

## Wintersport mit der richtigen Optik

Ein Sportoptiker gibt Tipps für den richtigen Durchblick.

Der Schnee lässt heuer noch ein wenig auf sich warten. Aber sie kommen bestimmt, die Tage, an denen sich viele Sportlerinnen und Sportler den Freuden tiefverschneiter Hänge, ausgedehnter Langlaufstrecken, prächtiger Schitouren oder zugefrorener Seen hingeben können. Noch viel mehr Spaß macht die sportliche Freizeitbeschäftigung mit der richtigen Ausrüstung – und dazu gehört bei Brillenträgern eben ihr Sehbehelf. Mit den besonderen Herausforderungen bei starker körperlicher Betätigung beschäftigt sich die Sportoptik.

Allzu oft steht bei einer Sportbrille das Aussehen im Vordergrund. Wie sieht es aber mit der Durchsicht aus? Vielfach aus Bequemlichkeitsgründen, aber auch wegen der Kosten verzichten viele Freizeit- und Hobbysportler auf eine optische Korrektur ihrer Sportbrille. Dabei gibt es aus technischer Sicht heute wesentlich mehr Möglichkeiten als noch vor zwei Jahren, zum Beispiel für Brillen, die stärker durchgebogen sind. Speziell Gleitsichtbrillenträger fühlen sich oft unsicher beim Sport. Auch für diese gibt es neue Möglichkeiten, die beinahe alle Fehlsichtigkeiten abdecken und damit Konzentration und Fahrsicherheit erhöhen.

80 Prozent unserer Sinneswahrnehmungen werden über unsere Augen verarbeitet. Beim Sport ist unser visuelles System stärker gefordert als in allen anderen Bereichen des Sehalltags. Der wichtigste Faktor dabei ist Sicherheit. Je besser eine Fehlsichtigkeit korrigiert ist, desto eher sehen wir dreidimensional, also räumlich. Dadurch können wir etwa Unebenheiten beim Schifahren schneller erkennen und besser wahrnehmen. Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit werden deutlich verbessert, Ermüdungserscheinungen treten viel später auf. Für Brillenträger bringt optimale Sicht vergleichsweise so viel Sicherheit und Schutz wie ein Sturzhelm für Rad- und Schifahrer. Gutes Sehen zählt mit zu den wichtigsten Faktoren in der Sturzprävention, denn es beeinflusst ganz wesentlich unsere Koordinationsfähigkeit, wie Studien belegen.



## Kontaktlinsen und Sport

Für manche Menschen bieten Kontaktlinsen die ideale Art der Korrektur. Die Abbildungsqualität und das uneingeschränkte Blickfeld sind nur zwei von vielen Vorteilen der Kontaktlinse, die es heute auch schon als Gleitsicht-Linse gibt. Was jedoch oft vergessen wird ist, dass unsere Augen beim Sport, so wie der restliche Körper auch, mehr Sauerstoff verbrauchen. Daher muss gerade in größeren Höhen auf optimale Sport-Kontaktlinsen geachtet werden. Entscheidend ist der korrekte Sitz der Kontaktlinsen, eine hohe Sauerstoffdurchlässigkeit des Linsenmaterials und große Sorgfalt in der Hygiene. Denn der sinkende Sauerstoffgehalt der Luft bei gleichzeitig stärkerer körperlicher, verlangt nach der besten Lösung. Umso mehr, je höher man sich bewegt.



Christoph Rauter  
Institut für Sportoptik &  
optometrisches Training  
[www.sehkraft-wien.com](http://www.sehkraft-wien.com)

Katja Faby & Antje Kindler-Koch

### Berchtesgadener Land & Chiemgau mit Kindern

Über 400 spannende Aktivitäten zwischen Rosenheim und Salzburg. 272 Seiten mit Zeichnungen, Abbildungen und Karten. Peter Meyer Verlag, 2011: € 16,-

Was Familien mit Kindern im besprochenen Gebiet alles unternehmen können, wird in diesem kleinen Führer anschaulich dokumentiert. Man kann hier wandern, baden, radeln und reiten, der Leser erhält aber auch so manchen Tipp zum Besuch verschiedener Museen, Tier- und Erlebnisparks, aber auch zu Einkehrmöglichkeiten. Die in Salzburg lebenden Autorinnen führen die Familien gelegentlich auch durch Geheimgänge, sogar der Besuch eines Bergwerks könnte die Kleinen durchaus begeistern. Ein Büchleins, das schon beim Durchblättern Lust auf Familienabenteuer macht.

(GS)



Fritz und Erika Käfer

### Auf dem Weitwanderweg 01 vom Neusiedler See zum Bodensee

Hrsg. ÖAV, Sekt. Weitwanderer, Mitarbeit Günther Eigenthaler, Karl Reitner und Gerhard Hecht. – 163 Seiten mit Kartenausschnitten und Höhenprofilen, 1. Auflage, Wien 2011

Der Nordalpenweg 01 beginnt in Rust am Neusiedler See und endet am Bodensee. Diese 1.040 Kilometer sind in 49 spannende Etappen unterteilt. Unterwegs ist man u.a. in der Buckligen Welt, Ennstaler und Eisenerzer Alpen, Dachstein und Tennengebirge, Steinernes Meer, Loferer Steinberge zum Wilden Kaiser und über Kufstein dann durch Rofan-, Karwendel- und Wettersteingebirge und die Lechtaler Alpen. Die Broschüre hat gute Wegbeschreibungen, Karten und Skizzen, die bei der Orientierung helfen. Schutzhütten, Verkehrsmittel u.a. Wissenswertes ergänzt diesen vorbildlichen Führer.

Bezug über die ÖAV-Sektion Weitwanderer: [weitwanderer@sektion.alpenverein.at](http://weitwanderer@sektion.alpenverein.at) oder Tel./Fax 01 /493-84-08.

(GS)

