

## KLAUS KOMMENTIERT - DIE LAUF-KOLUMNE

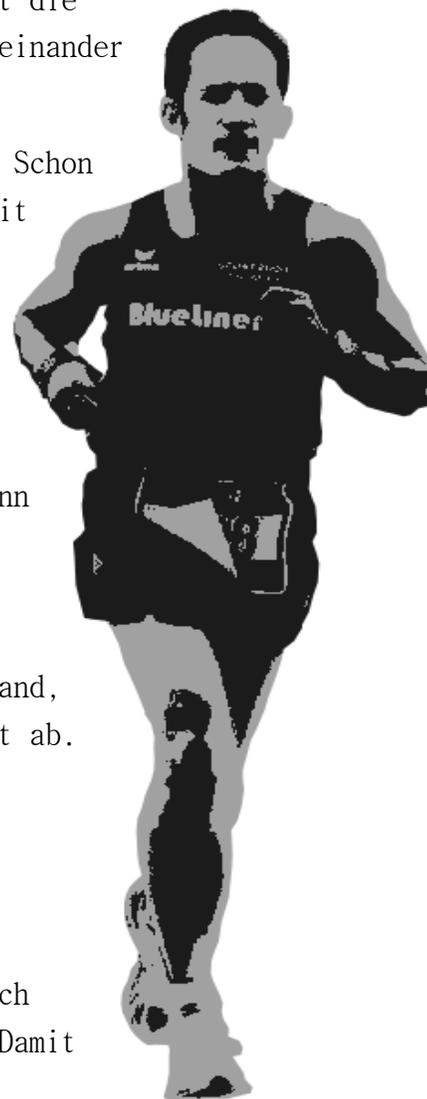
### Läufer mit Durchblick!

(ka) - Ich bin überzeugter Brillenträger! Was bleibt mir auch anderes übrig: Bei meiner Kurzsichtigkeit mit mehr als -3 Dioptrien verhindert meine Brille, dass ich nicht gegen die eigene Haustür laufe. Im Grunde ist die Sehhilfe auch gar nicht hinderlich. Wir kommen sehr gut miteinander aus.

Beim Laufen allerdings ist das Brille tragen keine Wohltat. Schon bei gutem Wetter nervt das Sehgestell irgendwann, weil es mit zunehmendem Schwitzen mehr und mehr von der Nase rutscht und hier und da sogar beschlägt. Schlimmer wird es jedoch in der Herbst- und Winterzeit. Kaum eine Laufeinheit ohne Nieselregen oder Regenschauer. Spätestens dann verfluche ich meine Augengläser, denn meine Sehkraft mit oder ohne Brille unterscheidet sich kaum noch. Ich fühle mich, als wenn ich durch eine Auto-Waschanlage laufe. Ein Abwischen oder Trocken wischen ist zum einen ein Tropfen auf den heißen Stein, weil es meistens konstant weiter regnet. Zum anderen hat man in der Regel ja kein sauberes Brillenputztuch zur Hand, sondern wischt die Gläser am ohnehin verschwitzten Laufshirt ab. Das Ergebnis ist fast immer eine Katastrophe.

Meistens werden die modisch ausgedienten Brillen aus meinem Schrank zum Laufzweck degradiert, weil sie beim Sport doch stärker abgenutzt werden als üblich und schon mal Patina ansetzen oder einen Bügel verlieren. Das heißt, auch modisch laufe ich mit meinen alten Brillen nicht gerade vorne mit. Damit kann ich aber gut leben.

Noch bin aber glücklicherweise nicht in dem Alter, dass ich meinen Arm zum Lesen der Laufuhr soweit ausstrecken muss, dass die Leute auf der Straße denken, ich hätte mir gerade die Schulter ausgekugelt. Fachleute nennen das



(ka - 18.01.2018)

Altersweitsichtigkeit und auch mein Augenarzt nimmt das Wort Gleitsichtbrille immer häufiger in den Mund. Wobei das ganze wenig mit Weit-SICHTIGKEIT zu tun hat, denn weit gucken kann ich ja auch nicht.

Wie auch immer, Laufen und Brille ist meiner Meinung nach nicht der Hit. Klar, es gibt Kontaktlinsen. Tatsächlich trage ich bei Wettkämpfen meistens Linsen, um mich wirklich aufs Laufen und nicht auf Brille hochschieben zu konzentrieren. Für jede Trainingseinheit ist mir das aber zu kompliziert und nicht optimal, da meine Augen die Linsen generell nicht gut vertragen.

Es bleibt also nur die Brille und die Hoffnung auf besseres Wetter. Viele Läufer sehen das übrigens ganz anders als ich und sind auch beim Laufen echte Brillenfans. Ausgestattet mit Adleraugen, die bis ins hohe Alter den Floh auf dem Gehweg erkennen, gehen Sie durchs Leben. Obwohl sie also gar keine Brille benötigen, wird extra beim Laufen eine Brille aufgesetzt. OK, kein Vergleich mit meinen Nasenfahrern. Nein, es sind spezielle Sportmodelle und die Läufer erinnern an Edgar Davids, einem ehemaligen holländischen Fußballprofi, der oftmals mehr durch Fouls und seiner markanten Sportbrille als mit technischen Raffinessen und Spielwitz aufgefallen ist. Bei Läufern sind die Brillen oftmals noch ein bisschen getönt, um vor zu viel Sonnenlicht zu schützen. Oder sie dienen schlichtweg dazu, wie beim Pokerspiel den Laufgegner zu beeindrucken und den direkten Blick auf die Augen zu verhindern. Ja, auch das findet man im Laufsport.

Was ist also die Erkenntnis? Ich habe noch keine Alternative zur Brille gefunden und werde mich weiter damit abfinden müssen. Ob ich irgendwann eine bessere Lösung finde? Mal gucken!

Mit sportlichen Grüßen

Läufer Klaus