

DURCHBLICK | Sonnenbrillen mit Sehstärke

*Sonnenbrillen in Sehstärke*

# SICHER SEHEN

Mit der dicken Hornbrille aufs Rad? Vielleicht sogar auf sportliche Tour? Keine sehr verlockende Aussicht. Fast die Hälfte aller Deutschen aber braucht eine Sehhilfe – auch auf dem Rad. Dafür gibt es spezielle Brillen. Ein Überblick.

**N**eidvoll betrachte ich als Brillenträgerin die große Auswahl an Sonnenbrillen. Große Scheiben, stark gebogen und schick verspiegelt. Froh schätzen können sich diejenigen, die keine Sehhilfe benötigen. Denn nicht alle Sonnenbrillen sind für eine optische Verglasung geeignet. Doch es hat sich in den vergangenen Jahren einiges getan im Bereich der Sportbrillen mit Sehstärke. Die gängigsten Möglichkeiten und Modelle habe ich mir auf die Nase gesetzt.

#### Option 1: Kontaktlinsen

Eine kleine, aber feine (Zwischen-)Möglichkeit gibt es noch: Kontaktlinsen. Sie sind praktisch beim Sport und haben einen klaren Vorteil: Es kann jede Brille getragen werden. Aber nicht für jede Fehlsichtigkeit gibt es die richtigen Linsen. Beim Einsetzen und bei der Pflege sollte eine strikte Hygieneroutine befolgt werden. Umwelteinflüsse wie starker Wind und Hitze können dem Auge mit Linsen zu schaffen machen. Auch zu beachten ist der kontinuierliche Kostenaufwand bei Linsen und Pflegemitteln.



Kontaktlinsen gibt es als Tages-, Monats- oder Dauerlinsen.

#### Hände weg von Billig-Brillen

Mit oder ohne Dioptrien ist eine gute Sport-Sonnenbrille beim Radfahren Pflicht. Diese sind (teils stark) gebogen und decken die Augen großflächig ab. Ein Tränen des Auges durch den Fahrtwind wird im Optimalfall vermieden. Die Gläser schützen das Auge vor schädlicher ultravioletter Strahlung. Diese kann Krankheiten wie Binde- oder Hornhautentzündungen verursachen – langfristig sogar Grauen Star und sogar vollständige Erblindung. Auch vor dem Blauanteil des Lichtes schützen Sonnenbrillen, der zu Augenkrankheiten mit starken Sehbeeinträchtigungen führen kann. Vor allem aber schützt

eine Sonnenbrille vor Wind und Wetter: Pollen, Steinchen und Insekten haben in unserem Auge nichts zu suchen.

Das alles gibt es nicht in der 10-Euro-Strandbrille vom netten Verkäufer. Bei solchen Billig-Modellen kann es sogar schädlich werden: Beschwerden wie Blendempfindlichkeit, Fremdkörpergefühl plus Rötungen, Brennen und Tränen in den Augen können die Folgen einer schlechten Sonnenbrille sein. Wie die Haut einen Sonnenbrand erleiden kann, so kann das auch unserer Hornhaut passieren. Daher Finger weg von No-Name-Billig-Sonnenbrillen!



Das Design der Melon Optics erinnert an die goer Jahre. Die Farbe kann man wählen.



Die Evil Eye mit Direktverglasung überzeugt in allen Punkten.



Die Uvex mit Clip-In sieht nicht nur gut aus, sie sitzt auch gut auf der Nase.

FOTOS: GIDEON HEEDE