KURIER
Gesundheits-Coach

CHRISTOPH RAUTER, BAKK.

Ski-Sportbrille: Worauf es ankommt

Optikermeister in Wien, Spezialist für Sportoptik und Sportvisiontraining; www.sportoptiker.at

? Ich trage im Alltag eine Brille und mag keine Kontaktlinsen. Eine Brille unter der Skibrille ist aber so unbequem. Welche Möglichkeiten habe ich da?

Das Thema betrifft viele Menschen, ob kurz- oder weitsichtig. Die neuen Glastechnologien ermöglichen es glücklicherweise, jetzt auch Ski-und Sportbrillen optisch zu verglasen – und zwar in sehr guter Qualität. Und darüber hinaus steigern die richtigen Glasfarben auch noch den Kontrast und tragen damit zu höherer Sicherheit bei.

Wichtig ist es, in einer ausführlichen Beratung beim Fachoptiker abzuklären, welche Variante der Korrektur beim Skifahren und Wintersport für Sie die Beste ist: mit Sportverglasung oder Innenclip, für den Gletscher oder für normale Winterbedingungen. Die neuen Glastechnologien bieten eine Vielzahl an Farb- und Kombinationsmöglichkeiten.

? Gilt das auch für Gleitsichtbrillenträger?

Ja, das funktioniert auch sehr gut. Hier empfehle ich meist ein variables Sportbrillenmodell, das auch zum Skifahren geeignet ist. Denn dafür gibt es ganz tolle neue Gleitsichtglas-Technologien, die speziell für Sportzwecke entwickelt wurden. Gerade für das Skifahren gibt es Gläser, die sich entsprechend der Lichtsituation automatisch anpassen und in allen Situationen optimalen Kontrast bieten. Viele meiner Kunden spielen mit ihrer Sportbrille Golf und gehen damit Ski fahren!

? Wie wird eine Golfbrille zur Skibrille?

Beim Skifahren verhindert ein zusätzlicher Schaumstoffeinsatz Irritationen durch Fahrtwind und Schneefall. Dieser wird mit einem einfachen Clip-Mechanismus montiert und kann auch wieder sehr leicht abgenommen werden. Gleichzeitig können die Brillenbügel durch ein flexibles Brillenband für die Fixierung am Helm ersetzt werden. Solche Systeme sind von mehreren Anbietern auf dem Markt.

? Worauf muss man bei der Anschaffung einer Skibrille noch achten?

Wichtiger Tipp: Nehmen Sie unbedingt Ihren Skihelm zur Anpassung der Skibrille mit. Denn der optimale Sitz muss sowohl für den Helm als auch für die Brille gewährleistet sein. Gerade beim Sport kommt es auf optimale Sicht an, daher ist eine Augenkontrolle, die auch das räumliche Sehen (3-D-Sehen) berücksichtigt, besonders wichtig. Je besser beide Augen zusammenarbeiten, desto sicherer ist man unterwegs. Gutes Sehen fördert die Konzentrationsfähigkeit und Koordinationsfähigkeit gleichermaßen. Dabei lassen sich das räumliche und das periphere Sehen auch mit gezielten Übungen noch verbessern.

Gutes Sehen ist beim Sport nicht nur eine Frage der Sicherheit, sondern entlastet auch unser Gehirn. Damit haben wir dann mehr Energie und Konzentration für den Wedelschwung oder die lange Abfahrt zur Verfügung.

Sportoptiker Rauter am Tel. (01/526 57 60): Mi., 18. 12., 11 bis 12 Uhr, Anfragen per eMail: gesundheitscoach@kurier.at