



Neue Technik: Besser sehen im Schnee

**Leiter des Instituts „Sehkraft“,
Spezialist für Sportoptik und
Sportvisionstraining**

? Wie viele Brillenträger verzichten beim Skifahren auf eine Korrektur ihrer Fehlsichtigkeit?

Rund jeder Vierte. Die Gefahr wird unterschätzt. Bei 80 Prozent der Skiunfälle sind Wahrnehmungsfehler die Ursache. Bereits eine halbe Dioptrie Kurzsichtigkeit, die nicht korrigiert wird, reduziert die Sehleistung um 30 bis 40 Prozent. Ein wichtiger Effekt optimalen Sehens ist, dass die zahlreichen Informationen der Selbst- und Außenwahrnehmung besser und stabiler von den Augen ans Gehirn geleitet werden können. Die visuelle Verarbeitung verläuft schneller und energiesparender – dadurch erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit. Das Gehirn, das 25 Prozent der gesamten Körperenergie verbraucht, ermüdet nicht so rasch, das Unfallrisiko wird gesenkt.

? Die Alltagsbrille unter der Skibrille ist aber nicht optimal?

Sie ist zu Recht vielen ungeheuer – die Alltagsbrille beschlägt, das Sichtfeld ist durch die Bügel eingeschränkt und bei einem Sturz besteht Verletzungsgefahr. Kontaktlinsen wiederum führen gerade in den Bergen oft zu Trageproble-

men, die durch die trockene Luft und den geringeren Sauerstoffgehalt in der Höhenluft verursacht werden.

? Welche Alternativen gibt es?

Einerseits optische Innenclips für Skibrillen. Moderne Skibrillen bestehen aus zwei Scheiben – warme Luft bleibt innen, die kalte bleibt außen, ein Beschlag wird so verhindert. Der Innenclip ist eine dritte Scheibe. Neue Glastechnologien ermöglichen es, jetzt auch Ski- und Sportbrillen in sehr guter Qualität direkt optisch zu verglasen. 2014 wurde eine Entwicklung von unserem Institut für Sportoptik in Wien patentiert: Die Integration der optischen Gläser in die Doppelscheibe gängiger Skibrillen. Dadurch bleibt es bei zwei Scheiben – das hilft, das Beschlagen der optischen Gläser fast gänzlich zu vermeiden. Große gebogene optische Brillengläser für ein großes Gesichtsfeld unterstützen das für die Koordinationsfähigkeit wichtige periphere Sehen (Kosten: ab 360 Euro).

? Sind auch Sportbrillen eine Möglichkeit?

Ja, es gibt variable Sportbrillenmodelle, die seitlich und nach unten hin gut abschließen und mit speziellen optischen Gläsern ausgestattet werden können. Diese passen sich automatisch an die Lichtsituation an und bieten ebenso in allen Situationen optimalen Kontrast.



Optische Gläser können in die Skibrillen integriert werden