

 <p><b>Eye Doctor</b></p>	<p><b>Die Brille</b> V 1.0</p>	<p><b>Dr. med. Béatrice Klein</b> Augenärztin Werderstr. 1 68165 Mannheim 0621-449019 eyedoctor@t-online.de</p>
--	------------------------------------	---

- [Brille für den Sport](#)
- [Brille für den Straßenverkehr](#)
- [Bildschirmarbeitsplatzbrille](#)

Eine gut angepasste Brille zeichnet sich durch eine einwandfrei Bildschärfe und komfortablen Sitz aus. Zunächst wird Ihre Sehschärfe ermittelt. Mit weiteren Untersuchungen stellen wir die optimale Korrektur fest und beraten Sie über das für Sie optimale Brillenglas.

Wenn ab dem 40. Lebensjahr die [Presbyopie](#) zunehmend Probleme beim Lesen und der Naharbeit verursacht, benötigen Sie für Ferne und Nähe unterschiedliche Brillenstärken. Das ständige Wechseln zwischen Lese- und Fernbrille kann mit einem Bifokal- oder Gleitsichtglas vermieden werden. Während Sie mit einem Bifokalglas nur in zwei Entfernungen zurecht kommen, korrigieren Gleitsichtgläser mehrere Korrekturzonen für den Nah-, Mittel- und Fernbereich in einer Brille.

**Gleitsichtgläser:** Da unser Gleichgewichtssinn direkt mit dem Sehsinn verbunden ist, können plötzliche Veränderungen Ihres gewohnten Seh-Gefühl zu Schwindelgefühlen führen, bis das Gehirn den neuen Seheindruck akzeptiert. Das ist der Grund, warum etwa 30 Prozent der Neueinsteiger zunächst Schwierigkeiten mit der Gleitsichtbrille haben. So nutzt das Auge z.B beim Treppensteigen, den unteren Bereich des Brillenglases, der normalerweise das scharfe Sehen in einem Abstand von etwa 40 Zentimetern ermöglicht. Auch zu kleine Gläser können die Verträglichkeit erschweren.

Da unterschiedliche Sehanforderungen unterschiedliche Brillen erfordern, hier einige Tipps.

**Beim Sport** – ob im Freien oder in der Halle – sind Tiefen- und Bewegungssehen sowie schnelle Blickwechsel eine wichtige Voraussetzung, um Mitspieler und Sportgerät besser beobachten zu können. Dafür reicht das Tragen der Alltagsbrille oft nicht aus.

Eine **Sportbrille** muss die Sehschwäche ebenso perfekt korrigieren wie die Standardbrille. Sportbrillen arbeiten auch mit Clipseinsätzen für die Korrekturgläser und wechselbare Frontscheiben. Die Alternative zur Sportbrille sind [Kontaktlinsen](#). Sporttauglich ist die Brille dann, wenn sie sicher und bequem sitzt und bruchsicher ist. Daher sind Sportbrillen in der Regel aus Kunststoff. Wenn Sie eine Metallfassung wählen, sollte diese aus flexiblen, nicht-spröden Legierungen bestehen und möglichst lackiert oder beschichtet sein, da beim Schwitzen die Materialien angegriffen werden (Korrosion), woraus besonders Nickel-Allergiker achten sollten. Für den sicheren Sitz sorgen Bügel, die ganz um das Ohr herumführen, ein weiches Nasenbett und ein elastisches Sportband am Hinterkopf. Ein Bügel, der mit dem Rahmen über eine Ansteckfassung verbunden ist, kann er leicht gegen ein Kopfband ausgetauscht werden. Bei den „Kopfband-Modellen“ sind eine weiche Gesichtsauflage und ein gutes Belüftungssystem wichtig, da das Band die Brille nach hinten zieht, die Brille aber trotzdem nicht drücken oder beschlagen darf. Die Gläsern sollten aus leichtem, nicht splittendem, bruchfestem Kunststoff oder noch besser Polycarbonat bestehen. Eine Entspiegelung und eine Hartschicht gegen Kratzer sind empfehlenswert.

**Kindersportbrillen:** Kindern, die beim Ballspiel häufig daneben fassen oder beim Rennen und Toben sehr häufig das Gleichgewicht verlieren, leiden oft an einem unentdeckten [Sehfehler](#) oder haben keine passende Brille. Wie bei allen [Kinderbrillen](#) muss die Fassung den anatomischen Verhältnissen des Kopfes der Kleinen entsprechen, sollte aus bruchfestem, leichtem und flexiblen Material sein und besonders weiche Nasenauflagen und Bügel haben. Die Gläser sollten aus Kunststoff oder besonders bruchfestem Polycarbonat sein.

**Schwimmbrillen** schützen die Augen vor Bakterien, Chlor, Süß- und Salzwasser. Den richtigen Sitz garantieren verstellbare Augenmuscheln und Bänder. Hautfreundliche Silikondichtungen verhindern das Eindringen von Wasser. Beschlagfreie Gläser lassen durch eine Anti-Fog-Beschichtung das Wasser einfach abperlen und sorgen so für eine klare Sicht. Wenn Sie formstabile Kontaktlinsenträger tragen, sollten Sie in jedem Fall eine Schwimmbrille verwenden. Natürlich sind Schwimm- und Taucherbrillen mit Korrektionsgläsern erhältlich. Eine Antipolarisationsschicht verringert Reflexionen von spiegelnden (Wasser-) Oberflächen. [Lichtschutzgläser](#) schützen vor extremer uv – Strahlung.

**Brillen für der Ballsport:** Die häufigste Ursache von Augenverletzungen beim Sport sind Flugkörper wie Tennis- oder Fußbälle. Gerade Tennis- und Squashbälle „passen“ genau in Ihre Augenhöhle und führen aufgrund ihrer zum Teil geschossartigen Geschwindigkeit von bis zu 200 km/h zu schwersten Augenverletzungen. Ein Golfball entwickelt die Geschwindigkeit eines Fußballes, hat aber aufgrund



Eye Doctor

## Die Brille

V 1.0

**Dr. med. Béatrice Klein**

Augenärztin  
Werderstr. 1  
68165 Mannheim  
0621-449019  
eyedoctor@t-online.de

seines Gewichtes und einer kleineren Größe beim Aufprall mehr Wucht. Die Gefahr ist somit beim Golfen noch größer. Alle Ballsportarten verlangen reaktionsschnelles und vorausschauendes Handeln. Das visuelle Erfassen der Flugwege des Balles und des Verhaltens der Mitspieler erfordert ein gutes Bewegungs- und Tiefensehen. Damit die Brille neben der optimalen Sehschärfe auch Schutz bietet, muss sie rutschfest auf der Nase sitzen. Am besten sollte die Brille zusätzlich von einem Band gehalten werden. Eine weiche Nasenauflage, bruchfestere Fassungen und Gläser schützen vor Verletzungen.

**Skibrillen:** Bei etwa 80 Prozent aller Skiunfälle spielt schlechtes Sehen eine entscheidende Rolle. Daher sollte jeder Fehlsichtige nicht ohne seine [Brille](#) oder [Kontaktlinsen](#) auf die Piste. In Skibrillen mit großem Innenraum findet auch die normale Brille ausreichend Platz. Möchten Sie Ihre Alltagsbrille oder Kontaktlinsen nicht unter der Skibrille tragen, können Sie auf Skibrillen mit Korrektionsgläsern ausweichen. Schneebedecktes Gelände reflektiert 95 Prozent des Lichtes. Das Auge ist auch bei bedecktem Himmel einer hohen Belastung durch die Blendung und uv – Strahlung ausgesetzt. Das menschliche Auge ist auf eine Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux eingerichtet. Am Wasser, in Höhen und schneebedecktem Gelände treten oft Helligkeiten mit einer Strahlungsintensität von bis zu 100.000 Lux, dem zehnfachen Wert, auf. Dies beeinträchtigt die Sehleistung und stellt eine Gefährdung des Auges dar. Tragen Sie deshalb [Lichtschutzgläser](#) mit einem guten uv - Filter.

**Brillen für Outdoor – Sportarten:** Fahrradfahren, Mountainbiken und Inlineskaten sind beliebte Outdoor-Sportarten. Die richtige Sportbrille schützt vor Fahrtwind, uv – Strahlen, Insekten und kleinen Steinchen, die ins Auge gelangen können. Die Alltagsbrille eignet sich kaum zum Biken oder Inlinen, da sie rutscht und beim Sturz leicht bricht. Die Brille sollte in den Schutzhelm passen, die Bügel dürfen unter dem Helm auf keinen Fall drücken, die Fassung – aus bruchfesterem Kunststoff – sollte auf der Nase gut abschließen, um so vor Zugluft und Insekten zu schützen. Brillengläser mit [uv – Schutz](#) und kontraststeigernder Tönung (gelb, orange) helfen, Unebenheiten im Gelände und Schlaglöcher auf der Straße besser zu erkennen. Extrem dunkle Filter setzen dagegen das Kontrastsehen herab und eignen sich somit weniger für das Fahren im Gelände oder im Straßenverkehr.

**Bildschirmarbeitsplatzbrille:** wird den speziellen Anforderungen Ihres Arbeitsplatzes gerecht wird. Die Gläser einer [Bildschirmarbeitsplatz](#) sollten die Fehlsichtigkeit optimal korrigieren und auch entspiegelt sein, um störende Lichtreflexe auszuschalten. Vor dem Nachlassen der Akkommodation ( natürliche Naheinstellung) sind eine normale Brille oder Kontaktlinsen für die Sehanforderungen am Bildschirm ausreichend. Nimmt die [Presbyopie](#) zu, müssen die Korrektionswerte der Gläser exakt auf die unterschiedlichen Sehdistanzen am Bildschirmarbeitsplatz abgestimmt sein, um eine hohe Sehschärfe an Bildschirm, Tastatur und Beleg zu gewährleisten. Für den Bildschirmarbeitsplatz wurden spezielle Brillengläser, - Degressivgläser - entwickelt. Um diese Gläser optimal zu bestimmen, bitte ich Sie, die genauen Abstände zu Bildschirm, Tastatur und Beleg zu messen.

**Wichtig: Zum Autofahren sind diese Brillengläser auf keinen Fall geeignet!**

**Im Straßenverkehr** ist es für Ihre eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer entscheidend, eine Verkehrssituation wahrzunehmen, richtig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Obwohl etwa 90% aller Sinneseindrücke mit den Augen aufgenommen werden, belegen Untersuchungen, dass etwa ein Drittel aller Verkehrsteilnehmer deutlich zu schlecht sieht. Das Sehvermögen lässt schleichend und unmerklich nach, und wenn Sie es merken, ist es oft zu spät. Haben Sie das Gefühl, im Straßenverkehr unsicher zu sein, sollten Sie Ihre Augen überprüfen lassen. Wir bieten Ihnen daher einen **Autofahrer – Check** „Fit für´s Fahren“ an. Außerdem benötigt jeder Verkehrsteilnehmer eine **Ersatzbrille** mit der aktuellen Gläserstärke.

**Brille für den Autofahrer:** Die Brille sollte bequem sitzen, nicht rutschen, schmale Fassungsränder und dünne, hoch angesetzte Bügel haben, die das seitliche Blickfeld freilassen. Die Gläser sollten nicht zu klein sein, damit Sie, ohne Kopf bewegen zu müssen, das Geschehen im Rück- bzw. Seitenspiegel überblicken können. Eine Entspiegelung macht die Gläser lichtdurchlässiger und verhindert störende Lichtreflexe von der Straßenbeleuchtung oder von entgegenkommenden Fahrzeugen fast vollständig.

**Brille für den Motorradfahrer:** Die Brille sollte leicht aufzusetzen sein, wenig beschlagen und es sollten bei schneller Fahrt an der Fassung keine unangenehmen Luftverwirbelungen entstehen. Am besten eignen sich leichte und flexible Fassungen mit flachen elastischen Bügelenden und einem elastischen Nasensteg. In jedem Fall sollten Sie Ihren Helm zum Brillenkauf mitnehmen !