

BESSER (AUS-)SEHEN

Bis zu 95 Prozent der Bewegungen auf einem Schiff werden durch das Auge koordiniert. Eine reduzierte visuelle Wahrnehmung kann sich darum ungünstig auf die sportliche Leistungsfähigkeit an Bord auswirken. Was tun? SwissboatYachting sprach mit Pascal Abegg, Sportoptometrist und selber aktiver Segler.



Die Distanz zur Boje, die kommende Böe, das Vortritts-Recht, der schnelle Gang aufs Vordeck – gutes Sehen ist auf dem Wasser nicht nur für Regattasegler wichtig. Gefragt ist einerseits Sehstärke, genau so wichtig sind aber verschiedene andere Komponenten des Sehens: Die Akkommodation (Fokussierung auf verschiedene Distanzen), das Kontrastsehen, die Dunkel-Helladaption, das Stereosehen oder die räumliche Wahrnehmung. Gutes Sehen erfordert eine optimale Wechselwirkung beider Augen zueinander sowie zum Hirn. Pascal Abegg weiss, dass gerade auf dem Schiff dieses Zusammenspiel

enorm wichtig ist: «Nur so ist es möglich, alle relevanten Informationen über die Augen rasch und exakt aufzunehmen und zu verarbeiten. Das Besondere an der Situation auf einem Schiff ist, dass einerseits Bewegungen an Bord, aber auch Wahrnehmungen ausserhalb des Schiffs berücksichtigt werden müssen.»

Sehen heisst also nicht nur, von einer Situation ein Bild zu haben, sondern den visuellen Input auch zu verarbeiten und die richtigen Folgerungen daraus zu ziehen. Beispielsweise muss ein wahrgenommenes Hindernis umfahren werden – dazu müssen alle Komponenten des

visuellen Systems zusammenspielen. Dieser komplexe Sehvorgang ist aber überhaupt nicht selbstverständlich, sondern muss in den verschiedenen Entwicklungsphasen eines Kindes erlernt werden. Durch äussere Einflüsse (wie zum Beispiel Unfälle, aber auch psychische Probleme) können einzelne Komponenten zu wenig gut ausgebildet werden und damit das optimale Zusammenspiel mehr oder weniger empfindlich stören. Wenn das Auge beispielsweise mit einer Videokamera verglichen wird, dann ist das Hirn der Monitor. Auch wenn die Kamera gestochen scharfe Aufnahmen liefert – die Bilder sind nur so

Besser sehen?
Die Vorteile sind auf den ersten Blick ersichtlich...



Sports Vision Pascal Abegg AG
8047 Zürich
Tel: 043 321 88 80, Fax: 043 321 88 81
abegg@sportoptometrist.ch

contactlens center
approved by



Pascal Abegg aber noch lange nicht alles: Sports Vision Training heisst das Zauberwort. Sports Vision Training fördert vor allem die schnelle und angemessene Verarbeitung des Sehpulses im Hirn. «In den USA haben viele Sportlerinnen und Sportler längst gemerkt, dass eine Korrektur der Sehschärfe nicht ausreicht und dass mit gezielten Übungen eine Leistungssteigerung im visuellen Bereich und so der gesamten sportlichen Leistung erreicht werden kann.» Damit ist dieses Training eine sinnvolle, für Sportler oft sogar nötige, Ergänzung zur Korrektur der Sehschärfe mit Brille oder Kontaktlinsen. Welche Übungen bei wem Sinn machen, muss zuerst mit einem umfangreichen Test, einem sogenannten «Screening», abgeklärt werden. Während eines Parcours über zehn verschiedenen Stationen werden Messungen gemacht, die Aufschluss darüber geben, wo der Hebel angesetzt werden soll. Auf Grund der entsprechenden Auswertung stellt der Sports Vision Experte anschliessend ein Trainingsprogramm zusammen. Dann sind «nur» noch Geduld und Ausdauer gefragt: Damit ein Training nachhaltig wirkt, braucht es mindestens ein halbes Jahr!

Lori Schüpbach

Die Kugeln auf der Schnur hin- und her schieben und dabei mit den Augen verfolgen – Pascal Abegg demonstriert eine typische Sports Vision Übung.

gut, wie der Monitor zulässt. Und umgekehrt bringt der beste High-tech-Screen nichts, wenn die Kamera nicht scharf gestellt wird.

KORREKTURMÖGLICHKEIT

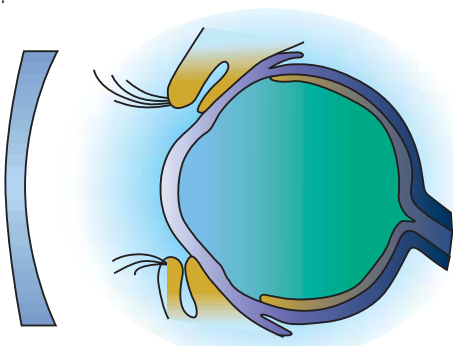
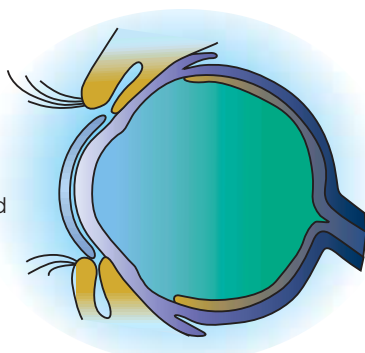
Üblicherweise werden Defizite beim Sehen mit Brille oder Kontaktlinsen korrigiert. Gerade im Wassersport ist allerdings eine Brille häufig nicht optimal – die Einschränkung des Gesichtsfeldes und Spritzwasser auf den Brillengläsern seien als unangenehme Störfaktoren erwähnt.

Gegenüber Kontaktlinsen andererseits gibt es vor allem einen grossen Vorbehalt: Die Angst, die Linsen könnten beim Wassersport «herausgespült» werden. Diese Gefahr ist jedoch nicht besonders gross. Weiche Linsen, wie sie heute im Sport vor allem verwendet werden, passen sich der Hornhaut optimal an und bieten grossen Tragkomfort. Selbst unter Wasser haften sie normalerweise problemlos auf dem Auge. Weitere Vorteile der Kontaktlinsen sind scharfe Bilder auch in Randzonen, die natürlichen Grössenverhältnisse der Umwelt, das volle Gesichtsfeld, kein Beschlagen bei feuchter Witterung und die grosse Bewegungsfreiheit.

SPORTS VISION

Die Korrektur der Sehschärfe ist das Eine – für den Sportoptometrist

Die Linse «schwimmt» auf dem Tränenfilm und korrigiert so die Fehlsichtigkeit des Trägers direkt auf dem Auge.



Das Bewusstsein für gutes Sehen im Sport zu fördern ist auch das Ziel von Swiss Olympic und seinem «Leading Partner» CIBA Vision. Einerseits werden Spitzensportler zu Screenings eingeladen und anschliessend von ausgewählten Optikern betreut (und falls nötig mit Kontaktlinsen versorgt), andererseits profitieren aber auch Breitensportler: Sportvereine in Gruppen ab 15 Personen können bei einem «Contactlens Center approved by Swiss Olympic» gratis Sehtests machen lassen (www.ch.cibavision.com/service/swiss_olympic). Die angebotenen Dienstleistungen sollen zur Leistungssteigerung bei Spitzenathleten und zur Unfallverhütung im Breitensport beitragen. CIBA Vision Schweiz ist seit 1999 «Partner» und seit einem Jahr «Leading Partner» von Swiss Olympic. CIBA Vision ist ein weltweit tätiges Unternehmen und beschäftigt in mehr als 70 Ländern über 6500 Personen.

