhelm nicht drücken. Zur Anprobe einer Radsportbrille also den Helm mitnehmen, zur Anprobe des neuen Helms die Brille!

NASENAUFLAGE

- Rutschfest und bequem
- Weiche Materialien
- Hautfreundlich

- Optimaler Luftaustausch
- Keine Zugluft am Auge
- Stetige Belüftung

BELÜFTUNG

BÜGEL

FÜR KINDER

Beim Toben und Sporteln darf nichts ins Auge gehen! Kinderbrillen müssen bruchfest (Kunststoff!) und leicht, aber trotzdem flexibel sein. Weiche, hautfreundliche Polster an Nase, Schläfen und Ohren verhindern Druckstellen. Die passende Brille schützt empfindliche Kinderaugen – vor Dreck, Staub, Chlor- und Salzwasser, vor schädlicher UV-Strahlung und schmerzhaften Entzündungen von Binde- und Hornhaut.



Foto: Juliana Mittrmann

FRAGEN SIE IHREN SPORT-OPTIKER

Billigbrillen vom „fliegenden Händler“ sind kein Schnäppchen! Mangelhafter UV-Schutz und Metallteile an der Fassung bergen enormes Verletzungspotenzial.

ACHTUNG

Mit Sportbrillen vom Augenoptiker haben Sie das Rundum-Sicher-Paket auf der Nase. Ihre Augen danken es Ihnen.

Qualität zählt!

... im Freien

LAUFSPORT

Die ideale Brille für Jogger, Langstreckenläufer und Walker schützt vor Blendung und UV-Strahlung, vor Zugluft, Insekten und Staub. Geeignete Modelle haben große, gebogene Gläser, die bis zu den Augenbrauen und ein Stück um den Kopf herum reichen.

Gute Sportbrillen sind auch bei schweißtreibender Aktivität beschlagfrei. Dafür sorgen ausgefeilte Belüftungssysteme. Diese funktionieren aber nur ab einer gewissen Minimalgeschwindigkeit. Sollte die Brille an einer roten Ampel beschlagen, ist dies kein Anzeichen für schlechte Qualität – solange sie nach wenigen flotten Schritten wieder frei wird!

Wichtig: Normale Brillen steigern die Verletzungsgefahr. Auch „auf sportiv gemachte“ Billigbrillen haben oft nicht die gewünschten Materialeigenschaften und bergen erhöhtes Verletzungsrisiko. Finger weg!

WANDERN UND BERGSTEIGEN

Im Gebirge ist die Intensität der für die Augen schädlichen UV-Strahlen besonders hoch. Die Brille muss allerbesten Schutz bieten. Fürs Bergwandern sind Gläser der Blendschutzkategorie 3 empfehlenswert, im Hochgebirge ist die Blendschutzkategorie 4 erste Wahl. Achten Sie auch auf Schutz vor seitlichem Licht: Breite Bügel, schildförmig gebogene Gläser oder seitlich angebrachte Ledereinsätze funktionieren gleichermaßen gut.

RADSPORT UND INLINESKATEN

Tränende Augen sind ein Sicherheitsrisiko! Beim Radeln und Inlineskaten muss eine Sportbrille Luftzug, Insekten und aufgewirbelte Steinchen vom Auge fernhalten. Das gilt insbesondere für Kontaktlinsenträger. Deshalb schließt eine geeignete Sportbrille an der Nase dicht ab und hat ein etwas weniger stark ausgeprägtes Lüftungssystem als eine Laufbrille. Blend- und UV-Schutz sind Basisanforderungen an gute Radsportbrillen!

Tipp: Die Brille darf unter dem Fahrradhelm nicht drücken. Zur Anprobe einer Radsportbrille also den Helm mitbringen, zur Anprobe des neuen Helms die Brille!

... am Wasser

Wasserflächen reflektieren das Licht – und damit auch die für das Auge schädliche UV-Strahlung. Bester UV-Schutz ist gefordert.

SEHEN, SURFEN,
KIBEN, RUDERN, KAJAKEN

Die Sonnenbrille schützt Wassersportler vor Blendung. Polarisierende Brillengläser mit spezieller Filterwirkung und kontraststeigernde Tönungen sorgen für noch besseren Durchblick am Wasser. Achten Sie auf guten Sitz der Brille und ein zusätzliches Sicherungsband – selbst beim Schleudersturz vom Surfbrett darf die Brille nicht verloren gehen.

SCHWIMMEN

Eine Schwimmbrille schützt die Augen vor Bakterien, Chlor und Salzwasser. Wichtig sind guter Sitz und der wasserdichte Abschluss der Augen.

Fehlsichtige Schwimmer, die mit Kontaktlinsen ihre Bahnen ziehen, sollten besonders auf die Wasserdichtigkeit der Schwimmbrille achten. Daneben gibt es eine Reihe von Schwimmbrillen, bei denen die Korrekturfunktion bereits ins Glas eingearbeitet ist. Diese Fertigschwimmbrillen haben keine individuelle optische Zentrierung, werden von vielen Kurzsichtigen dennoch gern getragen. Manche Menschen berichten allerdings über ein Schwindelgefühl. Deshalb sollten Sie diese Modelle erst im flachen Wasser ausgiebig auf ihre Verträglichkeit testen, ehe Sie sich ins tiefe Wasser wagen.

... für Kinder

Für die Kindersportbrille gelten die selben allgemeinen Anforderungen wie für Erwachsenensportbrillen: Bruchfestigkeit von Fassung und Gläsern, Passgenauigkeit, Entspiegelung und geringes Gewicht. Zusätzlich sollte die Brille Polster aus Silikon oder anderen hautverträglichen Materialien an Nase, Schläfen und Ohren haben und gut unter den Fahrradhelm passen. Nehmen Sie den Helm zur Brillenanprobe mit!

Tipp für Seepferdchen-Anwärter: Mit Schwimmbrille werden die Augen gar nicht rot!

Wichtig ist, dass Ihr Kind seine Sportbrille mag. Lassen Sie Ihr Kind deshalb die Brille mit aussuchen. Achten Sie auch darauf, dass die Kindersportbrille gut passt. Ihr Nachwuchs wächst regelmäßig aus seiner Kleidung – und das gilt auch für die Brille. Ihr Augenoptiker berät Sie nicht nur in technischen Belangen, sondern hat auch Antworten parat, damit die Kinderbrille nicht zu sehr ins Geld geht.

Kinderaugen brauchen UV-Schutz!

Kinderaugen sind klarer und lichtdurchlässiger als die von Erwachsenen. Die UV-Absorption der Augenlinse, die für einen natürlichen Eigenschutz sorgt, entwickelt sich erst mit dem Wachstum. Dadurch gelangen mehr gefährliche UV-Strahlen in Kinderaugen. Bleibende Schäden an Hornhaut, Netzhaut und Augenlinse können die Folge sein. Gönnen Sie den Augen Ihrer Kinder nur hochwertige Gläser mit einem guten UV-Filter.

BLENDSCHUTZ

Renommierete Hersteller haben den Blendschutz in Kategorien unterteilt und Gläser für bestimmte Lichtverhältnisse konzipiert. Die jeweilige Kategorie findet sich an der Innenseite der Bügel:

Kategorie 0: 0 bis 20 % Lichtabsorption, sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz oder für abends

Kategorie 1: 20 bis 57 % Lichtabsorption, heller bis mittlerer Filter, gut geeignet für bedeckte Tage und die Stadt

Kategorie 2: 57 bis 82 % Lichtabsorption, dunkler Universalfilter, besonders geeignet für den Sommer, eigentlich der perfekte Blendschutz für unsere Breitengrade

Kategorie 3: 82 bis 92 % Lichtabsorption, sehr dunkler Filter, gut geeignet für südliche Gefilde, helle Wasserflächen, den Strand und die Berge, zum Autofahren nur eingeschränkt geeignet!

Kategorie 4: 92 bis 97 % Lichtabsorption, extrem dunkler Filter, geeignet für Hochgebirge und Gletscher, für den Straßenverkehr zu dunkel!

WEITERE PUBLIKATIONEN

Das Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS) leistet seit mehr als 50 Jahren Aufklärungsarbeit rund ums gute Sehen. Gerne stellen wir Ihnen auch Broschüren zu folgenden Themen zur Verfügung:

- **Sonnenschutz fürs Auge**
Sonnenbrillen und was Sie darüber wissen müssen
- **Augenmaß + Brillenspaß**
Mehr Seh- und Tragekomfort mit modernen Brillen
- **Die Mehrstärkenbrille**
Gutes Sehen für die Generation 40+
- **Sehen am Bildschirmarbeitsplatz**
Nützliche Tipps für Ihre Tätigkeit am Computer
- **Operation statt Brille ?**
Zur Frage der Excimer-Laser-Behandlung von Fehlsichtigkeiten
- **Gutes Sehen im Straßenverkehr**
Gas geben – mit Umsicht
- **Blickpunkt Brille**
Tipps & Tricks für Ihr persönliches Brillenstyling
- **Schau mal!**
Wissenswertes zum Thema Kind und Sehen

Publikationen anfordern beim:

KGS-Infoservice
Saarbrücker Straße 38
10405 Berlin
Telefon: 0 30 41 40 21-40
Telefax: 0 30 41 40 21-41
E-Mail: infoservice@sehen.de
Internet: www.sehen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)
Saarbrücker Straße 38 • 10405 Berlin
Tel: 0 30 41 40 21-22 • Fax: 0 30 41 40 21-23
E-Mail: kgs@sehen.de • Internet: www.sehen.de

Realisierung:

kitz.kommunikation
Joachimstraße 7 • 53113 Bonn
www.kitz-kommunikation.de

H zwo B

Schorlachstraße 27 • 91058 Erlangen
www.h-zwo-b.de