

Maximale Leistung durch maßgeschneiderte Sportoptik

Egal, ob beim Auto, bei Schuhen oder bei der Hautcreme: Jeder von uns hat so seinen Bereich, wo er keine Abstriche machen würde. Aber ausgerechnet beim Sehen, unserer wichtigsten Sinnesfunktion, akzeptieren wir viel zu viele Kompromisse.



Über die eigene Sehkraft wissen die meisten Menschen Bescheid. Man trägt eine Brille oder nicht, hat unterschiedlich viele Dioptrien oder gar keine. Alles bekannt und vollkommen alltäglich. Doch insbesondere beim Sport, egal ob man ihn hobbymäßig oder professionell betreibt, kommt es auf viel mehr als nur auf die Fehlsichtigkeit an. Noch immer wird die Sehleistung von den meisten Menschen mit Fehlsichtigkeit gleichgesetzt. Dabei stellt die Fehlsichtigkeit lediglich einen Faktor im Prozess der visuellen Verarbeitung dar. Bei sportlichen Aktivitäten kommt es auf das optimale Zusammenspiel beider Augen an. Auf die Fähigkeit des Gehirns, diese Bilder, die von den Augen geliefert werden, so optimal verarbeiten zu können, dass ein 3D-Eindruck entsteht. Dieser räumliche Seheindruck ist von enormer Bedeutung.

nente Kompensationsnotwendigkeit. Diese Kompensationsarbeit, um das nicht optimale Sehen auszugleichen, benötigt Energieresourcen, die an anderer Stelle, etwa bei der mentalen Stärke, schnell und schmerzlich abgehen können. Denn wer sich nicht zu 100 Prozent auf seinen Sport konzentrieren kann, reduziert nicht nur seine Leistungsfähigkeit während der Trainings- und Wettkampfzeiten. Auch die Erholungsphasen dazwischen werden so deutlich verkürzt. Ein Teufelskreis.

Anforderungen

Jede Sportart stellt völlig unterschiedliche Anforderungen an das Sehen des jeweiligen Sportlers. Ein Eishockeyspieler etwa benötigt eine hochdynamische Sehleistung, um dem Puck während des Spiels konzentriert folgen zu können. Dabei kommt es auf eine dynamische Sehleistung an. Zu der alle Kompo-

Rahmenbedingungen

Unsere Konzentrationsfähigkeit und auch der Ermüdungsgrad sind ganz wesentlich von unserer Art des Sehens abhängig. Je schlechter eine Fehlsichtigkeit, welcher Art auch immer die sein möge, korrigiert wird, desto mehr Aufwand muss im Sehzentrum des Gehirns betrieben werden, um diese immer noch vorhandene Fehlsichtigkeit weiter zu korrigieren. Das kostet mächtig Energie. Energie, die man während eines Wettkampfes sinnvoller benutzen könnte. Energie, die dem Sportler als goldene Reserve fehlt, um einen Leistungsabfall zu verhindern. Daher ist es essenziell, dass sich die Korrektur einer Fehlsichtigkeit nicht allein auf die Dioptrien beschränkt. Deutlich wichtiger ist das optimale Zusammenspiel beider Augen. Denn erst wenn dieses Zusammenspiel gewährleistet ist, spricht wenn beide Augen annähernd gleich große, scharfe und kontrastreiche Farb-

Aufgrund dieser unterschiedlichen Anforderungen an das Auge sind im Bereich der Sehanalyse sportartspezifische Erhebungen und eine individuelle Trainingsempfehlung notwendig, um durch optimiertes Sehen noch bessere Leistung bringen zu können. Doch warum sollte man auf das optimale Sehen eigentlich so viel Wert legen? Eine nicht oder nur unzureichend korrigierte Fehlsichtigkeit oder andersartige Defizite in der Koordination beider Augen verursachen im Gehirn eine perma-

Sportschütze im Training wie auch im Wettkampf in den meisten Fällen nur ein Auge. Somit ist er primär abhängig von der Fähigkeit, seinen Fokus möglichst lange und ruhig halten zu können. Bei allen SportlerInnen und bei nahezu jeder Sportart beeinflusst die Sehleistung aber auch die Qualität der Gleichgewichts- und Bewegungsregulation. Diese Liste würde sich neben all diesen Komponenten noch durch zahlreiche Punkte erweitern lassen, die von optimalem Sehen beeinflusst werden.

Energie zu kosten, um diesen Eindruck mühsam im Kopf herzustellen. Durch eine maßgeschneiderte Sportoptik entstehen so ideale Rahmenbedingungen, um jeden Sport noch erfolgreicher ausüben zu können. ■

MEHR INFORMATION UNTER
WWW.DERGESUNDHEITSRATGEBER.AT

Lukas Wieringer



Fokussiert - egal ob im Leistungssport oder in der Freizeit



DAS ENDE DER KOMPROMISSE

„Wer im Sport an die eigenen Grenzen geht, muss sich auf seine Ausrüstung verlassen können.“

Individuelles, gutes Equipment, Trainingspläne und passende Ernährung, das ist für Profis und für viele Freizeitsportler heute schon Selbstverständlichkeit. Wie wichtig gutes beidäugiges Sehen und ein Check auf Fehlsichtigkeit ist, das ist vielen aber noch nicht bewusst. Dabei bleiben umso mehr Energie reserven und damit Konzentration für die Herausforderungen im Training und Wettkampf übrig, je weniger Kompensationsarbeit für die visuelle Verarbeitung notwendig ist.

Christoph Rauter, Spezialist für Sportoptik in Österreich, hat im Lauf seiner langjährigen Arbeit mit Sportbrillen, Kontaktlinsen und Visualtraining nun eine Patentlösung für Ski-, MotoCross- und Endurofahrer entwickelt - mit der sk-x® Direktverglasung gängiger Ski- und Schutzbrillen.



sk-x®
OPTICAL SOLUTIONS
www.sk-x.eu

Die Vorteile gegenüber den bisherigen Clip-In Systemen oder - besonders gefährlich bei Stürzen - dem Fahren mit Alltagsbrille unter der Sportbrille:

- große gebogene optische Brillengläser bieten ein enormes Blickfeld. Das allein erhöht schon die Sicherheit und das für die Körperkoordination wichtige periphere Sehen.
- gut korrigierte Sicht entlastet und führt in der Folge zu mehr Konzentration und höherer Leistung bzw. Ausdauer.
- die Integration der optischen Gläser direkt in die Doppelscheibe verbessert die Wahrnehmung und die Sicherheit auf der Piste oder Rennstrecke für alle.