

'Sehen ist unser wichtigster Sinn'

Der Experte über Vorteile einer Sonnenbrille

Zugegeben, selbst auf den internationalen Touren ist es ein seltenes Bild: Golfer mit Sonnenbrillen. Allerdings sieht man immer mehr Spieler mit dunklen Gläsern auf der Nase. Golf.de hat sich mit einem der führenden Sportoptiker getroffen und über Vor- und Nachteile von Sonnenbrillen gesprochen.

"Sehen ist unser wichtigster Sinn; gerade im Sport", hebt Christoph Rauter, Sportoptiker aus Wien, die enorme Bedeutung der Gesundheit unserer Augen hervor. Speziell im Golf. "85 bis 95 Prozent aller Sinneswahrnehmungen finden erst einmal visuell statt. Jede Irritation des Sehens wirkt sich negativ auf Aufmerksamkeit und Koordination aus." Beides entscheidende Faktoren, um auf dem Platz bestehen zu können.

Sehen Sie klar?

Schon bei normalen Lichtverhältnissen mache sich eine fehlende Korrektur dieser Faktoren bemerkbar. "Ein Drittel aller Golfer sind nicht oder nur schlecht korrigiert", sagt Rauter, der seit Jahren als Optiker tätig ist, aus eigener Erfahrung. "Ein Drittel weiß gar nicht, dass sie fehlsichtig sind und ein weiteres Drittel hat kein dreidimensionales Sehen", was entscheidend bei der Einschätzung von Entfernungen ist und damit eine hohe Bedeutung im Golfsport hat.

"Natürlich wird niemand mit einem gravierenden Fehlsehen gut Golf spielen können", beruhigt Rauter, "aber schon kleine Abweichungen vom Optimum bedeuten zusätzliche Arbeit und können auf Dauer zu Ermüdungserscheinungen und Problemen mit den Augen führen." Zwar kann das menschliche Gehirn aus Erfahrung einige Fehler selbst korrigieren, allerdings kostet selbst das Energie und kann durch einen Gang zum Optiker oder Augenarzt vermieden werden.

Am falschen Ende sparen

Bei Sonnenschein wird dieser Effekt des Fehlsehens, mangelnder Korrektur und ohne passenden Schutz noch deutlicher. "Viele wissen einfach nicht, was Sonnenbrillen heutzutage leisten können - was technisch machbar ist - und verwenden sie deswegen nicht", will Rauter eine Lanze für die Gestelle mit den dunklen Gläsern brechen. "Natürlich kosten gute Sportsonnenbrillen, gerade mit Schliff, mehr. Schließlich sind es Individualanfertigungen."

"Für ein Driverfitting wird jedes Jahr viel Geld investiert. Dabei sollte ein guter Augenschutz genauso zu einer Golfusrüstung gehören, wie das 7er Eisen. Mit dem Driver macht man schließlich maximal 14 Schläge pro Runde. Das Auge ist zu jeder Zeit auf dem Platz gefordert. Die Informationen, die ich über die Augen bekomme, entscheiden alles. Wenn ich etwas falsch sehe, richte ich mich falsch aus und der Ball geht sonst wo hin. Je besser der Input, desto besser kann ich das Potential ausnutzen."

"Bei vier bis fünf Stunden auf dem Platz ist das [die ständige Korrektur des Gehirns; Anm. d. Red.] eine Belastung, die nicht sein muss", sagt Rauter weiter. Dass dies zwangsläufig mit Schlagverlusten einher geht, soweit will sich der Optikermeister nicht aus dem Fenster lehnen. Aber eine Beeinträchtigung des Spiels sei definitiv gegeben. "Auch wenn es sich nur um einige Prozent handelt, ist es eine Irritation, die vermieden werden kann." Und schließlich geht es im Golf um Nuancen, die den Unterschied zwischen einer guten und schlechten Runde ausmachen.

Auf das Glas kommt es an

Die Lösung sei eine qualitativ hochwertige und passende Sonnenbrille. Aber was zeichnet eine gute Sonnenbrille aus? "Das Allerwichtigste sind die Gläser", erklärt Rauter. "Golfern würde ich stets zu photochromatischen [auch: phototrop] Gläsern raten." Dabei handelt es sich um spezielle Gläser, die, abhängig von der jeweils herrschenden UV-Einstrahlung, nachdunkeln oder aufhellen. "Auf einer Golfrunde hat man nie über die gesamte Zeit die selben Lichtverhältnisse", begründet der 37-jährige Wiener, der auch mit European-Tour-Spieler Martin Wiegele zusammenarbeitet, die Relevanz dieser Technologie. "So hat man stets die optimalen Sichtverhältnisse und den besten Schutz für die Augen."

Laut Rauter, der sich als Sportoptiker mit dieser Thematik seit vielen Jahren auseinander gesetzt hat, sind die Gläser das Wichtigste an einer guten Sportsonnenbrille. Aber woran kann man als Laie gute Gläser erkennen und worauf sollte man beim Kauf achten?

Dass dies nicht ganz leicht zu beurteilen ist, dessen ist sich Rauter bewusst und kann deshalb nur raten: "Gehen Sie zu einem Optiker, lassen Sie sich beraten und vertrauen Sie auf Markenprodukte. So plakativ das jetzt klingen mag. Aber die großen Firmen haben einfach ein Image zu verlieren, wenn sie plötzlich mindere Qualität anbieten würden."

Rauter empfiehlt dabei Oakley, adidas und Bollé, die er auch selbst in seinem Geschäft in der Wiener Innenstadt anbietet. Gerade im Golfbereich haben sich diese Hersteller in den vergangenen Jahren etabliert und "statten nicht umsonst Nationalmannschaften und Tour-Spieler aus". Sei es nun Ian Poulter, Adam Scott oder Hunter Mahan, die allesamt auf Oakley setzen, Justin Rose und Dustin Johnson mit adidas-Modellen oder Lee Westwood, der sich als erster Spieler auf internationaler

Ebene für Brillen von Bollé entschieden hat. Die Brillen mit den dunklen Gläsern sind inzwischen immer häufiger auf European und US PGA Tour zu sehen.

Mit dem Driver ins Geschäft

Stimmt die Qualität, ist das allerdings noch lange keine Garantie für eine geeignete Brille für Fairways und Grüns. Denn eine gewöhnliche, wenn auch hochwertige, Sonnenbrille, wie sie die meisten vielleicht zu Hause haben, ist auf dem Golfplatz in etwa so hilfreich wie eine Ballangel auf dem Old Course. "Idealerweise sollte die Brille sehr gut anliegen. Je flacher sie ist, desto mehr Licht kann von oben und von der Seite einfallen und irritieren." Das sogenannte Streulicht kann nur reduziert werden - ganz vermeiden lässt es sich nie -, wenn die Gläser nah am Gesicht sind und der Form des Kopfes folgen und an den Seiten abschließen. Daher lautet der Tipp von Christoph Rauter: "Gerade wenn man ambitioniert ist und in eine gute Sportsonnenbrille investieren möchte, führt am Anprobieren kein Weg vorbei."

Denn ein weiterer wichtiger Punkt kann nur über das Probetragen geklärt werden: Passt die Brille zu meiner Kopfform? Auch dazu hat Rauter einige nützliche Tipps: "Alles, was da einschneidet oder zu eng anliegt, wird bei jeder Bewegung der Gesichtsmuskulatur bewegt und verschoben", und ist damit nicht für den Sport geeignet. "Wo die Bügel aufliegen sollen, ist hinter dem Ohr." Darin unterscheidet sich nach Meinung des Sportoptikers auch eine billige Brille vom Markenprodukt. "Die sind anatomisch perfekt geformt und haben ihren Spannungspunkt direkt hinter dem Ohr." Ungünstig seien dagegen Kopflastige Brillen, deren Schwerpunkt weit vorne liegt - etwa durch zu schwere Gläser oder ein massiges Gestell. "Daher ist meine Empfehlung, auch wenn es komisch klingt: Im Geschäft mit dem Driver vorbeikommen und einen Schwung ausführen. Die Brille muss einfach auch bei der Bewegung fest sitzen."

Marathonläufer bekommen Krämpfe. Und Golfer?

Der wichtigste Faktor ist laut Rauter neben photochromatischen Gläsern, dass sie optisch perfekt sind; also das eigentliche Bild nicht verfälschen. "Eine geringe Streuung des Fokus-Punkts der beiden Augen durch das Tragen einer Brille ist entscheidend, ob es sich um eine qualitativ hochwertige Brille handelt oder nicht." Gerade bei etwas günstigeren Modellen sei die Verzerrung des tatsächlichen Bilds deutlich zu sehen, wie er mit einem einfachen Versuchsaufbau auch direkt den Beweis antritt.

"Oakley und adidas liefern da sehr gute Ergebnisse und auch Bushnell [Bollé & Serengeti; Anm. d. Red.] ist noch in der Norm." Bei den günstigeren Modellen entsteht dagegen deutliche Streuung. "Abweichungen auf drei Meter von drei Zentimetern entspricht einer Prismendioptrie. Bei Annäherungsschlägen aus 100 Metern entspricht das dann einem Meter." Zwar würde sich dies auf die Entfernung nicht ganz so drastisch auswirken, ist aber "einfach ein Unterschied, der nicht sein muss." Im Extremfall könne dabei das räumliche Sehen verloren gehen. "Wenn das Gehirn merkt, dass es die beiden Bilder der Augen nicht mehr auf eine Ebene bekommt, wird ein Auge einfach unterdrückt." Damit gehe zumindest eine starke Einschränkung des räumlichen Sehens einher. "Der Marathonläufer bekommt einen Krampf, beim Golfer lässt [mit zunehmender Ermüdung des Gehirns] die visuelle Leistung nach."

Das Spiel mit den Farben

Ein Blick auf das Sortiment bei jedem x-beliebigen Sonnenbrillenhändler genügt, um zu wissen, dass die Wahl der richtigen Brillenglasfarbe in etwa so einfach ist, wie das Verständnis der Relativitätstheorie. Zumindest ohne das Wissen eines Optikers. "Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Glasfarben. Eine generelle Empfehlung ist nicht machbar", sagt Rauter, der aber doch eine allgemeine Einteilung machen kann. "Grundsätzlich erhöhen Gelb- und Orangetöne den Kontrast auf dem Platz. Man kann die Schnittrichtung und Wellen im Grün einfacher erkennen und die Puttlinie deutlich besser lesen. Dunkle Gläser nivellieren die Grüns dagegen eher ein." Über das Ausprobieren im Geschäft - "am besten, man geht auch kurz raus ins Tageslicht" - führt aber dennoch kein Weg vorbei. "So verrückt das jetzt klingt, aber die Glasfarbe hat auch einen Einfluss auf den Blutdruck und den Puls." So gut einem die Optik des Glases also auch gefällt, der Frust ist danach schnell groß, wenn die Farbe nicht passt."

Christoph Rauter hat uns im Interview in seiner Wiener Optikerwerkstatt noch einige weitere Tipps im Umgang mit Sportsonnenbrillen gegeben, die wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten möchten.

Hier nun die **Ratschläge vom Fachmann:**

- "Jede Sportsonnenbrille ist ohne Einschränkung fürs Autofahren geeignet." Also lieber einmal mehr Geld in die Hand nehmen, um das Richtige zu haben.
- "Schon auf dem Weg zum Golfplatz (z.B. im Auto) die Brille aufsetzen. Dann gewöhnt sich das Auge an die neuen Gegebenheiten und ist optimale auf den Rundenstart vorbereitet."
- "Die eine Minute, die man investiert, um bei schwächer werdendem Licht die Gläser zu wechseln (z.B. bei Oakley) lohnt sich allemal." Dunkle Gläser nivellieren das Grün ein und machen das Lesen der Puttlinie zum Ding der Unmöglichkeit.
- "Unten offene Brillen [rahmenlos, Anm. d. Red.] sind auf jeden Fall das Optimum und haben sich nicht umsonst im Markt durchgesetzt."

Auch auf die Thematik von Menschen mit Sehschwäche ist Rauter eingegangen. Hier qualifiziert ihn besonders die Zusammenarbeit mit dem österreichischen European-Tour-Spieler Martin Wiegele, der sich von Rauter vermessen und beraten ließ. Wiegele ist seit Jahren einer der wenigen Spieler, die mit Brille anstelle von Kontaktlinsen über den Platz gehen.

Hier nun die Zusammenfassung von Rauters **Empfehlungen für Brillen- und Kontaktlinsenträger:**

- "Jedem mit mehr als fünf Dioptrien, empfehle ich Kontaktlinsen." Bis zu diesem Wert liefern geschliffene Sportsonnenbrillen die besseren Ergebnisse und können zudem mit photochromatischen Gläsern bei jedem Lichtverhältnis getragen werden.
- "Inserts sind nicht mehr modern." Die frühere Methodik von innen angebrachten, geschliffenen Gläsern, bietet zu viel Spiel für Fehler und ist nicht mehr "up to date". "Die Technologien sind inzwischen so ausgereift, dass selbst bei Sportsonnenbrillen problemlos Stärken in die Gläser eingeschliffen werden können."
- "Das zusätzlich investierte Geld in eine gute Sportsonnenbrille ist in jedem Fall lohnenswert." Schließlich ist die Brille nicht nur fürs Golfen, sondern auch für jegliche andere Sportarten sowie zum Autofahren geeignet.



Zudem präsentierte der Optikermeister eine gute und einfache Methode, um Sonnenbrillen auf ihre optische Genauigkeit zu prüfen. Alles, was man dazu braucht, sind zwei Laserpointer und eine Haltevorrichtung, bei der man sich auch mit Klebeband behelfen kann.

Der Versuchsaufbau: Richten Sie zwei Laserpointer, die im Augenabstand von 65 mm auf gleicher Ebene liegen, auf ein und den selben Punkt an der Wand aus [je größer die Entfernung, desto größer der Effekt]. Halten Sie nun die Sonnenbrille vor die Laserpointer und beobachten Sie, was mit dem EINEN Punkt an der Wand geschieht. Optisch perfekt geschliffene und eingesetzte Gläser sorgen nur für eine geringe - im Idealfall gar keine - Diskrepanz. Schlechtere Produkte sorgen dagegen für eine deutliche Streuung. Die Testergebnisse der uns vorliegenden Brillen sehen Sie in der Bilderstrecke.