

# BESTE SEHQUALITÄT BEI SPORT UND AKTIVER FREIZEIT- GESTALTUNG



## Kontaktlinsen und Sport

Ganz gleich, ob Sie Hochleistungssportler sind oder nur gelegentlich eine Runde laufen wollen: Kontaktlinsen bieten Ihnen volle Sehschärfe und Bewegungsfreiheit ohne störende Brille.



Um bei sportlichen Aktivitäten oder sogar Wettkämpfen bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, ist es wichtig, gut zu sehen. Unterschätzen Sie Probleme beim Sehen nicht, auch wenn Sie meinen, sie seien unwichtig. Ihre Augen und in weiterer Folge Ihre

Leistung könnten darunter leiden. Regelmäßige Augenuntersuchungen und die richtige Korrektur einer Fehlsichtigkeit sind wichtig.

## Sport und Sehschärfe

Beim Sport brauchen Sie ein großes Blickfeld. Die ununterbrochene visuelle Wahrnehmung sollte, z.B. zum Folgen eines beweglichen Gegenstand oder zum Einschätzen seiner Position auf dem Spielfeld, gewährleistet sein. Dafür brauchen Sie eine scharfe, uneingeschränkte Sicht. Deshalb sollten Sie Ihre Augen regelmäßig überprüfen lassen.



Bei einer regelmäßigen Augenkontrolle wird nicht nur überprüft, ob Sie eine Sehhilfe benötigen. Weiterhin beurteilt der Kontaktlinsenanpasser u. a. auch, wie gut Ihre Augen zusammenarbeiten und ob ihre Leistung verbessert werden kann. Mit einer guten



Sehqualität lässt es sich besser und sicherer arbeiten und spielen. Das bedeutet mehr Lebensqualität.

*Bestmögliche Sehqualität ...  
Sportliche Höchstleistungen ...*

## Kontaktlinsen können Ihre Leistung steigern

- Kontaktlinsen bieten Ihnen eine weniger eingeschränkte periphere Sicht als eine Brille.
- Zwischen Ihnen und dem Ziel liegt keine Sichtbarriere, die schmutzig oder trüb werden kann.
- Kontaktlinsen gewährleisten scharfe, stabile Sicht und können auch unter einer Maske bzw. Schutzbrille oder einem Helm getragen werden.
- Sie brauchen sich keine Sorgen zu machen, dass Ihre Kontaktlinsen wie eine Brille im Weg sind, herunterfallen oder verrutschen können, wenn Sie schwitzen.

- Mit Kontaktlinsen sind alle Dimensionen real, d.h. die Form und Größe dessen, was Sie sehen, bleibt unverändert.
- Weil Sie sich um Ihre Sicht keine Sorgen mehr machen müssen, können Sie sich voll und ganz auf das Spiel konzentrieren.



## Sportarten, bei denen Sie am meisten von Kontaktlinsen profitieren

Alle Sportarten lassen sich mit Kontaktlinsen besser betreiben. Hier finden Sie jedoch einige, bei denen die Vorteile besonders zur Geltung kommen:

### Schlägersportarten

Stellen Sie sich vor, wie viel besser Sie beim Tennis, Badminton oder Squash sein könnten, wenn Sie sich

nicht bei jedem Schlag Sorgen darüber machen müssten, ob Ihre Brille herunterfällt und zu Bruch geht.

### **Ballsportarten**



Für Ballsportarten wie Basketball, Fußball und Volleyball braucht man jederzeit volle Rundumsicht. Im Gegensatz zu einer Brille, die Ihre periphere Sicht einschränkt, haben Sie mit Kontaktlinsen immer alles im Blick.

### **Jogging**

Bei diesem lebhaften Sport und anderen Tätigkeiten zur Stärkung von Herz und Kreislauf kommt es zu starken Auf- und Abbewegungen. Wenn Sie Ihre Brille beim Joggen tragen, können Sie davon ausgehen, dass Sie sie nach jedem zweiten Schritt zurechtrücken müssen.

### **Radfahren und Inline-Skaten**

Radfahren und Inline-Skaten sind Hochgeschwindigkeitssportarten, bei denen es auf Geschicklichkeit, Fit-

ness und Konzentration ankommt. Sie haben keine Zeit, sich um eine Brille zu kümmern, die dabei beschlagen, herunterfallen und verloren gehen könnte.

### **Stunt-Sportarten**

Für Stunt-Sportarten wie Skateboardfahren oder BMX-Trial braucht man volle Konzentration. Bei manchen Stunts kommt es zu 360-Grad-Drehungen des Körpers. Das Sturz- und Verletzungsrisiko ist sehr hoch und wird durch eine Brille weiter erhöht.

### **Extremsportarten**

Wenn Sie sich in ein Abenteuer stürzen möchten, sollten Sie als erstes Ihre rutschende Brille gegen Kontaktlinsen austauschen, damit Sie Ihre Hände frei haben. Stellen Sie sich vor, Sie machen einen Bungee-Sprung mit einer Brille. Das wäre nicht nur unbequem, sondern auch gefährlich.



## Schützen Sie Ihre Augen vor schädlicher UV-Strahlung!

Wussten Sie, dass die schädliche ultraviolette (UV-)Strahlung bei längerer Belastung nicht nur Ihre Haut, sondern auch Ihre Augen beeinträchtigen kann?



Experten sagen, bei Menschen, die im Freien Sport treiben, sei die Wirkung der UV-Strahlung kumulativ. Ohne bzw. mit unzureichendem Schutz kann die Strahlung alle Strukturen des Auges und das umliegende Gewebe irreparabel schädigen.

Ihre Augen sind immer dem Sonnenlicht ausgesetzt, ob Sie im Sommer Tennis oder Beach-

volleyball spielen oder im Winter Ski oder Snowboard fahren. Viele Sonnenbrillen tragen mit ihren Gläsern dazu bei, UV-Strahlung abzuhalten. Die meisten Fassungen schützen die Augen jedoch nicht vor seitlich bzw. von oben oder unten eindringenden UV-Strahlen. Das Höchstmaß an UV-Schutz wird mit der Kombination aus einer seitlich abschließenden Sonnenbrille mit UV-Blocker, einem breitkrepigen Hut und Kontaktlinsen mit UV-Blocker\* erreicht.

Alle Kontaktlinsen der Marke ACUVUE® verfügen über UV-Blocker-Eigenschaften und bieten so zusätzlichen Schutz vor schädlicher UV-Strahlung\*.

## Ein-Tages-Kontaktlinsen für Menschen mit aktivem Lebensstil

Kontaktlinsen, die (nach einmaliger Verwendung) am Ende des Tages entsorgt werden, können für Fehlsichtige, die üblicherweise eine Brille tragen, aber bei körperlicher Betätigung keine Kompromisse eingehen möchten, eine sinnvolle Option darstellen. Ein-





Tages-Kontaktlinsen haben eine Reihe von Vorteilen. Abgesehen von der praktischen, problemlosen Anwendung verfügen Sie täglich über frische Kontaktlinsen, die Sie direkt aus

einer sterilen Verpackung entnehmen. Die Gefahr von Ablagerungen an der Oberfläche entfällt. Das führt zu einer konstanteren Sehqualität. Diese Art der Sehhilfe ist sehr praktisch, weil keine Kontaktlinsenpflege erforderlich ist. Die Kontaktlinsen werden einfach jeden Tag nach Gebrauch entsorgt.

Wählen Sie aus dem breiten Angebot unterschiedlicher Ein-Tages-Kontaktlinsen von ACUVUE®. Fragen Sie Ihren Kontaktlinsenanpasser, welche Kontaktlinsen am besten für Ihre Bedürfnisse und Ihren Lebensstil geeignet sind.

*Ein-Tages-Kontaktlinsen sind ideal für Fehlsichtige, die nur gelegentlich Kontaktlinsen tragen möchten*

## Die Sehschärfe beeinflusst die körperliche Leistung

Lassen Sie sich bei Ihren Aktivitäten nicht durch Ihr Sehvermögen einschränken. Eine optimale und natürliche Sicht ist nicht nur eine Grundvoraussetzung für die genaue und nicht ermüdende Funktion der Augen, sondern kann auch Ihre Leistung steigern.

## Geben Sie Ihr Wissen weiter!

Wenn Sie beim Durchlesen dieser Broschüre etwas Neues erfahren haben, könnte ein Familienmitglied oder Freund sicher auch davon profitieren, also geben Sie diese Informationen doch einfach an die Personen weiter, die Ihnen nahestehen.

**Es ist die Mühe wert!**

\*Kontaktlinsen, die die UV-Strahlung absorbieren, sind kein Ersatz für Sonnenbrillen mit UV-Blocker, weil sie das Auge und dessen Umgebung nicht vollständig abdecken.

# ACUVUE®

KONTAKTLINSEN

SEE WHAT COULD BE™



Für weitere Informationen zu Kontaktlinsen der Marke ACUVUE® besuchen Sie bitte die Webseiten [www.acuvue.de](http://www.acuvue.de), [www.acuvue.at](http://www.acuvue.at), [www.acuvue.ch](http://www.acuvue.ch)

Kontaktlinsen sind Medizinprodukte. Um festzustellen, ob Sie als Kontaktlinsenträger geeignet sind, ist eine Augenuntersuchung erforderlich.

Fragen Sie immer Ihren Kontaktlinsenanpasser, bevor Sie beginnen, Kontaktlinsen zu tragen bzw. wenn Sie Fragen zum Tragen von Kontaktlinsen oder damit verbundenen Risiken haben. Bitte lesen Sie die (bei Ihrem Kontaktlinsenanpasser erhältliche) Kunden-/Patienteninformation ausführlich durch und halten Sie sich an die Empfehlungen Ihres Kontaktlinsenanpassers.

EYE HEALTH ADVISOR™, ACUVUE® ADVANCE® for ASTIGMATISM,  
ACUVUE® ADVANCE® with HYDRACLEAR®,  
ACUVUE® OASYS® for ASTIGMATISM,  
ACUVUE® OASYS® with HYDRACLEAR® Plus,  
1-DAY ACUVUE® MOIST® for ASTIGMATISM, 1-DAY ACUVUE® MOIST®,  
1-DAY ACUVUE® TruEye™ und SEE WHAT COULD BE™  
sind eingetragene Marken von Johnson & Johnson Vision Care.

Johnson & Johnson Vision Care ist ein Geschäftsbereich der  
Johnson & Johnson Medical GmbH, Oststraße 1, D-22844 Norderstedt.

© Johnson & Johnson Vision Care 2011

EHA-06