

Pressemitteilung

Sonnenschutz für die Augen – was müssen Sportler beachten?

Typische Sommer-Szenarien – und was es (nicht nur) für Fehlsichtige zu beachten gilt

Kiel, Mai 2010 - Auspowern macht Spaß – vor allem im Sommer in freier Natur. Dabei sollten Sportler mit Sehschwäche einige Ratschläge beachten. Brillen beispielsweise bergen oft eine Verletzungsgefahr. Kontaktlinsen allein reichen bei starker Sonne hingegen nicht aus. Die wichtigste Frage ist daher: Wo treibe ich welchen Sport? Im Wasser oder in den Bergen? Geht es rasant oder gemütlich zu? Davon ist abhängig, wann eine Kontaktlinse empfehlenswert ist und wann eine Brille notwendig wird.

Verletzungsgefahr beim Sport reduzieren

Allgemein gilt für fehsichtige Sportler: Wer Kontaktlinsen trägt, sollte diese auch nutzen, denn die Verletzungsgefahr ist viel geringer als bei einer Brille. Das bestätigt auch **Dr. Rüdiger Schwartz, Augenarzt am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)**: „Kontaktlinsen sind beim Sport der Brille immer überlegen. Wer keine Kontaktlinsen trägt, sollte auf Sportbrillen zurückgreifen, besonders bei Sportarten wie Tennis oder Squash. Denn die kleinen Bälle bergen eine größere Verletzungsgefahr als zum Beispiel ein Fußball.“ Sportbrillen sind aus bruchfestem Kunststoffglas und so geformt, dass sie auch seitlich Schutz bieten. Außerdem haben sie Federbügel, die nicht so leicht rutschen. Elke Fröhlich, Augenoptikermeisterin 4CARE AG und Produktexpertin Lenscare, ergänzt: „Kontaktlinsen sind besonders praktisch, da sie eine ungestörte Rundumsicht bieten – irritierende Rahmen oder Ränder fallen damit weg“.

Gründlich reinigen oder Tageslinsen nutzen

Das A und O für Kontaktlinsenträger ist die Reinigung der Linsen. Gerade Sportler sollten darauf achten, denn durch die erhöhte Aktivität des Körpers ist der Stoffwechsel verändert und es sind in stärkerem Maße Ablagerungen auf der Kontaktlinse zu erwarten. Wichtig also: Nach dem Sport besonders gründlich reinigen. Noch besser ist es, gleich Tageslinsen zu nutzen. Diese werden nach dem einmaligen Gebrauch einfach entsorgt.

Auch die Augen brauchen Sauerstoff

Beim Sport ist darauf zu achten, dass die Kontaktlinsen besonders sauerstoffdurchlässig sind. Elke Fröhlich erklärt: „Man sollte bei der Anpassung der Kontaktlinsen beim Augenoptiker oder Augenarzt darauf hinweisen, wenn man mit den Kontaktlinsen intensiv Sport treiben möchte. Besonders geeignet sind wegen ihrer hohen Sauerstoffdurchlässigkeit in diesem Fall Silikon-Hydrogel-Linsen (zum Beispiel SH-System von Lenscare).“

Am Strand

Surfen, Beachen, Kayak fahren – am Strand oder auf dem Wasser ist die Sonneneinstrahlung durch das reflektierende Wasser und durch den Sand besonders hoch. Ein guter UV-Schutz sowie eine starke Blendschutzwirkung sind hier unverzichtbar! Kontaktlinsen mit UV-Schutz sind hier ein guter Anfang, um schräg ins Auge einfallende Strahlen abzuhalten. Die Sonnenbrillen ersetzen sie allerdings nicht, weil nur diese den zusätzlich benötigten Blendschutz durch ausreichende Gläsertönung bieten. Laut Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) ist hier die Kategorie 3 erforderlich, die nur noch zwischen acht und 18 Prozent des Lichts hindurch lässt. Vorteil von Kontaktlinsen: Man kann die Sonnenbrille nach Tagesgeschmack wechseln, geschliffene Gläser sind passé. „Man sollte bei Sonnenbrillen auf die CE-Kennzeichnung achten. Brillen mit diesem Siegel schützen ausreichend vor UV-Strahlung!“, sagt Dr. Schwartz.

Beim Tauchen

Beim Tauchen sind Kontaktlinsen die einzige Möglichkeit, scharf zusehen. Man kann sie allerdings auch leicht verlieren, wenn das Auge mit Wasser in Kontakt kommt. Abhilfe

schaffen Schwimm- oder Tauchbrillen, die das Herausspülen der Kontaktlinse und eine Verunreinigung durch den Kontakt zum Wasser verhindern. Gerät dennoch Wasser an die Kontaktlinse, sollte sie nicht weiter verwendet werden, da im Wasser vorhandene Keime eine Infektion der Augen auslösen können.

In den Bergen

Egal ob beim Wandern; Klettern oder beim Paragliding – gerade in den Bergen ist ein guter Sonnenschutz für die Augen unverzichtbar! Die Atmosphäre ist hier dünner und so werden UV-Strahlen weniger gefiltert. Auf diese Weise erhöht sich die Strahlenbelastung entsprechend. Auf 2.000 Meter über n. N. beispielsweise ist die Strahlungsintensität um 20 Prozent höher als am Meer! Eine gute Sonnenbrille der Kategorie 3, die das Auge möglichst rundherum schützt, ist somit Pflicht. Für Schneeflächen und Gletscher ist die Kategorie 4 mit extrem dunklem Filter angesagt. Aber: Diese sind aufgrund des dunklen Filters für den Straßenverkehr nicht mehr geeignet.

Auf großer Tour

Wer sich auf eine ausgedehnte Klettertour begibt, Radwandern geht oder mit dem Pferd unterwegs ist, sollte auf Tageslinsen setzen. Diese können am Abend einfach entsorgt werden, Reinigung und Pflege entfallen. Wichtig: Nie mit Kontaktlinsen einschlafen!

Über die 4CARE AG:

Die 4CARE AG ist Deutschlands führender Anbieter von Kontaktlinsen und Pflegemitteln. Als zertifizierter Medizinprodukte-Hersteller steht das Unternehmen für qualitativ hochwertige Produkte und individuelle Vertriebskonzepte. Ursprünglich als reines Versandhandelsunternehmen gegründet, ist die 4CARE AG heute ein Multichannel-Anbieter mit zwei verschiedenen Produktmarken, einem eigenen Online-Shop (Lensbest.de) und einer Vielzahl weiterer neuer Vertriebskanäle. Lenscare-Produkte (Kontaktlinsen, Pflegemittel und Zubehör) werden überall dort vertrieben, wo eine qualifizierte persönliche Fachberatung möglich ist. Acumed-Produkte (Kontaktlinsen und Pflegemittel, Fertig-Lesebrillen sowie Sonnenbrillen für Erwachsene und Kinder) werden im Selbstbedienungshandel angeboten.

Bildmaterial und weitere Informationen finden Sie unter www.4care.de/presse.



Pressekontakt:

Ziegfeld Enterprise GmbH
Friedensallee 38, 22765 Hamburg

Christina Krause
Tel: 040 – 38 68 74 65
christina.krause@ziegfeld-enterprise.de

Anna Rathje
Tel: 040 – 38 68 74 62
anna.rathje@ziegfeld-enterprise.de