**Endlich wieder raus: Beim Frühlingssport die Augen schützen**Warum die richtige Sonnenbrille beim Joggen oder Outdoor-Yoga nicht fehlen darf

Die frische, duftende Frühlingsluft lädt zu Sport und Entspannung im Freien ein. Im Idealfall immer im Gepäck: eine Sonnenbrille mit UV- und Infrarotschutz.Quelle: Artem Beliaikin/Pexels (bei Verwendung bitte angeben)



**Viersen, 30. März 2021.** Schon bald wird es nach dem langen Winter draußen wieder wärmer, die Luft duftet nach Frühling und die grün-sprießende Natur weckt bei vielen Bewegungshungrigen vor allem ein Verlangen: nach draußen zu gehen und Sport und Bewegung im Freien zu genießen. Wer im Frühjahr gerne im Grünen joggt, walkt, Zirkeltrainings absolviert oder Yoga praktiziert, sollte stets an Sonnenschutz denken. Denn bereits im April sind die Sonnenstrahlen auch in Deutschland oft schon so intensiv, dass sie Schäden an Augen und Haut verursachen können.  
  
**Blendung ist lästig, UV- und Infrarotstrahlen sind gefährlich**  
  
Oftmals gibt im Frühling schon das eigene Bauchgefühl einen wichtigen Hinweis: Wenn nach langen dunklen Wintertagen die Sonne wieder am Himmel strahlt, kann sie ungewohnt stark blenden – und automatisch erfolgt der Griff zur Sonnenbrille. Florian Gisch, Geschäftsführer beim Brillenglashersteller Wetzlich Optik-Präzision, erklärt: „Sonnenbrillen schützen einerseits natürlich gegen lästige Blendung – ein subjektives Empfinden. Aus Expertensicht viel wichtiger ist jedoch der Schutz vor UV- und Infrarotstrahlen, denn diese sind nicht lästig, sondern für das Auge überaus gefährlich.“  
  
**Infrarotstrahlung: Was macht sie mit dem Auge?**

Viele Menschen kennen die Gefahr von UV-Strahlung für Haut und Augen, jedoch nicht die von Infrarotstrahlen. Infrarotstrahlen werden auch als Wärmestrahlung bezeichnet und wir kennen sie aus unserem Alltag, beispielsweise in Form von Infrarot-Wärmelampen gegen Schmerzen. Die Strahlen treffen auf die obersten Hautschichten und werden dort in Wärme umgewandelt. Infrarotstrahlung macht über 40 Prozent des Sonnenlichts aus und ist – anders als beispielsweise Blaulicht – für das menschliche Auge nicht sichtbar. Dringt sie ungehindert durch die Pupille in das Augeninnere ein, erhitzt sie Linse und Netzhaut – ein Vorgang, der langfristig ebenso wie UV-Licht irreparable Schäden hervorrufen kann.

**Die richtige Sonnenbrille: praxistauglich und ausreichend Schutz**

Wer beim Frühlingssport im Freien eine Sonnenbrille mit der Bezeichnung „UV 400“ und im besten Fall auch mit Infrarotblocker trägt, schützt seine Augen wirksam vor den gefährlichen Bestandteilen des Sonnenlichtes. Mit speziellen Glasbeschichtungen wie beispielsweise [Saphir X IR](https://www.wetzlich.de/zusatzausstattung/infrarotschutz/) von Wetzlich lässt sich der Infrarotschutz unsichtbar und ohne Einschränkungen für das Sehen auf unterschiedliche Brillengläser auftragen.   
  
Darüber hinaus sollte die Sonnenbrille beim Joggen oder Walken stabil sitzen. Damit Schweiß sie nicht permanent rutschen lässt, empfiehlt es sich, eine Sonnenbrille mit gummierten Elementen an der Nase und über den Ohren auszuwählen. Auch Modelle ohne Gummibeschichtung sollten fest am Kopf sitzen, ohne zu drücken. Experte Florian Gisch appelliert: „Eine Sonnenbrille muss natürlich praxistauglich sein, gerade beim Sport. Ein integrierter UV- und Infrarotschutz ist jedoch noch viel wichtiger. Denn Brillengläser, die ohne weitere Strahlenblocker bloß dunkel getönt sind, schaden dem Auge massiv. Hinter dem dunklen Glas öffnet sich die Pupille weit und lässt die schädlichen Sonnenstrahlen wie ein geöffnetes Tor ins Auge eindringen. Derartige Beschichtungen sind auch auf Gläsern in Sehstärke und durchgebogenen Sportbrillen möglich.“

Weitere Informationen rund um den Infrarotschutz Saphir X IR gibt es auf <https://www.wetzlich.de/zusatzausstattung/infrarotschutz/>

Zusätzliches Pressematerial von Wetzlich Optik-Präzision finden Interessierte unter [www.wetzlich.de/presseartikel/](http://www.wetzlich.de/presseartikel/).

**Zeichen (inkl. Leerzeichen ohne Head):** 3.275

**Keywords:** Wetzlich Optik-Präzision, Frühling, Sport, Outdoor, Joggen, Yoga, UV-Schutz, Infrarotschutz, Sonne, Wärmestrahlung, Sonnenbrille

**Über Wetzlich**

Die Wetzlich Optik-Präzision GmbH mit Sitz in Viersen wurde 1935 als Familienunternehmen gegründet und fertigt seit ihrer Entstehung Brillengläser für den Vertrieb über den optischen Fachhandel. Das Sortiment umfasst heute neben Gleitsicht-, Einstärken- und Sonnengläsern auch Spezialgläser für verschiedenste Anforderungen in Beruf und Freizeit. Das Unternehmen ist mit derzeit rund 100 Mitarbeitenden der größte mittelständische Glashersteller in Deutschland ohne Konzernzugehörigkeit. Bei der Produktion setzt Wetzlich auf „made in Germany“ sowie auf innovative Ansätze und neueste Fertigungstechnologien. Mit einem der modernsten Maschinenparks in Europa steht das Unternehmen somit für fortschrittliche Produkte mit höchsten Qualitätsansprüchen zu wettbewerbsfähigen Preisen. Im Jahr 2019 und 2020 wurde Wetzlich mit dem TOP 100 Award ausgezeichnet, der das Innovationsmanagement mittelständischer Unternehmen in Deutschland ehrt. Brillengläser von Wetzlich gibt es beim Augenoptiker. WKN.

**Pressekontakt**:  
agentur05 GmbH | Mareike Hengstermann  
E-Mail: [hengstermann@agentur05.de](mailto:hengstermann@agentur05.de)  
Tel: 0221 925454-815  
Sachsenring 81 | 50677 Köln