

Gutes Sehen schützt

Die richtige Brille trägt zur Sicherheit im Wintersport bei

Die meisten Skunfälle passieren wegen mangelhafter Sicht. Eine gute Skibrille ist auf der Piste deshalb unverzichtbar. Worauf man beim Kauf der Brille unbedingt achten sollte, erklärt Günther Kocher, Wintersport-Chef des Helm- und Brillenherstellers Uvex.

SZ: Herr Kocher, warum ist die Skibrille so wichtig?

Kocher: Eine Statistik des Deutschen Skiverbands besagt, dass mehr als 80 Prozent aller Ski-Unfälle durch mangelhaftes Wahrnehmen geschehen, also Sehen, Hören und Fühlen. Das kann an einer Brille liegen, die beschlägt. Oder an einer falschen Scheibe, die nur abdunkelt, aber keinen Kontrast schafft. Oder an der Fehlsichtigkeit von Leuten, die eigentlich Brillenträger sind, aber weil das mit der Brille unter der Skibrille alles recht unangenehm ist, ihre optische Brille weglassen.

SZ: Wie finde ich die richtige Brille?

Kocher: Das Wichtigste ist der ultraviolette Filter. Den haben fast alle Markenprodukte. Die ultraviolette Strahlung ist in den Bergen so hoch, dass ohne Schutz in kürzester Zeit Sehzellen unwiederbringlich absterben. Man sollte darauf achten, eine Doppelscheibenbrille zu haben, die weniger beschlägt. Die Tönung ist meistens orangefarben. Man nennt das Schutzstufe 1,5 bis 2. Diese Tönung stammt noch aus der Zeit, als man die Skibrille nur bei schlechtem Wetter trug. Die Scheiben sollten eine Kontrastverstärkung haben, manche Hersteller sprechen von Blaufiltern.

SZ: Was tun, wenn plötzlich die Sonne rauskommt?

Kocher: Dann haben die orangefarbenen Scheiben eine zu geringe Abdunkelung. Entweder man hat eine zweite Brille mit dunklerer Scheibe dabei. Oder eine Brille mit Verspiegelung, die das ganze System dunkler macht – allerdings auch bei Schlechtwetter und flachem Licht. Oder eine Variomatic-Scheibe, die abdunkelt, wenn sie Helligkeit oder UV-Strahlung bekommt; die Brille wechselt automatisch von Schutzstufe 1 bis zur Schutzstufe 3 – nicht so schnell wie bei einer optischen Brille, aber innerhalb von drei, vier Minuten. Oder man hat eine dunkle Scheibe, die mit Magnet-Technologie auf die normale Scheibe gelegt werden kann.

SZ: Wie teuer sind die verschiedenen Varianten?



Blendschutz: Julbo Orbiter, 129 Euro.

Kocher: Normale Doppelscheibenbrillen mit Kontrastverstärkung bekommt man ab 40 Euro. Einzelscheibenbrillen gibt es nur noch für Kinder, für 20 Euro. Variomatic-Brillen liegen zwischen 100 und 150 Euro, ähnlich wie die mit Magnet-Technologie.

SZ: Was können Träger optischer Brillen tun?

Kocher: Die sogenannten Brillenträgerbrillen zeichnen sich durch einen tieferen Brillenkörper aus und sind nicht so stark gewölbt, da auch optische Brillen eher gerade vor dem Gesicht stehen. Außerdem haben sie noch eine Aussparung, damit die Bügel nicht drücken. Das Problem ist jedoch häufig das Beschlagen der optischen Brille. Es gibt Hilfsmittel zum Einreiben, was aber nicht so gut funktioniert. Je größer die Brille, desto mehr Stirn ist dahinter – dort schwitzen wir sehr stark. Man kann sich beim Optiker eine kleine optische Korrekturbrille machen lassen: Rudi-Dutsche-Brillen mit weichen Nasen-Pads, die direkt am Gesicht anliegen.

Interview: Thomas Becker



Am Limit (6)

An der Südwestwand des Shishapangma auf 6300 Meter Höhe: Extremskifahrer Sébastien de Sainte Marie fährt in den 55 Grad steilen Hang ein. Der Fotograf Florian Wagner ist mit dem jungen Westschweizer aufgestiegen und drückt auf den Auslöser seiner Leica. Die Luft ist dünn, der Himmel schwarzblau, Sainte Marie und Wagner sind hoch konzentriert. „Eine falsche Bewegung, und du fällst 2000 Meter tief bis runter auf den Gletscher“, beschreibt Wagner die Szene. Der Oberammergauer, der als Skilehrer, Cowboy und Gleitschirmlehrer arbeitete und einen Helikopter-Pilotenschein hat, war schon in einigen extremen Situationen, aber die Mammut-Expedition am Shishapangma war eine besondere Herausforderung. Das Team

bekam es mit Erdbeben, Stürmen und Lawinen zu tun. Eines Morgens zerhackten Krähen das Zeltdach, und Wagners wertvolle Kamera landete in einer Pfütze – nach zwei Tagen Dauertrocknen in der Sonne war der Apparat aber wieder einsatzbereit. ta



Fotos: Florian Wagner

App geht's

Smartphone und motivierende Internetprogramme können helfen, Fitness-Ziele zu erreichen

Projekt Waschbrettbauch! Für einen Marathon trainieren! Fünf Kilo abnehmen! Gute Vorsätze zum Jahresbeginn sind das eine. Sie umzusetzen, das andere. Wer nicht in einen Verein will, sich keinen Personaltrainer leisten kann und keinen teuren Vertrag mit einem Fitnessstudio abschließen möchte, ist bald allein mit sich und dem inneren Schweinehund. Wie kann man sich auf Dauer motivieren, die Fitness-Ziele zu erreichen? Als Hilfe und Kontrollinstanz gibt es Apps für Smartphones und Trainings-Programme im Internet. Martin Wittmann und Titus Arnst stellen vier Methoden vor.

Lauf-Telefon

Joggen ist meistens eine recht einsame Angelegenheit – es sei denn, man nimmt an Lauftreffs teil. Dementsprechend schwer ist es auch, sich selbst regelmäßig zu neuen Höchstleistungen anzutreiben. Das iPhone kann hier als Personaltrainer eingesetzt werden. Tracking-Programme wie *runtastic* (7,99 Euro) zeichnen die Laufstrecke per GPS auf, dokumentieren die Höchstgeschwindigkeit, die Durchschnittsgeschwindigkeit und verbrauchte Kalorien. Als kostenpflichtige Extras gibt es spezielle Trainingspläne, die vom ehemaligen Spitzen-Langstreckenläufer Dieter Baumann zusammengestellt wurden – etwa für einen Marathon unter vier Stunden oder einen Zehn-Kilometer-Lauf in der Wunschzeit. Ähnliche Apps spucken je nach Zielsetzung entsprechende Trainingsprogramme aus: *Get Running* (1,59 Euro) und *Runner* (4,99 Euro). *Runtastic* lässt sich auch für andere Sportarten einsetzen, wie Mountain-Biking, Reiten, Fahrrad- oder Skifahren. Nach dem absolvierten Training lädt die Version *runtastic pro* das Ergebnis auf Wunsch direkt auf Facebook oder Twitter hoch. Eine Art Laufsportzeitung für unterwegs, mit vielen praktischen Infos und Terminen, bietet *MacFun*

(0,79 Euro). Und wenn einem der digitale Trainer zu virtuell ist? Per Livetracking können Freunde den Lauf beobachten und für Motivation sorgen, indem sie ihre Kommentare direkt auf das iPhone schicken.

Muskel-Netz

Puristen, die sich ohne technischen Firlefanz fit halten, also Holz hacken, barfuß durch den Wald laufen oder auf Wildpferden reiten, werden die Idee eines App- oder Internet-basierten Trainings zu Recht für idiotisch halten. Haben die meisten Menschen körperliche Betätigung doch nur deshalb nötig, weil sie stundenlang vor dem Computer sitzen und als einzige physische Herausforderung das Streicheln des Smartphones nennen können. Tatsächlich sind die meisten Programme in erster Linie motivierende Spielereien. Nach der Eingabe weniger Parameter wird automatisch ein individueller Trainingsplan erstellt, und die absolvierten Einheiten und die Gewichtsveränderungen werden gespeichert, was im besten Fall zu schönen Grafiken führt. Daneben gibt es recht anschauliche Präsentationen auf Videoportalen, wo das Fernsehprinzip verstaubt Sendungen wie Telegym umfangreich fortgeführt wird. Youtube-Kanäle etwa von P4P oder theflavioni zeigen regelmäßig neue Trainingsvideos. Das Problem bei diesem angeleiteten Heimtraining ist freilich, dass niemand

die Stellungen korrigiert oder hilft, wenn mal wieder eine Hantel zu schwer geworden ist. Ein praktischer und relativ ungefährlicher Begleiter ist die App *ipushUp* – bei Liegestützen legt man das Smartphone einfach auf den Boden und berührt bei jedem Tiefgehen mit der Nase das Display.

Fitness-Spiel

Spielkonsolen machen blöd, dick und faul? In vielen Fällen stimmt das auch. Wer stundenlang mit der Chipstüte in der einen und dem Controller in der anderen Hand auf dem Sofa sitzt, wird sicher nicht fitter, eher fatter. Sportspiele für die Wii oder die Playstation sind aber tatsächlich eine gute Möglichkeit, um zwischendurch im Wohnzimmer mal ins Schwitzen zu kommen. Nintendo hat es mit dem Balance Board und den Wii-Fit-Programmen vorge-macht. Spielehersteller wie Electronic Arts („Active 2“) und Ubisoft („Your Shape: Fitness Evolved“) liefern ebenfalls Workout-Software mit virtuellen Trainern. Tanzwütige können in die Moonwalk-Fußstapfen des King of Pop treten oder sich von Fernseh-Tanzlehrer Detlef D! Soost coole Moves beibringen lassen. Der virtuelle Trainer gibt dem Heim-Sportler ständig Feedback zu den Bewegungen, korrigiert und feuert ihn an. Mit Hilfe der Wii kann man Yoga-Übungen lernen, ein langfristiges sportliches Ziel ver-

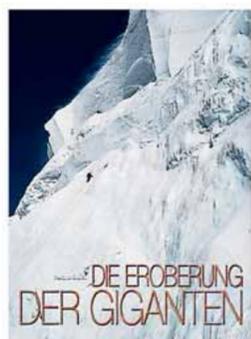
folgen oder beim virtuellen Tischtennis Schmetterbälle üben. Am Ende jeder Sitzung wird das Ergebnis angezeigt, das recht ermutigend wirkt: Denn rund 20 Minuten Hüpfen und Schwitzen verbrennen laut Einblendung weniger als 100 Kalorien.

Abnehm-App

Wer sich derzeit im Internet durch die Jahresrückblicke klickt, sieht viele Vorher-Nachher-Fotos, über denen etwas Originelles wie „Durch dick und dünn“ steht und die Promis zeigen, die im vergangenen Jahr ganze Körperhälften abgenommen haben. Noch berufen sich die Stars auf klassische Abnehmhilfen wie „Weight Watchers“ (Tim Raue, Jennifer Hudson, Jessica Simpson, Christine Neubauer, Mariah Carey), auf Leibübungen wie Yoga (Susanne Fröhlich) und Joggen (Joschka Fischer), auf Tageslimits von 1200 Kalorien (Jessica Alba) oder auf die Motivationskünste ihrer Personaltrainer (Miranda Kerr). Dabei ist es nur eine Frage der Zeit, bis die ersten Stars Apps wie *Abnehm-Tipps*, *Diät-Profi* oder *Glydex – Der Diät Berater für den glykämischen Index* bewerben. Die Angebote reichen dabei von personalisierten Speiseplänen über Kalorienzähler bis hin zu Motivationshilfen. *Foodcheck* etwa übernimmt die Aufgabe, an der die EU bisher gescheitert ist und zeigt in Ampelfarben an, wie gesund in das Smartphone getippte Lebensmittel sind. Noch praktischer: Die App *Barcoo* liest via Handykamera den Strichcode der Lebensmittel ein und zeigt die Produktinformationen an. Zwischen den hilfreichen, da informativen Anwendungen gibt es freilich auch die umstrittenen Jojo-Anleitungen, die man von den Covern der Frauenzeitschriften kennt. *Diät 5 Kilo in 14 Tagen* etwa trägt sein unwahrscheinliches Ziel im Namen, *Abnehmen im Schlaf* ebenso. Und nein, es gibt überraschenderweise noch keine App das „Appnehmen“ heißt.

Gesehen & gelesen

Früher galten hohe Berge als Sitz der Götter, als Treppen in den Himmel, als magische Orte, je nach Interpretation der Anwohner. Aber jedenfalls waren sie keine Sportplätze wie heute. Wie konnte es passieren, dass der Mount Everest zu einem Rummelplatz verkommt, an dem sich reiche Abenteurer den Gipfelsieg erkaufen? Und wieso kamen die Menschen überhaupt auf die Idee, in die lebensfeindlichen Eis- und Felswüsten der höchsten Berge der Welt vorzudringen? Der Autor, Regisseur und Fotograf Stefano Ardito schildert in seinem Buch „Die Eroberung der Giganten“, wie die eindrucksvollsten Gipfel der Erde erstmals bezwungen wurden, vom Montblanc über das Matterhorn bis zum Mount Everest und K2. Ardito beschreibt die Triumphe und die Tragödien, die sich an den Gipfeln abgespielt haben. Das Buch ist reich illustriert mit historischen Doku-



menten, kenntnisreich geschrieben und stellt natürlich auch die Helden des Alpinismus vor – von Hermann Buhl über Reinhold Messner bis zu modernen Speed-Kletterern wie Ueli Steck. ta

Stefano Ardito: Die Eroberung der Giganten – Von der Erstbesteigung des Montblanc bis zum Freeclimbing; White Star Verlag; 336 Seiten; 500 Farb- und s/w-Abbildungen; 36 Euro.

@ Look4Links

@ Aesthetische Zahnmedizin

Kieferorthopädie und Kinderzahnarzt
www.dentalook.de

@ APPARTEMENTS - USEDOM

www.villa-astrid.de

@ Ausschreibungen

www.baysol.de

@ Auto

Neues Auto gefällig?
www.sueddeutsche.de/motormarkt

@ Bekanntschaften

www.PARTNER-SCHAFFT.de

@ Büroeinrichtung

www.WIPPERBUERODESIGN.DE

@ Dokumentarfilme (DVD)

www.dostfilme.de, HOCHBEGABTE

@ @Energie sparen

www.bhkw-strom.com

@ Geldsparen

www.spare-viel-geld.de

@ Goldhandel

www.buttschal.de

@ Golf

Golfclub-Mitgliedschaften
www.golftour.de

@ Hund anschaffen

Ratgeber www.buecherladen.at

@ Immobilien

Kaufen oder Mieten?
www.sueddeutsche.de/immomarkt

@ Immobilienmakler

www.aigner-immobilien.de

@ Kaffee

www.cs-kaffee.de

@ Möbel

MOBEL AUS ALLER WELT für innen und außen
www.octopus-möbel.de

@ Personalberatung

Ihr Personalberater www.cantor.de

@ Prostata Gesundheits-Buch

www.lebensschiff-shop.de

@ Reisen

Skandinavischer Winter Polarricht, Hunde- & Motor-Schlitten, Eishotels & mehr
www.nordic-holidays.de

@ Scheidung

Humane Scheidung www.vhts-muenchen.de

@ Spirituosen

2500 Spirituosen ab Jahrgang 1802 bis 25.000,- € www.worldwidespirits.de

@ Stellenangebote

Ihr Typ ist gefragt!
www.sueddeutsche.de/stellenmarkt

@ Verkauf Eigentumswhg.

Eigentumswohnungen in München • Dresden Leipzig • Berlin
www.BaWobau.de

@ Verlage

Vedra Verlag www.anwalt-der-hexen.de

@ Wein

www.badischerwein-online.de

@ Werbemittel

www.WERBEARTIKEL-DISCOUNT.com

@ Wintergärten

www.baumann-wintergarten.de

@ Zigarren / Zigaretten

www.tabakanbau.de

Spezial: Weltmarktführer

(Kongress, 25. + 26. 1. 2012, Schwäbisch Hall)

Themen

Deutschland ist als Wirtschaftsration abhängig von der Exportstärke seiner Industrie. Eine zentrale Säule dieses weltweiten Erfolgs sind neben den Dax-Konzernen die zahlreichen Weltmarktführer aus dem Mittelstand. Der 2. Deutsche Kongress der Weltmarktführer zeigt, wo für diese deutsche Industrie-Elite die zukünftigen Herausforderungen liegen – und warum sie keine Angst davor haben muss.

Nase vorn

Die Deutsche Industrie kann auf eine lange Erfolgsgeschichte zurückblicken. Schon im 19. Jahrhundert wurde der Grundstein für Firmen gelegt, die heute noch den Markt dominieren. Mit Zielstrebigkeit und Durchhaltevermögen hat sich Deutschland als Unternehmerrland weltweit einen Namen gemacht. Ein Überblick.

Drohende Rohstoffknappheit

Verschiedene Strategien, um Engpässe auf den verschiedenen Rohstoffmärkten frühzeitig zu vermeiden.

Termine

Erscheinungstermin: 20. Januar 2012

Anzeigenschluss: 5. Januar 2012

(Änderungen vorbehalten)

Kontakt

Süddeutsche Zeitung
Anzeigenverkauf Sonderthemen
Telefon (089) 21 83-5 83
Telefax (089) 21 83-82 16
sonderthemen@sueddeutsche.de
www.sz-sonderthemen.de

Seien Sie anspruchsvoll.

Süddeutsche Zeitung

Bekanntmachungen

Güterrechtsregister 880

Eintragung vom 21. 12. 2011

Bezeichnung der Ehegatten:
Aristanagic Arjan, Staplerfahrer, geb. 19. 6. 1976, Streibergstraße 79, München und
Pandza Adisa, Einzelhandelskauffrau, geb. 25. 10. 1979 – ebenda –
Durch Vertrag vom 11. 8. 2011 ist Gütertrennung vereinbart.

Kaufgesuche

Alte Aktien- und Anleihenurkunden, Gute Erhaltung, ☎ 0175/7285410

Geschäftsangeben

GmbH zu verkaufen Wir bieten ein Dienstleistungsunternehmen mit Güter Bonität und fester Auftragslage im Südwestdeutschen Raum an. Geschäftsführerwechsel ist erwünscht. **Zuschriften unter sz57066179**

Bringen Sie Ihre Maus auf Touren.

www.sueddeutsche.de/motormarkt
Süddeutsche Zeitung

Beilagenhinweis

In einer Teilaufgabe dieser Ausgabe liegt ein Prospekt von

Dänisches Bettenlager

www.daenischesbettenlager.de

Veranstaltungen

Ich hab Gewicht verloren, nicht meine Lebensfreude.
Christine Neubauer

Mein Geniesser-Plan:
Der neue Auftritt Plan 2.0

JETZT KOSTENLOS GENIESSER-PLAN* SICHERN UNTER 01802-21 47 42**

Ich liebe das Leben.

*Für den kostenlosen Geniesser-Plan bis zum 18.02.2012 unter oben angegebener Rufnummer an Solange der Vorrat reicht. Weight Watchers ist für Minderjährige, Schwangere, Kranke/alt Übergewichtige nicht geeignet. Vor Beginn einer Abnahme sollte stets ärztlicher Rat eingeholt werden. ©2012 Weight Watchers International Inc. Alle Rechte vorbehalten.

**Nur 6 Cent pro Anruf aus dem dt. Festnetz. Mobilfunkpreise höchstens 42 ct/min.

WeightWatchers
Weil's funktioniert.