

## Inhalt



- Laufbrillen
- Versicherungen
- Gesundheitsreform
- Tag des Laufens
- Opti in München
- Skigebiet Ladis-Fiss-Serfaus
- Ruhrmarathon
- Leistungsdiagnostik
- Funktionaloptometrie



**Katja Grimme**  
Stefanstraße 4  
44135 Dortmund  
Telefon 02 31. 18 15 840  
Telefax 02 31. 18 15 841  
sport-optic@t-online.de

Besuchen Sie uns  
auch im Internet:  
[www.sport-optic.com](http://www.sport-optic.com)



Newsletter 01/2004

## Frühlingsgefühle?



Portrait: Zilla Medienagentur

Der Winter liegt – zumindest kalendarisch – in den letzten Zügen und wenn die Sonne scheint, erwachen auch schon zarte Frühlingsgefühle. Während die Einen sich noch auf den Skipisten tummeln, fahren die Anderen schon auf Mallorca Rad oder bereiten sich auf einen Marathon vor. Mit zunehmend besserem Wetter steigt die Lust unseres Körpers auf Bewegung. Auch wenn Sie keine Spitzenleistung vollbringen wollen, denken Sie bei Ihrem Sport an eine Sportbrille. Wir unterstützen Sie dabei, die für Sie optimale Lösung zu finden. Auf der Messe in München haben wir uns über alle Neuheiten einen Überblick verschafft und erneut sowohl unser Sportbrillensortiment als auch unser After-Sports-Sortiment ausgebaut. Was gibt es sonst Neues von **sport:optic**? Die Planungen für den 2. Tag des Laufens laufen auf Hochtouren und parallel bilde ich mich auf dem Gebiet der Funktionaloptometrie weiter. Lesen Sie über das Skigebiet Ladis-Fiss-Serfaus, Wellness für die Augen und warum eine Leistungsdiagnostik auch für Anfänger sinnvoll ist. Einen guten Start ins Frühjahr wünscht...

Ihre

Katja Grimme

## Laufen mit Sportbrille

95% aller Eindrücke werden über das Auge wahrgenommen. Trotzdem betreiben rund 10 Millionen fehlsichtiger Sportler ihren Sport ohne eine entsprechende Korrektur – sie setzen ihre Brille ab. Es ist durch die Gesundheitsakademie Berlin wissenschaftlich nachgewiesen, dass im Sport Leistungssteigerungen bis zu 75% möglich sind, wenn das Sehen optimiert wird.

Was bedeutet das für Sie? Verschenden Sie bei langen Läufen nicht wertvolle Energie durch schlechte Sicht und investieren Sie in eine optimale Korrektur. Probieren Sie es aus, das Ergebnis wird Sie erstaunen.



## Laufbrillen-Tipp

### Unser Tipp für eine Laufbrille: die Adidas Gazelle

Die Gazelle ist in zwei Größen erhältlich und wird in den meisten Ausführungen mit zwei Paar Wechselgläsern aus Polycarbonat geliefert – einem helleren und einem dunkleren Paar. Der Vorteil für Sie: Sie können sich immer an die jeweiligen Witterungsverhältnisse anpassen. Die optische Korrektur erfolgt bei der Adidas Gazelle mittels eines Innenclips. Ändert sich Ihre Glasstärke, so werden nur die Gläser des Innenclips erneuert.



Die Brille ist sehr leicht und hat deswegen auch nach längerem Tragen noch angenehmen Tragekomfort.

## Neuheiten

### Brillenversicherung bei sport:optic

Ab sofort können Sie Ihre neue Sport- oder „After-Sport“- Brille bei **sport:optic** gegen eine geringe Prämie für ein Jahr versichern.

Der Versicherer trägt dabei alle unvorhergesehenen und plötzlich eingetretenen Schäden durch Bruch, Beschädigung, Zerstörung, unsachgemäße Handhabung und Diebstahl. Sprechen Sie uns beim Kauf Ihrer nächsten Brille auf die Brillenversicherung an!

## Die Gesundheitsreform...

### ... und die Konsequenzen für Sie

Die Medien haben bereits ausführlich über die Gesundheitsreform berichtet, deshalb möchte ich nur kurz auf die wichtigen Veränderungen für Brillenträger eingehen:

Die Krankenkasse beteiligt sich an einer neuen Brille nur noch bei Kindern und Jugendlichen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres und bei Personen, die auch mit Brille extrem schlecht sehen (Sehschärfe mit Brille geringer als 0,3). Für alle Anderen ist die Brille seit dem 01.01.2004 ein Privatvergnügen.

**Fazit:** Alle gesetzlich Versicherten sollten überlegen, ob Sie in eine private Zusatzversicherung für Brillen und Kontaktlinsen investieren. Viele Versicherungen bieten entsprechende Tarife zu günstigen Konditionen an, meist in Kombination mit Zahnersatz, einer Auslandsreiseversicherung und der Kostenübernahme für Heilpraktikerbehandlungen. Gerne informieren wir Sie unverbindlich über Zusatzversicherungen der **AXA-Krankenversicherung** oder schicken Ihnen Infomaterial zu – Anruf oder E-Mail genügt.

### Glasaktionen bei Rupp+Hubrach

Damit der Brillenkauf ein Vergnügen bleibt und eine Ersatzbrille auch heute noch erschwinglich ist, hat sich unser Glaslieferant, die Firma Rupp+Hubrach aus Bamberg, für Sie etwas Besonderes ausgedacht: Bei ausgesuchten Gläsern gibt es über einen begrenzten Zeitraum hinweg Aktionspreise.

**Bis einschließlich zum 30.04.2004 haben wir zahlreiche Glasangebote für Sie**, z.B. dünne Einstärken-Kunststoff-Gläser inkl. Lackhartschicht, Superentspiegelung und Clean-Coat **ab 99,- Euro pro Paar**.

Selbstverständlich haben wir ganzjährig ein Sonnenbrillenangebot und Angebote für Gleitsichtgläser. Informieren Sie sich unverbindlich!

## Aktion Power Bar

In der Zeit vom 01. März bis zum 30. April erhalten Sie fünf Riegel bereits für 8,- Euro, 10 Riegel für 15,- Euro und 5 Gels für 7,- Euro, nur solange der Vorrat reicht.

Die Geschmacksrichtung können Sie selbst bestimmen. Nähere Informationen zu den Riegeln und den Gels erhalten Sie unter [www.powerbar.de](http://www.powerbar.de).



## Rueckblick

### Tag des Laufens – 9. November 2003

Am Sonntag, den 09.11.2003, startete die erste von **sport:optic** organisierte Dortmunder Läufermesse in der Helmut-Körnig-Halle. Bis 16.00 Uhr konnten sich Laufinteressierte rund um das Thema „Laufen/Nordic Walking“ informieren. Fünfzehn qualifizierte Aussteller gaben wertvolle Tipps – von den Haarspitzen bis zu den Schuhsohlen.



Ein besonderes Highlight bei den angebotenen Fachvorträgen war sicher der Vortrag von Prof. Dr. Alexander Ferrauti von der Ruhr-Uni-Bochum zum Thema „Trainingspläne für Freizeitsportler“.



v.l.: Gabriele Kirschbaum, Mike Therolf (Geschäftsführer „unternehmen online GmbH“), Katja Grimme

Auch unser Kinder-Benefizlauf war ein voller Erfolg. Das Unternehmen „unternehmen online GmbH“ spendete 1,50 Euro pro gelaufene Runde an die Lebensläufe e.V. und stockte den erlaufenen Betrag auf 1.000 Euro auf, worüber sich die 1. Vorsitzende der Lebensläufe, Frau Gabriele Kirschbaum, sehr freute.

Die überaus positive Resonanz hat uns veranlasst, eine Fortsetzung zu planen. Am **07.11.2004** startet der 2. „Tag des Laufens“–



v.l.: Gabriele Kirschbaum, Roger Baumann (Moderator)

mit noch mehr Ausstellern, noch mehr Information und mehr Aktionen auf der Tartanbahn. Die Vorbereitungen laufen bereits auf Hochtouren, freuen Sie sich auf eine schöne Veranstaltung. Teilen Sie uns Ihre Verbesserungsvorschläge unter [sport-optic@t-online.de](mailto:sport-optic@t-online.de) mit oder rufen Sie uns an unter 0231/1 81 58 40.

Wer am ersten „Tag des Laufens“ nicht teilnehmen konnte, erhält unter [www.tag-des-laufens.de](http://www.tag-des-laufens.de) erste Impressionen.

### Opti in München

Im Januar findet traditionell die größte Optik-Messe Deutschlands in München statt. Auch wir sind nach München gefahren, um uns über die aktuellen Trends bei den Sportbrillen und bei den „After-Sports-Brillen“ zu informieren. Das Ergebnis kann sich sehen lassen:

Wir haben unsere Sportbrillenanbieter um die Marke **Arnette** erweitert. Bei „Arnette“ finden Sie sportive, trendige Sonnenbrillen, die fast alle individuell, d.h. mit Ihren Glasstärken, verglasbar sind. Außerdem sind nun endlich auch alle neuen Sportbrillen von Rudy Project bei uns eingetroffen.

Aufgrund der starken Nachfrage im „Normalbrillensegment“ haben wir noch einmal aufgerüstet. So finden Sie neben **Ray Ban** (armani-like), **Rodenstock** (Klassiker aus Deutschland), **Adidas** (sportive Bohrbrillen), **Nike** (flexible Titanfassungen) und **Inface** (kühle Eleganz aus Dänemark) nun auch Sonnenbrillen und Korrektionsbrillen von **Prada** in unserem Geschäft.

### Skigebiet Ladis-Fiss-Serfaus

Fast jeder träumt von „Weißen Weihnachten“ – ich habe mir diesen Traum im letzten Jahr erfüllt und ein neues Skigebiet entdeckt: Ladis-Fiss-Serfaus. Durch den Zusammenschluss der Skigebiete Serfaus und Fiss-Ladis ist ein Großraumskigebiet entstanden, das sich von 1.200 bis auf 2700m Höhe erstreckt. 53 Anlagen, 160 Pistenkilometer und Schneesicherheit bis ins Frühjahr garantieren maximalen Pistenspaß. Breite Pisten laden zum Carven ein, ich habe aber auch die ein oder andere schwarze Abfahrt genossen. Das Skigebiet zeichnet sich besonders durch seine Familienfreundlichkeit und ein einzigartiges Angebot für Kinder aus. So wurden Heiligabend alle Kinder von einem „echten Weihnachtsmann“ samt Schlitten und Pferd beschenkt – schön anzuschauen.

Ankerlifte scheinen out zu sein, die Bequemlichkeit hat gesiegt. Ich habe zum ersten Mal in einem 8er-Sessellift gesessen. Fazit: Ein Besuch in diesem Gebiet lohnt sich!



PRADA

## Ausblick

Ruhrmarathon, 25. April 2004 – 2. Auflage

Mit fast 18.000 Teilnehmern startete der 1. Karstadt Ruhr-Marathon von Null auf Platz vier der deutschen Marathonläufe durch. Das Profil war sehr anspruchsvoll und gerade für die vielen Marathon-Erstlinge eine wahre Herausforderung. Ich bin gespannt, wie viele Läufer dieses Mal starten. Wie letztes Jahr werde ich auch in diesem Jahr den Halbmarathon laufen und hoffe, diesmal mein angepeiltes Zeitziel (unter 2.00 h) zu erreichen. Um mich optimal vorzubereiten, habe ich mich einer Leistungsdiagnostik unterzogen. Da sich beim Thema „Leistungsdiagnostik“ die Geister scheiden, haben ich einen Fachmann gebeten, uns kurz zu erklären, warum eine Leistungsdiagnostik auch für ambitionierte Freizeitsportler und Anfänger interessant ist.



## Leistungsdiagnostik – auch für Anfänger sinnvoll

Die Messung der Herzfrequenz (HF-Werte) mittels Pulsuhr bietet eine einfache Möglichkeit, das Training zu steuern und sollte für jeden Läufer selbstverständlich sein. Die Herzfrequenz reagiert bei jedem Menschen anders auf Belastung. Während der eine mit einer Frequenz von 150 Schlägen pro Minute gerade das gemütliche Dauerlauftempo erreicht, bedeutet das Training mit dieser Frequenz für den Trainingspartner vielleicht schon eine enorme Belastung. Viele Läufer, insbesondere Laufanfänger, fordern Ihren Körper so stark, dass der eigentlich gewünschte Gesundheitsaspekt in den Hintergrund tritt und der Körper überfordert wird. So wundert sich der Anfänger, dass nach monatelangem Training keine Gewichts- und Fettreduzierung eintritt oder sich die 10 km- Bestzeit einfach nicht verbessern lässt, obwohl man sich nach einem Läufer-Ratgeber richtet und genau an den vorgegebenen Herzfrequenzzonen orientiert. In zahlreichen Studien wurde ermittelt, dass fast die Hälfte aller Freizeitläufer in Deutschland falsch trainiert.

Zum Autor: Pierre Ayadi, angehender Diplom Sportlehrer, ehemaliger Mittel- und Langstreckler. Erfolgreicher Trainer bei der LG Olympia Dortmund im Laufbereich mit zahlreichen Bundeskaderathleten.

Kunden werben Kunden:

Wir bedanken uns bei allen, die bereits Empfehlungen ausgesprochen haben. Es lohnt sich: Vielleicht können auch Sie schon nächsten Monat kostenlos die „Bike“, „Tour“, „Runner's World“ oder das „Golfmagazin“ lesen.

Hier kommt die Laktatleistungsdiagnostik ins Spiel. Während eines mehrstufigen Belastungstest werden die Blutlaktatkonzentration und die Herzfrequenz gemessen. Als Laktat bezeichnet man das Salz der Milchsäure, welches der Körper unter Belastung bildet. Man erhält eine sichere Zuordnung der persönlichen Belastungsintensität. Die Ergebnisse benutzt der Fachmann zur Berechnung individueller Empfehlungen für optimale Trainingsintensitäten. Das Training wird hierdurch effektiver und nachhaltiger, Übertrainingszustände können vermieden werden.

**Übrigens:** Erfahrene Sportärzte empfehlen spätestens ab dem 50. Lebensjahr auch für gut trainierte Sportler einmal im Jahr eine sportmedizinische Untersuchung. Als Läufer kann man dies wunderbar mit einer Laktatleistungsdiagnostik verbinden.

Infos zur Laktatleistungsdiagnostik in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.medisport-lauf.de](http://www.medisport-lauf.de), Telefon 0231-7581247, Leostr. 16, 44225 Dortmund Hombruch.

## Gesundheit

### Augen lieben Entspannung

Wellness ist ein Schlagwort unserer Zeit. Es steht für Wohlbefinden, Entspannung und Ausgeglichenheit. Wer wahre Wellness sucht, muss dabei auch die Augen in sein Programm einbeziehen. Wie der gesamte Körper und Organismus so benötigen auch die Augen regelmäßige Entspannung. **Tipp:** Die Farbe grün, wie sie in der Natur vorkommt, ist für die Erholung der Augen besonders geeignet. Zimmerpflanzen mit immergrünen Blättern sind ideal, aber auch Bilder mit angenehmen Grüntönen können bei der Entspannung der Augen helfen. Legen Sie also häufiger mal eine „grüne Pause“ ein. Besonders Personen, die über einen längeren Zeitraum hinweg an einem Bildschirm arbeiten, sollten es nicht versäumen, regelmäßig den Blick in die Ferne schweifen zu lassen. Ihre Augen werden es Ihnen danken.

## Aktuell

### Stillstand ist ein Rückschritt

Sie haben **sport:optic** als ein junges, dynamisches Unternehmen schätzen gelernt. Wir legen Wert darauf, immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft zu sein und auch über den Tellerrand zu blicken. Deshalb bilde ich mich momentan auf dem Gebiet der Funktionaloptometrie weiter.

Die Funktionaloptometrie ist eine Fachwissenschaft, die sich mit der Sinnesverarbeitung und den Zusammenhängen des Sehens – dem Sehverhalten – beschäftigt. Funktional-Optometristen messen, wie gut das Sehen entwickelt ist. Wenn Defizite in der Wahrnehmung bestehen, können sie helfen, diese zu beseitigen, z.B. durch ein speziell auf das Problem der einzelnen Person abgestimmtes optometrisches Visualtraining.

Wem kann die Funktionaloptometrie mit Visualtraining helfen?

- Myopen (Personen mit Kurzsichtigkeit) Unter bestimmten Voraussetzungen lässt sich die Entwicklung einer Kurzsichtigkeit mildern oder sogar stoppen.
- Personen am Bildschirm-Arbeitsplatz
- Sportlern – durch entsprechendes Visualtraining lässt sich die Leistungsfähigkeit von Sportlern erhöhen.

Ich halte Sie über meine Erkenntnisse auf dem Laufenden. Es ist geplant, mittelfristig Visualtraining, vor allem für Sportler, in unserem Geschäft anzubieten.