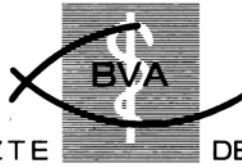


Leistungssteigernd: Kontaktlinsen beim Sport

Von geradezu spektakulären Leistungssteigerungen können Sport-Ophthalmologen berichten. Das sind Augenärzte, die sich auf die physiologischen und optischen Anforderungen der unterschiedlichen Sportarten spezialisiert haben. Im Rahmen einer ihrer Studien wurden 22 Sportlern verschiedener Disziplinen Kontaktlinsen angepasst, wie Dr. Dieter Schnell aus Waldbröl, langjähriger Vizepräsident des deutschen Sportärztebundes, mitteilt. Bis dahin hatten sie beim Sport auf ihre Sehhilfe verzichtet, da sie sich stärker durch ihre Brille als durch ihre Fehlsichtigkeit behindert fühlten. Von den Testteilnehmern erreichten 16 bei den Olympischen Spielen in den jeweiligen Disziplinen einen Platz unter den ersten zehn, sieben von ihnen errangen Medaillen, darunter vier goldene. Nur drei von ihnen hatten sich im Vorfeld einen Platz unter den ersten zehn ausgerechnet; Medaillen wurden überhaupt nicht erwartet.

Kontaktlinsen verhelfen dem Sportler nicht allein zum optimalen Augenmaß beim Abschätzen von Distanz und Geschwindigkeit, sondern auch zu bestmöglichem Raum- und Bewegungssehen. Das wiederum erhöht die Sicherheit und beschleunigt das Reaktionsvermögen – verleiht Siegereigenschaften im sportlichen Wettbewerb. Trotzdem betreiben immer noch 30 bis 40 Prozent der Bundesbürger ihren Sport ohne Korrektur ihrer Fehlsichtigkeit.

Zwar haben Kontaktlinsen inzwischen auch die Augen vieler Freizeitsportler erobert, aber die wenigsten von ihnen tragen die für sie bei ihrer Sportart „gesündesten“ Linsen. Über 60 Prozent von ihnen begnügen sich mit den wenig gasdurchlässigen Weichlinsen aus minderwertigem Material, obwohl Augenärzte immer wieder darauf hinweisen, dass die Versorgung der Hornhaut mit Sauerstoff und ein optimaler Hornhautstoffwechsel zu den wichtigsten Voraussetzungen für die Verträglichkeit gehören. Ist ihr Stoffwechsel gestört, wird die Hornhaut trübe, Ödeme treten auf, die Sehleistung verschlechtert sich, ein Fremdkörpergefühl kann sich schmerzhaft bemerkbar machen. Wenn dann rechtzeitig eine Tragepause eingelegt wird, bilden sich leichte Hornhautveränderungen im Allgemeinen nach sechs bis 24 Stunden zurück. Doch führen ungeeignete Linsenmaterialien und ein Linsensitz, der die sportartspezifischen Anforderungen nicht berücksichtigt, auf Dauer zu ernsteren Schäden, wie z.B. zum Verlust von Zellen der inneren Hornhautschicht, des Endothels, die sich nicht erneuern können.



Laut Dr. Gerald Böhme, Backnang, Leiter des Ressorts Kontaktlinsen im Berufsverband der Augenärzte, stehen dem Augenarzt heute moderne Kontaktlinsenmaterialien zur Verfügung, die alle Voraussetzungen zum unbeschwerten, erfolgreichen Kontaktlinsentragen erfüllen. Je nach Sportart verwendet er hoch gasdurchlässige, formstabile Linsen oder Silikonhydrogel-Linsen. Auch die Wahl der Linsenwölbung und die Anpassung richten sich nach den individuellen sportlichen Anforderungen und dem augenärztlichen Befund. Bei extremer körperlicher Anstrengung verändert sich die Form der Hornhaut. Ihrer vorübergehenden Wölbungsänderung muss die Beweglichkeit der Linsen entsprechen. Wassersportarten erfordern beispielsweise eine besondere, steilere Anpassung.

Auch für die Pflege der Kontaktlinsen herrschen beim Sport besondere Gesetze. Beim Hallensport, vor allem in Reithallen, wird viel Staub aufgewirbelt.

Das Krafttraining in Fitness-Studios führt zu vermehrter Schweißbildung und verändert den Tränenfilm. Auf den Linsen bilden sich verstärkt Ablagerungen, die wiederum die Sauerstoffdurchlässigkeit beeinträchtigen. Spezielle Empfehlungen des Augenarztes zu Reinigung und Desinfektion und die innovativen Hygiene-Systeme geben die Gewähr, dass Augen und Linsen auch extremen sportlichen Belastungen gewachsen sind. Kontaktlinsenträger, die regelmäßig ihre augenärztlichen Kontroll-Untersuchungen wahrnehmen, sind immer auf der sicheren Seite.