



Gut sehen und aussehen

Sonnenbrillen und spezielle Sportbrillen – das kommt wahrscheinlich keiner Reiterin zuerst in den Sinn, wenn sie überlegt, was sie zum Reiten braucht. Doch Brillen für ReiterInnen sind weit mehr als ein modisches Accessoire.

Ein Mensch steuert über 90 Prozent seiner Bewegungen über das Auge. Besonders für den beim Reiten so wichtigen Gleichgewichtssinn sind sie von Bedeutung. Probieren Sie einmal aus, mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, und Sie werden schnell merken, dass es erheblich schwieriger ist als mit offenen Augen. Ist die Sicht eines Sportlers eingeschränkt – sei es durch Regen, Schnee, Sonne, Nebel, weil ihm vom Wind die Augen tränen oder aufgrund einer Fehlsichtigkeit – leiden Konzentration, Leistungsfähigkeit und Bewegungskoordination.

Und nicht nur das: Schlechtes Sehen kann dazu führen, dass Sie auch schlechter reiten. „Kneift man die Augen zusammen, weil man nicht gut sieht, verspannt man zum Beispiel automatisch

den Nacken“, erklärt Augenoptikermeister Jens Heymer aus Bielefeld. Was beim Dressurreiten noch als lästig gelten kann – wenn Sie zum Beispiel die Buchstaben im Viereck nicht richtig erkennen – kann beim Spring- und Geländereiten zur Gefahr werden: Hier müssen Sie unbedingt in der Lage sein, Konturen scharf zu sehen und Entfernungen richtig einzuschätzen. „Beim Reiten in höherer Geschwindigkeit bewegt sich alles sehr schnell“, sagt Heymer. „Entscheidungen müssen in Sekundenbruchteilen gefällt werden. Eine gute Sicht verkürzt die Reaktionszeit und verlängert dadurch den verfügbaren Brems- oder Ausweichweg.“ Eine Sportbrille kann deshalb mit Recht als Teil der Sicherheitsausrüstung eingestuft werden: Sie schützt den Reiter, indem er besser sieht und dadurch fester im Sattel sitzt und weniger Fehler macht. Die besten Modelle schützen gleichzeitig das Auge vor Verletzungen von außen.

Sportbrillen können mehr

Für Reiter, die im Alltag wegen Fehlsichtigkeit eine Brille tragen, ist eine Sportbrille unverzichtbar. Eine gewöhnliche Brille kann beim Sport schnell zu Bruch gehen und dabei die Verletzungsgefahr noch erhöhen. Die Gläser der meisten Sportbrillen bestehen deshalb aus bruchsicherem Polycarbonat oder Trivex. Die Fassung und die Bügel einer Sportbrille sind ebenfalls so konstruiert, dass die Verletzungsgefahr bei einem Sturz geringer ist als mit einer normalen Brille. Die Fassung ist bruchsicher, teilweise rundum gepolstert, weist keine scharfen Kanten auf und sitzt so hoch, dass sie bei einem Aufprall vorne an die knöchernen Augenhöhle drückt und nicht die Augen prellt. Die Innenseite der Gläserfassung muss höher sein als die Außenseite, damit die Scheiben nicht nach innen, sondern höchstens nach außen herausfallen. Die Gläser sind nach außen gewölbt und drücken deshalb bei einem Sturz nicht so schnell aufs Auge. Durch die Biegung passen sie sich außerdem der runden Form des Kopfes an und bieten nicht so viel Windwiderstand. Die Ränder der Gläser dürfen nicht scharf geschliffen sein, um Schnittverletzungen auszuschließen. Die Bügel sollten sich bei einem Sturz aus der Halterung lösen, ohne abzubrechen oder zu splintern.

Reiter mit normaler Sehkraft brauchen im Sommer vor allem eine Brille, die vor der Sonne schützt. Besser als eine normale Sonnenbrille ist eine spezielle Sportbrille, die nicht nur von vorne gegen das Sonnenlicht abschirmt, sondern auch von den Seiten und von unten. Letzteres ist besonders bei hellen Reitböden wichtig, die Lichtreflexe spiegeln.

Speziell für Reiter

Wie bei Helmen gilt auch bei Sportbrillen: Verwenden Sie besser nicht einfach die Ski- oder Radbrille zum Reiten, weil jede Sportart – und sogar jede Reitsportdisziplin – eigene Anforderungen an die Brille stellt. Wichtig ist zum Beispiel, dass zwischen Brille und Gesicht genug Luft zirkuliert, damit die Brille nicht beschlägt, aber nicht so viel, dass die Augen tränen. Manche Optiker und Sportgeschäfte bieten für die Anprobe Geräte, die Zugluft simulieren. Hier sind also die Geschwindigkeit, in der Sie reiten, und wie sehr Sie schwitzen Kriterien für die Auswahl. Beim Springen oder Geländereiten müssen Sie zudem darauf achten, dass Sie bei der Kopfhaltung im leichten Sitz – ähnlich wie beim Mountainbikefahren – nicht über die Gläser der Brille hinwegsehen, sonst nützt sie nichts. Reiten Sie in der Halle, ist Lichtschutz Nebensache.

Eine Reitbrille sollte außerdem besonders schmutz-, wasser- und fettabweisend sein, zum Beispiel durch eine selbstreinigende Beschichtung, und Insekten, Staub, kleine Steinchen und Erdklumpen vom Auge fernhalten. Besonders harte, kratzefeste Gläser sind von Vorteil. Achten Sie beim Kauf auch auf einen fes-

ten Sitz am Kopf, vor allem wenn Sie schwitzen. Und: Die Brille muss unter dem Reithelm passen, ohne zu drücken. Im Idealfall sollte man die Brille gar nicht spüren. Der Nasensteg und der Winkel der Bügel sollten sich verändern und anpassen lassen, da bei vielen Menschen die Ohren unterschiedlich hoch am Kopf sitzen.

Farbenvielfalt

Die Auswahl der Gläserfarbe und -tönung ist mehr als reine Geschmackssache: Die Tönung hängt mit dem Blendschutz und dem Lichtfilter zusammen. „Bei verschiedenen Lichtverhältnissen braucht man entsprechende Filter, um ein optimales Bild zu erhalten“, sagt Heymer. Oft sind die Filter in folgende Kategorien unterteilt:

Kategorie 0: klarer, heller Filter, schützt vor Wind und Insekten bei wenig Licht, zum Beispiel abends.

Kategorie 1: heller bis mittlerer Filter, wirkt aufhellend bei bedecktem Himmel und steigert Kontraste, was beim Springen und im Gelände vorteilhaft ist.

Kategorie 2: dunkler Filter, fängt Sonnenlicht ab, perfekt für den Sommer in unseren Breitengraden.

Kategorie 3: sehr dunkler Filter, geeignet für Strand, Berge oder Wasserflächen.

Kategorie 4: extrem dunkel oder verspiegelt, für Gletscher oder Hochgebirge, ungeeignet für den Straßenverkehr.

Die unterschiedlichen Farben der Gläser haben ebenfalls eine eigene Funktion: Braune oder graue Gläser verfälschen die natürlichen Farben am wenigstens und sind deshalb vor allem fürs



Gute Sport- und Sonnenbrillen beseitigen Reflexe und filtern Irritationen und grelle Spiegelungen aus, was das Sehen vor allem beim Wechsel von Sonne und Schatten angenehmer macht. Links die Sicht ohne Brille, rechts durch eine Brille von uvex mit Polavision-Gläsern.

uvex

Autofahren – und zum Beispiel auch fürs Spring- oder Geländereiten – empfehlenswert. Auch gelbe Gläser, die zudem Kontraste intensivieren, sind hier geeignet. Bei manchen Sportbrillen lassen sich die Gläser austauschen und dem jeweiligen Einsatzzweck anpassen, auch bezüglich der Helligkeit. Grüne, blaue und rote Gläser sind reine Geschmackssache „und mitunter mit Vorsicht zu genießen“, erklärt Heymer. Inzwischen gibt es Sonnen- und Sportbrillen mit sogenannten phototropen („lichtwendigen“) Gläsern, die sich automatisch wechselnden Lichtverhältnissen anpassen. Galoppieren Sie allerdings im Gelände aus dem Wald in die Sonne oder reiten Sie auf einem Reitplatz, dessen eine Hälfte im Schatten liegt, kann es sein, dass die Gläser zu langsam reagieren und der Effekt eher stört. Besonders angenehm fürs Auge sind entspiegelte Gläser. „Entspiegeln ist bei Sportbrillen mit Glasstärke möglich, bei konfektionierten Sportbrillen ist Entspiegeln leider bisher die Ausnahme“, berichtet Heymer. Wer Kontaktlinsen trägt, sollte dunkler getönte Gläser wählen, da Augen durch Kontaktlinsen oft lichtempfindlicher werden.

Schutz unabhängig von Farbe

Weder die Tönung der Gläser noch ihre Farbe hat etwas mit dem UV-Schutz zu tun: hell heißt nicht ungeschützt und die dunkelsten Gläser können UV-Strahlen ungehindert durchlassen. Achten Sie deshalb beim Kauf auf ein CE-Zeichen oder die Angabe der europäischen Norm 1836:1997 an der Innenseite des Bügels. Denn UV-Strahlen schaden dem Auge genauso wie der Haut.

Und eine Sonnenbrille mit dunklen Gläsern, die aber keinen ausreichenden UV-Schutz bietet, schadet mehr als sie nützt. Ist das Auge vom Licht abgeschirmt, blinzelt man weniger und setzt das Auge so erst recht den UV-Strahlen aus. „Außerdem weitet sich hinter den dunklen Gläsern die Pupille und lässt so mehr schädliches Licht ins Augeninnere“, sagt Heymer.

Welche Brille Ihnen steht

Wie bei Reithelmen gilt bei Brillen auch: Sie nützen nichts, wenn sie nicht getragen werden. Deshalb ist es wichtig, dass sie gut aussehen. Ob Ihnen eine Brille steht, hängt vor allem von Ihrer Gesichtsform ab. Die Form der Brille sollte der Gesichtsform entgegengesetzt sein. Die *Reiterin* hat sich von der Farb-, Stil- und Imageberaterin Christine Ebner (→ www.megustaweb.de) die verschiedenen Gesichtsformen und die dazu passenden Brillenfassungen erklären lassen (siehe Tabelle).

Falls Sie nicht sicher sind, welche Form Ihr Gesicht hat, ist es wahrscheinlich eine Mischung aus zwei Formen. Dann können Sie sich in der Regel an den Empfehlungen für diese beiden Varianten orientieren. „Eine Sonnenbrille ist größer als eine normale Brille und darf das auch sein, solange sie nicht überdimensioniert ist und vom Träger ablenkt“, erklärt Ebner. In Schwarz oder Brauntönen passen sie zu jedem Outfit. „Weiße Rahmen dagegen wirken sehr auffällig, die Trägerin sollte sich hier der Außenwirkung bewusst sein“, sagt Ebner. Weiße Gestelle seien



Rundes Gesicht

Das runde Gesicht ist im Verhältnis zur Breite eher kurz und hat eine gleichmäßige äußere Kontur. Einem runden Gesicht stehen am besten Formen, die das Gesicht vertikal betonen. Empfehlenswert sind eckige Brillen und nach oben betonte, weiche Glasausschnitte, bei denen der untere Fassungsrand filigran und sehr dezent sein kann. Dadurch wird das Gesicht nur wenig unterbrochen. Eckige Formen lassen das Gesicht zudem schmaler wirken. Vermeiden Sie kleine und rundliche Fassungen.



Rechteckiges Gesicht

Das rechteckige Gesicht hat lange und schmale Längskonturen und eine breite Stirn. Diese Gesichtsform sollte durch eine Brillenform mit Querbetonung unterbrochen werden. Die Gläser sollten nicht schmal, klein oder niedrig sein. Hohe, markante oder breite Bügel sind vorteilhaft. Minimalistische, gerundete oder ovale Fassungen sowie Gläserformen, die seitlich schräg nach oben weisen, sind empfehlenswert. Meiden Sie eckige und sehr schmale Fassungen.



Ovales Gesicht

Das ovale Gesicht hat eine weiche, gleichmäßige äußere Kontur und ist schmal und lang. Die Wangenknochen sind die breiteste Stelle des Gesichts und etwas betont. Dieses Gesicht verträgt alle Fassungen, besonders gut kommen rechteckige zur Geltung. Das Gestell sollte jedoch nicht an den Seiten über das Gesicht herausragen.



Dreieckiges Gesicht

Das dreieckige oder herzförmige Gesicht hat einen breiten Haaransatz und wird zum Kinn hin gleichmäßig schmaler. Leichte, zarte Fassungen oder sogar Brillen fast ohne Fassung gleichen diese Gesichtsform aus. Wenig vorteilhaft sind starke Fassungen in grellen Farben. Runde, ovale oder abgerundete Karrée-Formen schmeicheln dem Dreiecksgesicht. Mittig oder unten angesetzte Bügel und ein dezent, optisch zurückgenommener Bügelansatz verleihen dem unteren Teil des Gesichts mehr Breite.



klassisch, edel und ein wenig extravagant. Ganz bunte Gestelle oder farbige Gläser wirkten lebhaft und witzig, gingen aber bei viel zusätzlicher Farbe und auffälligen Mustern an der Kleidung etwas unter: „Der Typ dafür ist eher burschikos und frech in Jeans und Chucks.“ Ihr Tipp: Nicht nur auf der Nase, sondern auch auf dem Kopf sollte die Brille gut aussehen, also mit den Haaren harmonisieren.



SABINE ANDERS

Sichere Gläser

von Augenoptikermeister
Jens Heymer

„Trivex als Material für die Gläser einer Sportbrille ist noch bruchsicherer, leichter und optisch klarer als Polycarbonat. Trivex gibt es für Brillenträger auch mit Brillenglasstärke.“

Heymer betreibt ein Optik-Fachgeschäft in Bielefeld und hat sich auf Sportbrillen spezialisiert. Nebenberuflich ist er Dozent für Sportoptik an der Handelskammer Dortmund, testet Brillen für Hersteller und berät Profisportler.

→ www.sport-brille.de



privat

Achtung bei der Reinigung!

Tipp der Redaktion

Damit Ihre Brille lange schön aussieht und nicht verkratzt, reinigen Sie die Gläser nie mit gewöhnlichen Taschentüchern. Der darin enthaltene Zellstoff wirkt wie Schmirgelpapier. Benutzen Sie stattdessen spezielle Brillenputz- oder Mikrofasertücher. Auch diese können jedoch die Gläser verkratzen, wenn Sie den körnigen Sand von Reitböden damit von den Gläsern reiben.

Unser Tipp: Ist die Brille stark verschmutzt, spülen Sie sie mit lauwarmem Wasser und bei Bedarf Spülmittel - oder verwenden Sie ein spezielles Brillen-Reinigungsgerät, das mit Ultraschall arbeitet. Diese gibt es schon für rund 30 Euro (zum Beispiel von Grundig, AEG, Carrera oder Sanitas) und Sie können auch gleich Ihre CDs und Ihren Schmuck darin säubern.

→ www.amazon.de

Professionelle **LEDERPFLEGE**
für alle Oberflächen aus Glattleder oder
genarbtem Leder!

MEPHISTO-PRO Lederpflegetücher
sind speziell entwickelt für

- Reithalter • Sättel • Reitstiefel
- Trensen • Taschen • Gürtel etc.

25 ST.
FEUCHT
TÜCHER

13,5 x 34
cm

nur **7,90 €**



MEPHISTO-PRO
...teuflich gut!
MADE IN GERMANY



Passt in jede Putzbox



Ideal für unterwegs
und zwischendurch

www.mephisto-pro.de



**CHRISTINA
SCHOCKEMÖHLE**

klassisch modern
ausgefallen elegant

Damenmode im Reiterlook

15 € Gutschein

REITERIN07

Gültig bis zum 31.08.2012

www.christina-schockemoehle.de

Exklusiv im
Onlineshop


HorsemenCollection

Das perfekte für den Pferdeliebhaber

Accessoire

Jetzt online bestellen unter
www.horsemen-collection.de

Exklusive Brillenbügel für das weltbekannte *Switch it System*.

Horsemen Collection ist eine Marke der Kriewitz KG | Leineweberstr. 33
45468 Mülheim | Amtsgericht Duisburg HRA 8517