FOTO: ANDREAS GONSETH/HANSPETER LAESSER

Den Durchblick behalten

Wer im Alltag eine Brille oder Kontaktlinsen trägt, sollte auch beim Sport nicht auf eine Sehhilfe verzichten. Welche Möglichkeit dabei gewählt wird, hängt in erster Linie davon ab, wie viel Geld man ausgeben will.

VON URSULA KÄNEL

Ist es Ihnen auch schon passiert, dass Sie beim Waldlauf plötzlich über Baumwurzeln stolperten? Oder beim Biken ungewollt über einen grossen Stein fuhren? Wenn ja, dann gehören Sie vielleicht zu jenen 35 Prozent von Fehlsichtigen, die zwar im Alltag eine Brille oder Kontaktlinsen tragen, beim Sport aber darauf verzichten. «Viele denken, die Brille sei beim Sport nicht nötig – oder sind zu bequem, sie zu tragen», kommentiert David Giovanoli*, Optiker in Pontresina und Leiter des Sportsvision Centers Engadin, diesen Umstand. Was nicht ungefährlich ist: Mit Abnahme der Sehschärfe verlängert sich die Reaktionszeit. «So kommt es zu Unfällen, die eigentlich einfach zu vermeiden wären», sagt Giovanoli.

Skepsis gegenüber Kontaktlinsen

Welche Möglichkeiten gibt es, die Sehhilfe im Sport zu integrieren? Spitzensportler greifen in der Regel zur Kombination Kontaktlinse/Sportbrille. Breitensportler wählen eher die Sportbrille mit korrigierten Gläsern oder – die häufigste Version – mit aufsteckbarem Clip.

«Viele meiner Kunden, vor allem ältere Personen, haben nicht den Mut, Kontaktlinsen auszuprobieren», sagt Giovanoli. Ein verbreitetes Phänomen: Rund 90 Prozent der Fehlsichtigen tragen eine Brille, nur gerade 2–3 Prozent entscheiden sich für Kontaktlinsen. Dabei haben diese durchaus Vorteile: Sie ermöglichen ein uneingeschränktes Blickfeld und dadurch auch eine grössere Freiheit bei der Auswahl der Sportbrille.

Bei Sportarten hingegen, die mit intensiver UV-Bestrahlung, mit extremer Kälte, Trockenheit oder Staub verbunden sind, rät Giovanoli von Kontaktlinsen ab: «Beach-Volleyballern oder Extrem-Bergsteigern empfehle ich meistens Brillen.» Auch bei langen Wettkämpfen von mehreren Stunden Dauer eigne sich die korrigierte Sportbrille oft besser, da die Linsen mit der Zeit Beschwerden hervorrufen können (trockene, gerötete Augen; Brennen; Juckreiz).

Was bietet eine Sportbrille?

Grundsätzlich unterscheidet sich eine Sportbrille von der Alltags-Sonnenbrille durch eine stärkere Wölbung und durch grosse, meist durchgehende Gläser aus bruchsicherem Polycarbonatglas. «Eine Sportbrille muss optimalen UV-Schutz bieten, den Wind abhalten, eine gute Optik aufweisen, gut sitzen und funktionell sein», umschreibt Giovanoli die Anforderungen. Man müsse also beispielsweise die Gläser wechseln und den unterschiedlichen Lichtverhältnissen anpassen können. Nicht zu unterschätzen ist auch der mechanische Schutz: «Beim Velofahren oder Biken wehrt die Brille Fremdkörper ab, beim Squash oder Badminton schützt sie vor Ball und Shuttle.» Gute Sportbrillen gibt es ab 120 Franken (ohne Sehhilfe); der Preis kann aber – je nach Modell – auch weit mehr betragen.

Bevor sich ein Brillenträger zum Kauf einer Sportbrille entschliesst, sollte er sich Gedanken machen, wie die Sehhilfe integriert werden soll. Welche Variante man wählt, hängt unter anderem davon ab, wie stark die Sehbehinderung ist, welche Sportart man ausübt, welche persönlichen Vorlieben man hat – und vor allem, wie viel Geld man ausgeben will. Dabei gibt es folgende Möglichkeiten:

- die direkte Variante, bei der die Korrektur direkt in die Gläser der Sportbrille geschliffen wird.
- einen Clip zum Aufstecken
- Duplex-System

Die **direkte Variante** – also mit geschliffenen Gläsern –, ist sicher die ideale und eleganteste Lösung. Bei ihr besteht im Gegensatz zum Clip weniger die Gefahr, dass sich die Gläser beschlagen oder dass man mit den Wimpern am Glas anstösst. Je nach Wölbung und Grösse der Brille kann allerdings nur ein beschränktes Sichtfeld ausgeschliffen werden. Die korrigierte Sportbrille überzeugt in erster Linie auch ästhetisch, weil die Korrektur gar nicht sichtbar ist. Das hat seinen Preis: Die direkte Variante ist mit Abstand die teuerste und erfordert von den Kunden am meisten Geduld, da die Lieferzeit mehrere Wochen dauern kann.

Gute, geschliffene Gläser kosten schnell einmal 400 Franken, und wenn man bedenkt, dass für unterschiedliche Lichtverhältnisse mehrere Gläser angefertigt werden müssen, gibt das zusammengerechnet eine ansehnliche Summe. Dazu kommt, dass sich die Korrektur über die Jahre bei den meisten Brillenträgern verändert und wieder angepasst, sprich eine neue Brille gekauft werden muss.

Der korrigierte **Clip zum Aufstecken** wird zwischen der normalen Sportbrille und den Augen angebracht. Vorteil: Muss die Korrektur angepasst werden, wird bloss der Clip geändert, die Brille bleibt die Gleiche – was finanziell günstiger ist als die direkte Version. Die Anfertigung eines Clips kostet im Schnitt 240 Franken. Beim Clip können die normalen Gläser der Brille je nach Wetter geändert werden, und es braucht immer nur einen Clip. Nachteile: Da sich der Clip näher bei den Augen befindet, besteht eher die Gefahr, dass sich die Gläser beschlagen oder die Wimpern die Gläser berühren. Ebenso kann der Aufsatz abbrechen oder verloren gehen. Der Clip wirkt auch ästhetisch nicht unbedingt überwältigend und schränkt – mehr als die direkte Variante – das Blickfeld ein.

Die dritte Möglichkeit ist das **Duplex-System**: Hier werden die korrigierten Gläser direkt auf die Innenseite der Sportbrille geklebt. «Diese Korrektur sieht man weniger als den Clip, was ästhetisch sicher schöner ist», so Giovanoli. Die Duplex-Variante ist ebenfalls nicht ganz billig (im Schnitt gegen 300 Franken) und wird nur sehr selten verlangt, da auch hier für verschiedene Filtergläser jedesmal neue Korrekturgläser angefertigt werden müssen.

Das Portemonnaie entscheidet

Wie soll man sich also entscheiden, und für welche Version? «Bei Sportarten mit grossem Aktionsradius wie Basketball oder Squash würde ich die direkte Variante empfehlen», so Giovanoli. Wer extrem schwitze, bei dem sei auch die Gefahr grösser, dass sich die Brille beschlage – darum sei in solchen Fällen ebenfalls die direkte Variante geeigneter. «Ein Läufer kämpft sicher mehr damit als ein Velofahrer, der ständig dem Wind ausgesetzt ist.» Ein Schwimmer hat – aus verständlichen Gründen – nur die Wahl zwischen Kontaktlinsen und korrigierter Schwimmbrille. Und auch der Triathlet ist sicherlich mit Kontaktlinsen am besten bedient.

Giovanolis Erfahrung zeigt aber, dass die meisten Sportler – seien es Langläufer, Biker oder Jogger – aus funktionellen und finanziellen Gründen den Clip wählen. Sein Tipp: Sich in jedem Fall individuell beraten lassen.

*David Giovanoli ist eidg. dipl. Augenoptiker und führt seit 3 Jahren in Pontresina ein eigenes Geschäft. Er hat an den letzten beiden Austragungen des Engadin Skimarathon im Rahmen eines Referates über das Auge beim Sport informiert.

Augenoperation mit Laser

Die *Lasik-Methode* wird seit Mitte 1993 zur Korrektur von mittlerer bis schwerer Kurzsichtigkeit bis etwa –10 Dioptrien sowie zur Korrektur von Weitsichtigkeit bis +4 Dioptrien angewendet. Bei der Lasik-Methode wird das Innere der Hornhaut geschliffen. Um an das Innere der Hornhaut zu gelangen, wird erst ein dünnes Scheibchen abgetrennt und wie ein Deckel nach oben geklappt. Nach der Behandlung mit dem so genannten Excimer-Laser wird dieser Deckel wieder zurückgeklappt. Er saugt sich von selber fest und muss nicht angenäht werden.

Der Vorteil der Lasik-Methode besteht darin, dass die Oberfläche der Hornhaut nicht zerstört wird – daher ist die Narbenbildung gering. Der Eingriff ist praktisch schmerzfrei und dauert pro Auge ungefähr 10 Minuten. Die Rehabilitationszeit umfasst nur wenige Tage. Nachkorrekturen sind im ersten Jahr relativ gut möglich. Kosten: 3000 bis 3600 Franken.

Eher selten angewendet wird das so genannte *PRK-Verfahren*. Dieser Art von Korrektur wird bereits seit 1986 bei mittlerer Kurzsichtigkeit bis –6 Dioptrien angewendet. Bei der PRK-Methode bearbeitet der Laserstrahl direkt die Oberfläche der Hornhaut. Vereinfacht könnte man sagen, dass quasi ein «Brillenglas» in die Hornhaut eingeschliffen wird. Dies führt zu Wundschmerz nach der Operation während einigen Tage; die Rehabilitationszeit beträgt vier bis sechs Wochen. Nachkorrekturen sind relativ aufwändig, kommen aber selten vor.
Kosten: knapp 3000 Franken. *uk*

FOTO: ROBERT BOESCH/FIT FOR LIFE

«Bei Lasereingriffen besteht Aufklärungsbedarf»

90 Prozent der Fehlsichtigen tragen eine Brille, 2–3 Prozent Kontaktlinsen – und der Bruchteil eines Prozentes unterzieht sich einer Augenoperation. Gemäss Dr. med. Walter Aus der Au* sind es vor allem Sportler, die sich für einen operativen Eingriff mit der neuen Lasik-Methode entscheiden.

Herr Aus der Au, es heisst, die Operation mit der Lasik-Methode sei in der Regel wenig schmerzhaft und Sehfehler können fast 100-prozentig behoben werden. Warum tragen dann noch immer so viele Leute eine Brille?
Weil die einfachste und sicherste Sehkorrektur mit einer Brille erreicht wird. Sie ist zudem auch risikoärmer und günstiger als eine operative Korrektur: Für eine Lasik-Operation zahlt der Patient zwischen 3000 und 3600 Franken. Und die Krankenkassen übernehmen diese Kosten in der Regel nicht. Ein anderer Grund: In der Schweiz ist die Methode der Laser-Technik noch nicht so bekannt; viele Leute können sich nichts Konkretes darunter vorstellen. Es besteht hier sicher noch Aufklärungsbedarf.

Kann man die Gruppe der «Operationswilligen» charakterisieren?
Es sind meistens Sportler, die sich nicht mehr mit der Brille herumschlagen wollen oder die Kontaktlinsen nicht vertragen. Grundsätzlich ist es eine eher intellektuelle Kundschaft; Leute, die sich den Eingriff finanziell leisten können. Im letzten Jahr waren es zwischen 5000 und 6000 Personen.

Wie schnell kann man nach der Lasik-Operation wieder Sport treiben?
In der Regel ist man 2 bis 3 Tage arbeitsunfähig; auch vom Autofahren, speziell in der Dunkelheit, wird in den ersten Tagen abgeraten. Das muss individuell mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Man kann aber bereits nach wenigen Tagen wieder mit einem guten Sehvermögen rechnen; die Rehabilitationszeit ist kurz. Was den Sport betrifft: Man muss sicher einen – im Minimum – zweiwöchigen Trainingsunterbruch in Kauf nehmen. Grundsätzlich ist jede Tätigkeit, die Druck oder ein Reiben in den Augen verursacht, während zweier Monate zu vermeiden.

Viele Leute fürchten sich vor Operationen. Ist der Eingriff schmerzhaft?
Nein, die Operation ist absolut schmerzfrei. Man verspürt lediglich über kurze Zeit ein Druckgefühl. Die Augen werden mit einem lokalen Betäubungsmittel unempfindlich gemacht. Nach der Lasik-Operation kann man eventuell ein paar Stunden ein Fremdkörpergefühl verspüren, doch das verschwindet in der Regel schnell wieder. Die Operation wird ambulant durchgeführt; nach dem Eingriff kann man direkt nach Hause gehen.

Gibt es auch Fälle, in denen Sie von einer Operation abraten?
Ja, bei Kindern und Jugendlichen führen wir die Operation nicht durch. Das Auge wächst etwa bis zum 25. Lebensjahr mit, es verträgt einen derartigen Eingriff deshalb vorher nicht – zudem muss mit erneuten Sehfehlern gerechnet werden. Bei Erwachsenen muss die Fehlsichtigkeit mindestens ein Jahr stabil sein. Dazu kann bei Augenerkrankungen wie Grauer und Grüner Star nicht operiert werden. *uk*

*Dr. med. Walter Aus der Au hat 1994 die erste Lasik-Operation in der Schweiz durchgeführt. Er ist Chefarzt des Augenlaser-Zentrums Bern sowie Chefarzt am Augenzentrum der Klinik Permanence in Bern.

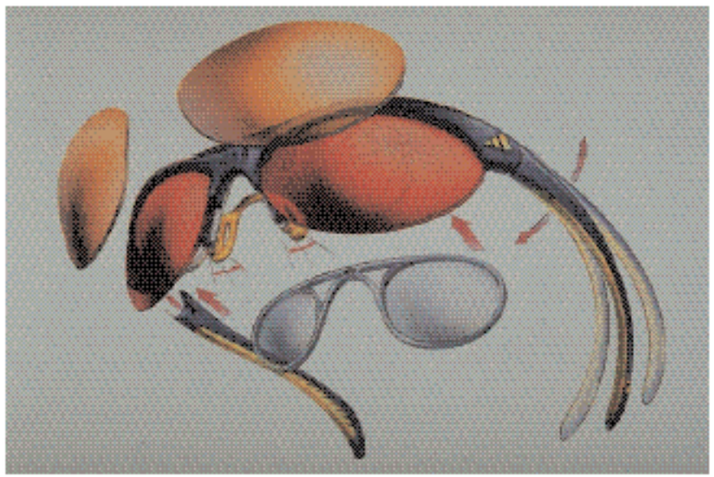
BESSER ausSEHEN!
Sehfehlerkorrektur mit der LASIK-Methode

AUGEN LASER ZENTRUM BERN
Sidlerstrasse 4, 3012 Bern
Tel. 031 300 25 25, www.augenlaser.ch

a123 Gazelle – die ultimative Runningbrille

adidas

Optischer Einsatz für Korrekturgläser erhältlich. Brillenträger können so die Vorteile einer Sportbrille bei exzellenter Sicht geniessen.



- ✓ höhenverstellbare Bügel
- ✓ zweistufig verstellbare Nasenauflage
- ✓ Wechselfilter
- ✓ in zwei Grössen erhältlich
- ✓ optischer Einsatz für Korrekturgläser

Erhältlich im Augenoptik- und Sportfachhandel. Infos: Tel. 01 738 22 22