



Paul Accola lässt sich die Messmethode erklären.

Gratis-Sehtest für Spitzen- und Breitensportler

Ein klarer Blick ist der halbe Sieg

Es heisst nicht, wer einen guten (Durch-)Blick hat, auch wirklich gut ist im Sport. Wer aber mit den Augen nicht schnell genug zu erkennen vermag, was er in einem Bruchteil einer Sekunde erkennen sollte, hat ein Problem. Wie gut sehen Accola, Zurbriggen, Nef & Co.?

JOSEPH WEIBEL
Keropress (Fotos)

Rehazentrum Leukerbad: Paul Accola und Silvan Zurbriggen müssen zum Sehtest antreten. Ihnen steht ein Parcours bevor, mit dem zehn Sehfähigkeiten geprüft werden. Mit der peripheren Wahrnehmung, um ein Beispiel heraus zu picken, wird erfasst, ob der Examierte seine Umgebung ausserhalb der Blickrichtung wahrzunehmen und auf Veränderungen zu reagieren vermag. Auf einer grossen Tafel leuchten Lämpchen auf, welche von der Testperson möglichst schnell erkannt und betastet werden müssen.

ERSTAUNLICH: 30 PROZENT aller Sporttreibenden – im Spitzensport ist der Anteil genau so gross – sehen bei der Ausübung ihres Sports ungenügend. Vielfach ist den Betroffenen nicht bewusst, dass sie eine Sehschwäche haben. In den USA sind bei Spitzensportlern ausführliche Augenchecks

längst üblich; in der Schweiz ist eine solche Massnahme dank einer vertieften Zusammenarbeit zwischen Ciba Vision (eine Gesellschaft der Novartis-Gruppe) und Swiss Olympic sowie Swiss-Ski am Greifen.

GERADE IM SKISPORT kommt der (guten) Sehkraft eine besondere Bedeutung zu. Eine Athletin oder ein Athlet muss blitzschnell auf räumliche Veränderungen und Lichtverhältnisse reagieren können. Aber auch in räumlich «geschützteren» Sportarten wie Basketball oder Tennis wurde erkannt, wie wichtig gutes Sehen ist. US-Wissenschaftler haben beispielsweise festgestellt, dass der Schinkel guter Basketballspieler bis 15 Grad weiter ist als derjenige ihrer erfolglosen Kollegen. Oder dass Tennisspieler die räumliche Distanz zu einem Gegenstand (also dem Spielball) besser abschätzen können als Nichtsportler.

AUF WAS BASIERT GUTES SEHEN? Auf einer Wechselwirkung zwischen den beiden

Augen zueinander sowie dem Hirn. Auf dieser Erkenntnis ist denn auch der Sehparcours mit zehn Sehfähigkeitstests aufgebaut. Nachfolgend eine Auswahl:

Die statische Sehschärfe ist die klassische Sehkraft. Fazit: Wer nicht scharf sieht, braucht Brille oder Linse. Bei der dynamischen Sehschärfe wird erkannt, ob ein Sportler in der Lage ist, Objekte bei gleichzeitiger Bewegung rasch zu erfassen. Vor allem im Slalom kommt der dynamischen Sehschärfe grosse Bedeutung zu. Mit der Akkommodationsflexibilität (Scharfstellen) wird die Fähigkeit geprüft, rasch von einem nahen zu einem entfernten Punkt zu schauen. Beim räumlichen Sehen müssen Sportler genau lokalisieren, wo etwas im Raum steht und wo sie sich in der Umwelt selbst positionieren. Die periphere Wahrnehmung zeitigt sich in der Hand-/Augen-Koordination. Nur wenn das Hirn Motorik und Sehen optimal verknüpft, kann man die Wahrnehmung auch in die richtige Bewegung umsetzen. Eine grosse Herausforderung



Paul Accola hat auch hier den Durchblick.



Silvan Zurbriggen mit Hilfe von zwei Slalomstangen beim Augentest gefordert.



Karl Frehsner (rechts) und Dr. Hans Spring waren mit den Tests in Leukerbad zufrieden.

bei der Sehfähigkeit stellt die Dunkel-Hell-Adaption dar. Rund vier Minuten, wurde festgestellt, dauert es, bis man sich zu 90 Prozent im Dunkeln orientieren kann. Im umgekehrten Fall funktioniert es schneller. Vor allem in den schnellen Disziplinen im Skisport ist diesem Umstand Rechnung zu tragen. Wer aus einer schattigen Waldpassage in hohem Tempo in die Sonne fährt, muss sich sehr schnell an die Blendung gewöhnen können. Nach Abschluss der Auswertung kann entschieden werden, welche Massnahmen eingeleitet werden müssen, um dem Sportler ein optimales Sehen zu ermöglichen. □

GRATIS-AUGENTEST FÜR VEREINE

Ciba Vision lädt Mitglieder von Sportvereinen ein, sich in einem Optiker-Fachgeschäft ihre Sehkraft zu überprüfen. Für Gruppen ab 15 Personen ist der Test kostenlos. Mit der Anmeldung für den Test nimmt der Verein gleichzeitig an einer Verlosung teil. Jährlich können 10 Sportvereine je Fr. 1000.– gewinnen – gesponsert von Ciba Vision AG.

Anmeldetalons sind erhältlich direkt bei: Ciba Vision AG, Hardhofstrasse 15, 8424 Embrach, oder einem Optiker in der Region, der mit dem Label «Contactlens Center approved by Swiss Olympic» bezeichnet ist. Siehe www.cibavision.ch