

# Medienservice

Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

rund ums gute Sehen

## Oktober 2009

### 03 Augen auf! Verkehrssicherheits-Kampagne 2009



Unter dem Motto „Sehtest alle 2 Jahre“ ruft das KGS alle Kraftfahrer auf, ihre Augen genauso oft prüfen zu lassen wie ihre Autos. Dazu bieten Optiker bundesweit kostenlose Sehtests an. Im Internet laden vier Seh-Checks und ein Gewinnspiel zum mitmachen ein.

### 06 Selbst-Check für Autofahrer



Etwa jeder dritte Autofahrer ist mit unzureichender Sehleistung unterwegs. Doch nur wer gut sieht, kann Verkehrssituationen richtig wahrnehmen und sicher reagieren. Zehn Anhaltspunkte für eine Sehschwäche.

### 08 Die perfekte Brille für Autofahrer



Da Adlerraugen beim Menschen selten sind, greifen 62 Prozent der Autofahrer zur Brille. Doch nicht jede Brille ist für den Straßenverkehr geeignet. Empfehlungen für den Kauf einer fahrtauglichen Brille.

### 12 Tipps und Tricks für die Brille unterm Helm



Rund drei Millionen Bikern verhilft die richtige Brille zu mehr Durchblick. Doch die meist verwendete Alltagsbrille hält den speziellen Anforderungen auf dem Zweirad selten Stand.

### 14 Sicher zu Rad: Klare Sicht bei Wind und Wetter



Um den Spaß an der Bewegung sicher genießen zu können, sollten Radfahrer auf die richtige Sportbrille achten. Denn optimale Sicht ist auch hier Voraussetzung für sicheres Fahren.

### 16 Kinder im Straßenverkehr: Gutes Sehen schafft Sicherheit



Fast jedes fünfte Kindergartenkind leidet an unentdeckten Sehschwächen. Dabei sind gerade die Kleinen auf optimales Sehen angewiesen – und das nicht nur im Straßenverkehr.

## Impressum

Herausgeber  
Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)  
Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin  
Tel.: 0 30 / 41 40 21-22  
Fax: 0 30 / 41 40 21-23  
E-Mail: [presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)  
Internet: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)  
V.i.S.d.P.: Sven Behrens

Das Kuratorium Gutes Sehen leistet seit 60 Jahren Aufklärungsarbeit rund ums gute Sehen.

Alle Artikel und Bilder des Medienservice können, auch auszugsweise, gerne honorarfrei weiterveröffentlicht werden. Textdateien und offsetdrucktaugliche Bilddaten stehen zum bequemen Download unter [www.sehen.de](http://www.sehen.de) bereit. Wir bitten lediglich höflich um die Zusendung eines Belegexemplares. Vielen Dank.

Realisierung  
KITZ.KOMMUNIKATION, Bonn  
E-Mail: [info@kitz-kommunikation.de](mailto:info@kitz-kommunikation.de)

Kuratorium Gutes Sehen



# e d i t o r i a l

## Augen auf dem Prüfstand

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

der TÜV-Auto-Report 2009 liefert alarmierende Zahlen: Die Mängelquote der auf deutschen Straßen verkehrenden Fahrzeuge ist im Vergleich zum Vorjahr wieder gestiegen. 16,6 Prozent der geprüften Fahrzeuge wiesen erhebliche Unzulänglichkeiten auf und waren damit nicht verkehrssicher.

Noch schlechter ist es aber um die Sehkraft der Verkehrsteilnehmer bestellt. Nach einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Allensbach geben rund 20 Prozent der Nicht-Brillenträger und sogar knapp 30 Prozent der Brillenträger zu, dass sie einen Sehtest beim Augenarzt oder Augenoptiker nach eigener Einschätzung nicht bestehen würden.

Autos müssen im Zwei-Jahres-Takt auf den Prüfstand. Regelmäßige Sehtests aber sind lediglich für Berufskraftfahrer Pflicht. Für alle anderen genügt ein Sehtest bei der Führerscheinprüfung,

um dann unter Umständen lebenslang Millionen Kilometer abzuspuhlen.

Das ist gefährlich. Denn die Sehkraft lässt schleichend und damit oft unbemerkt nach. Grund genug für die jährlich im Herbst stattfindende Verkehrssicherheits-Kampagne, mit der das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) alle Verkehrsteilnehmer animieren will, die eigene Sehschärfe „ins Auge zu fassen“ – im Interesse jedes Einzelnen, aber auch als Beitrag zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr und anderswo. Bundesweit beteiligen sich rund 3.500 Augenoptiker mit kostenfreien Sehtests an der Aktion – auch in Ihrer Nähe.

Wir würden uns freuen, wenn Sie die KGS-Kampagne mit Ihrer Berichterstattung begleiten und wünschen Ihnen stets gute Sicht in allen Lebenslagen.

Ihr KGS-Medienservice-Team

### Kontakt

---



Kerstin Kruschinski

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)  
Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin

Tel.: 030 / 41 40 21-22  
Fax: 030 / 41 40 21-23  
presse@sehen.de

**Hinweis für Ihr Verlagshaus:** Wollen auch Sie Seh-Check-Partner werden? Das KGS kann Ihnen als Medienpartner Unterstützung verschiedenster Art anbieten, vom Text über Bildmaterial und Seh-Check-Druckunterlagen, die Sie gerne im Design Ihrer Zeitung oder Zeitschrift gestalten können, bis hin zu einem attraktiven Gewinnspiel. Melden Sie sich bei Interesse einfach bei uns.

→ Sehen im Straßenverkehr

## Augen auf! Verkehrssicherheits-Kampagne 2009

### Sehtest: So oft wie der Autocheck

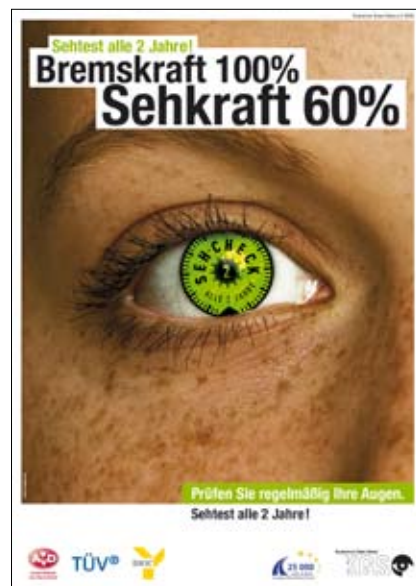
(KGS) „Das Auto regelmäßig auf seine technische Sicherheit überprüfen zu lassen ist mittlerweile gang und gäbe – an einen regelmäßigen Augencheck dagegen denken die Wenigsten“, so Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen (KGS). Die Folge: Die Unsicherheit über die eigene Sehschärfe ist weit verbreitet. Circa 20 Prozent der Nicht-Brillenträger und rund 30 Prozent der Brillenträger würden nach einer repräsentativen Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Allensbach einen Sehtest nach eigener Einschätzung nicht bestehen. Grund genug für das KGS, jährlich im Herbst, die Bedeutung guten Sehens für die Sicherheit im Straßenverkehr in den Mittelpunkt zu stellen. Deutschlandweit beteiligen sich über 3.500 Augenoptiker mit kostenlosen Seh-Checks an der Aktion, zu finden unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de). Hier laden auch vier Self-Seh-Checks und ein Gewinnspiel mit „Formel 1 Feeling“ zum mitmachen ein.

#### Bundesweite Plakataktion – Kostenfreie Sehtests

Seit fünf Jahren blickt jährlich im Herbst ein grünes Augenpaar von Plakatwänden auf die Verkehrsteilnehmer und erinnert sie an regelmäßige Sehtests. Schließlich sind 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr auf schlechtes Sehen zurückzuführen. Das Motiv und der Aufruf „Sehtest alle 2 Jahre!“ schlägt dabei die Brücke vom regelmäßigen Augencheck zur regulären Hauptuntersuchung des Autos. Initiatoren der auffälligen Kampagne sind das KGS, eine der ersten Aufklärungsinitiativen der Bundesrepublik, und dessen Kooperationspartner wie der Automobilclub von Deutschland (AvD), der Verband der TÜV (VdTÜV), der BKK Bundesverband und die KFZ-Zeitschrift „Auto Bild“. Die Aktion startete am 22. September. Über Presse, Großflächenplakate und Hörfunk wird auf das Problem nachlassender Sehschärfe aufmerksam gemacht.



Die Großflächenplakate mit dem prägnanten Augenmotiv schlagen die Brücke vom regelmäßigen Augencheck zur regulären Hauptuntersuchung des Autos. (Foto: KGS)



Eine gute Gelegenheit die eigene Sehleistung checken zu lassen: Ab Ende September laden mehr als 3.500 Augenoptiker deutschlandweit zu kostenlosen Seh-Checks ein. Teilnehmende Betriebe unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de). (Bild: KGS)

## Gutes Sehen schafft Sicherheit

Der Start der Kampagne wurde bewusst auf den Beginn der dunklen Jahreszeit gelegt. Die Tage werden kürzer, das Tageslicht weniger. Im Herbst brauchen Autofahrer ein geschärftes Bewusstsein für Gefahren. Wenn nasses Laub die Straßen rutschig macht und der erste Nachtfrost droht, wird zwar das Auto winterfest gemacht, die eigene Leistungsfähigkeit aber meist außer Acht gelassen. Doch Nebel, Regen und früh hereinbrechende Dämmerung bringen gerade Sehschwächen besonders deutlich zu Tage.

Schon bei idealen Straßenbedingungen kann eine verzögerte Reaktion aufgrund schlechten Sehens böse Folgen haben: Ist ein Fahrer beispielsweise mit Tempo 100 auf trockener Straße unterwegs und erkennt ein Hindernis nur eine Sekunde zu spät, legt er in dieser Zeit bereits eine Strecke von ca. 28 Metern zurück. Das entspricht einer Länge von ca. sieben PKW! Hinzu kommt, dass sich der Bremsweg auf nasser Fahrbahn nahezu verdoppelt. Unsicherheit durch schlechtes Sehen gefährdet hier alle Verkehrsteilnehmer.

Doch auch ganzjährig stellen Sehschwächen eine erhebliche Gefahrenquelle dar. Bei mehr als 90 Prozent aller Unfälle spielt menschliches Versagen eine Rolle: Nach Schätzungen sind rund 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr auf schlechtes Sehen zurückzuführen.

Rund 85 Prozent aller Informationen nehmen Menschen über die Augen auf. Das bedeutet: Wer nicht perfekt sieht, lebt im Straßenverkehr gefährlich. Daran können auch die beste Sicherheitstechnologie im Auto und regelmäßige Inspektionen nichts ändern. Doch leider ist es mit der Sehleistung der Deutschen nicht weit her: Laut einer repräsentativen Studie des Instituts Allensbach zweifelt etwa jeder dritte Autofahrer an seiner Sehkraft.

Da die Sehkraft schleichend nachlässt und Sehfehler dadurch meist lange unbemerkt bleiben, ist die bei einem Sehtest ermittelte Sehschärfe oftmals noch schlechter, als die Getesteten erwartet haben. Untersuchungen bestätigen: ca. jeder dritte Autofahrer würde einen erneuten Führerscheinsehtest nicht mehr bestehen.

## Kostenfreie Sehtests bis Ende Oktober

Die KGS-Kampagne macht nicht nur auf Sehdefizite aufmerksam, sondern bietet den Menschen gleichzeitig die Möglichkeit, ihre Augen im Aktionszeitraum fachmännisch und kostenfrei überprüfen zu lassen. Hierfür konnte das KGS bundesweit rund 3.500 Augenoptiker als Seh-Check-Partner gewinnen. Also Augen auf:

### Vier Seh-Checks im Internet

Für eine Selbstkontrolle stehen auf dem Aktionsportal [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de) mehrere Seh-Checks zur Verfügung. Diese ersetzen zwar keinesfalls den Weg zum Fachmann, schaffen aber einen ersten Überblick, wie es um die Sehleistung für die Nähe, die Weite und „in Farbe“ sowie um die Makula bestellt ist.



Vier verschiedene Seh-Checks im Internet unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de). (Bild: KGS)

Wer die grünen Augen oder den Aufkleber „Hier Seh-Check gebührenfrei“ im Schaufenster entdeckt, ist richtig. Eine Übersicht aller teilnehmenden Betriebe gibt es im Internet unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de).

### Gebündelte Kräfte für gutes Sehen

Wer gut sieht, fährt besser Auto. Diese einfache Formel überzeugte den Automobilclub von Deutschland (AvD) schon 2005, sich an der Kampagne zu beteiligen. Ein Jahr später kam der Verband der TÜV (VdTÜV) dazu. „Wenn wir durch die auffälligen Plakate mit dem grünen Augenmotiv einige Autofahrer überzeugen können, ihre Sehschärfe zu testen, ist das ein Beitrag für mehr Sicherheit im Straßenverkehr – für alle Verkehrsteilnehmer“, so AvD Generalsekretär Matthias Braun. Dr. Klaus Brüggemann, Geschäftsführendes Präsidiumsmitglied des VdTÜV erläutert „Um den freiwilligen Sehcheck nicht zu vergessen, bietet es sich an, diesen immer dann zu machen, wenn die Hauptuntersuchung für das Auto ansteht“.

Dass das Engagement für regelmäßige Seh-Checks Kräfte bündelt, zeigt die zunehmende Unterstützung der KGS-Aktion: Mittlerweile stehen neben dem AvD und dem VdTÜV, der BKK Bundesverband und die KFZ-Zeitschrift „Auto Bild“ hinter der Kampagne. Gemeinsames Ziel ist es, den Menschen nachhaltig die Bedeutung guten Sehens für die Sicherheit im Straßenverkehr bewusst zu machen.

#### Das Wichtigste im Überblick

- Alle zwei Jahre sollten Autofahrer ihre Augen checken lassen
- So wird der Sehtest nicht vergessen: Am besten den Termin der Hauptuntersuchung mit einem Termin zum Sehtest verbinden
- **www.seh-check.de:**  
 Vier Schnell-Seh-Checks,  
 Profi-Sehtest gebührenfrei und  
 Gewinnspiel vom 22.09. bis  
 31.10.2009



Beim Autofahren bedeutet nachlassende Sehkraft ein Risiko für alle Verkehrsteilnehmer.  
 (Foto: Essilor)

#### Formel 1-Feeling zu gewinnen

Alle Teilnehmer gewinnen nicht nur eine klare Sicht auf die eigene Sehleistung. Sie haben zusätzlich die Chance auf attraktive Preise: Im Rahmen der Verkehrssicherheits-Kampagne 2009 verlost der AvD Formel 1 Feeling pur. Der Hauptgewinn ist eine Reise zu einem F1 Grand-Prix 2010 sowie ein „Adrenalin-Erlebnis-Tag“ auf dem Nürburgring. Nach einer Rennfahrschulung steuert der Gewinner selbst einen Formel Rennwagen über den Grand Prix Kurs. Ferner warten 33 Reflektorensätze für Fahrradspeichen auf ihre neuen Besitzer. Der Link zur Teilnahme ist unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de) zu finden. Alle Gewinner werden im Dezember 2009 benachrichtigt. Das KGS wünscht viel Glück.

### Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter  
[www.sehen.de/presse](http://www.sehen.de/presse)

### Kontakt

Kerstin Kruschinski

**Kuratorium Gutes Sehen (KGS)**  
 Saarbrücker Straße 38  
 10405 Berlin

Tel.: 030 / 414021-22  
 Fax: 030 / 414021-23  
[presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)

→ Gut sehen, sicher ankommen

## Selbst-Check für Autofahrer

(KGS) Etwa jeder dritte Autofahrer ist mit einer für das Autofahren unzureichenden Sehleistung unterwegs. Der Grund dafür ist selten Nachlässigkeit oder böser Wille. Das Sehen lässt mit zunehmendem Alter langsam und deshalb meist unbemerkt nach. Doch nur wer gut sieht, kann Verkehrssituationen richtig wahrnehmen und sicher darauf reagieren. Deshalb sollten Autofahrer ihre Augen genauso oft checken lassen wie den technischen Zustand ihres Fahrzeugs und sich nicht blindlings auf den Sehtest von vor vier Jahren verlassen. Höchste Zeit wird es, wenn einer dieser Punkte zutrifft:

1. Sie können das Nummernschild eines vorausfahrenden Autos erst aus ca. 30 Metern Entfernung entziffern?
2. Sie können die Schrift auf Abfahrtsschildern der Autobahn erst aus einer Entfernung von ca. 50 Metern lesen? (Das ist ca. ein Begrenzungsposten davor)
3. Sie haben bei längeren Fahrten Kopfschmerzen oder rote, trockene oder tränende Augen?
4. Sie werden an Kreuzungen nervös, weil vieles in verschiedenen Richtungen passiert?
5. Sie haben Schwierigkeiten beim Überholen auf Landstraßen?
6. Sie haben Schwierigkeiten, Abstände richtig einzuschätzen?
7. Sie haben das Gefühl, dass andere Fahrzeuge immer wieder mal scheinbar „aus dem Nichts“ auftauchen?
8. Sie haben manchmal das Gefühl, andere Verkehrsteilnehmer zu behindern?
9. Sie fühlen sich bei Dämmerungs- oder Nachtfahrten unsicher?
10. Sie fühlen sich nachts stärker geblendet als früher?

**Wenn Sie eine der Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie Ihre Sehleistung unbedingt professionell überprüfen lassen. Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer zuliebe!**



Wer gut sieht, kann Distanzen und Verkehrssituationen besser einschätzen und entsprechend reagieren. Eine schlechte Sicht verkürzt den Reaktionszeitraum beträchtlich.  
(Bilder: Essilor)

Generell empfiehlt das Kuratorium Gutes Sehen: Sehtest alle zwei Jahre! Dabei sollte über den Sehschärfetest hinaus auch regelmäßig an eine Prüfung des Gesichtsfeldes, Dämmerungssehens, der Blendempfindlichkeit sowie an Tests zum Farbsehen, räumlichen Sehen und Kontrastsehen gedacht werden. Einige dieser Tests können Augenoptiker unproblematisch und schnell übernehmen. Für die anderen Tests ist der Augenarzt der richtige Ansprechpartner.

Zwei Sehschärfen-, ein Farb- und ein Makulatest für eine erste Selbstkontrolle der Sehleistung sowie weitere Informationen zu gutem Sehen gibt es im Internet unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de).



Ein regelmäßiger Sehtest beim Augenoptiker gibt Aufschluss über die eigene Sehkraft. Eine erste Einschätzung der Sehleistung bieten vier Selbst-Seh-Checks unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de).

(Foto: KGS)

## Download

---

der Texte und Bilder (in Farbe) unter [www.sehen.de/presse](http://www.sehen.de/presse)

## Kontakt

---

Kerstin Kruschinski

**Kuratorium Gutes Sehen (KGS)**

Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin

Tel.: 030 / 414021-22  
Fax: 030 / 414021-23  
[presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)

## → Autofahrer

# Gut sehen, sicher fahren: Tipps für die perfekte Autofahrerbrille

(KGS) Wenn Regen und Nebel die Sicht erschweren, sind Autofahrer auf optimalen Durchblick angewiesen. Da Adleraugen beim Menschen selten sind, greifen 62 Prozent von ihnen zur Brille. Doch nicht jede Brille ist geeignet, um sich sicher im Straßenverkehr zu bewegen, betont das Kuratorium Gutes Sehen (KGS). Hier die Tipps, worauf beim Kauf einer fahrtauglichen Brille geachtet werden sollte.

### Glas- und Rahmengröße

Die John-Lennon-Brille mit Mini-Gläsern unterstreicht zwar prima die Individualität des Trägers, ist aber für den Straßenverkehr denkbar ungeeignet. Um ohne Einschränkungen gut sehen zu können, sollte die Brille ausreichend große Gläser, schmale Fassungsränder und dünne, am besten oben angesetzte Bügel haben. Schließlich soll der Fahrer durch die Gläser auch das Geschehen in Rück- und Außenspiegeln überblicken können, und zwar ohne den Kopf bewegen zu müssen.

### Glasmaterial

Fast alle Brillenträger legen Wert darauf, dass die Brille leicht ist und gut auf der Nase sitzt. Mittlerweile ziehen ca. 90 Prozent der Menschen Kunststoffgläser den Mineralgläsern vor. Sie sind sehr leicht und bruchstabil. Einziger Nachteil der Leichtgewichte: sie zerkratzen schneller. High-Tech-Beschichtungen machen dieses Material aber mittlerweile so kratzfest wie Mineralglas. Und das ist wichtig, denn jede noch so kleine Beschädigung der Oberfläche streut das Licht. Die Augen gleichen diese Reflektionen zwar in gewisser Weise aus, sind damit aber überlastet, was wiederum zu Kopfschmerzen und Übermüdung führen kann. Aus diesem Grund ist eine Oberflächenhärtung der Brillengläser nicht nur für Kraftfahrer eine zweckmäßige und werterhaltende Investition.

### Das Wichtigste im Überblick

- Die perfekte Autofahrerbrille hat schmale Fassungsränder und dünne, hoch angesetzte Bügel, die das seitliche Blickfeld freilassen
- Zusatzausstattungen wie Entspiegelungen, Polarisationsfilter und schmutzabweisende Beschichtungen sorgen für optimales Sehen unter schwierigen Verkehrsbedingungen
- Fahrtaugliche Sonnenbrillen sind in natürlichem Braun, Grau oder Grün getönt und nicht zu dunkel
- Selbsttönende Gläser eignen sich nicht zum Autofahren
- Für mehr Sicherheit im Straßenverkehr: Sehtest alle zwei Jahre!
- Tipp: Die Hauptuntersuchung fürs Auto mit dem Termin zum Sehtest verbinden
- Fahrzeugscheiben, -spiegel und Brillengläser müssen immer sauber sein



Die perfekte Autofahrerbrille hat eine schmale Fassung und dünne, hoch angesetzte Bügel, die das seitliche Blickfeld freilassen. (Foto: Hoya)

## Glasqualität

Als Grundlage für entspanntes Sehen sollte bei der Wahl der Gläser auf eine sehr gute optische Qualität geachtet werden. Das gilt natürlich auch für die richtige Sehstärke. Die verändert sich im Laufe der Zeit und sollte regelmäßig vom Augenoptiker überprüft werden. Stimmen die Parameter der Gläser nicht mit dem Leistungsniveau der Augen überein, führt das schnell zu Überanstrengung und vorzeitiger Ermüdung. Die Konzentration lässt nach und die Fahrt wird gefährlich.

## Zusatzausstattungen

Sinnvoll für Autofahrer sind Veredelungen, die für optimalen Sehkomfort und damit ein Plus an Sicherheit sorgen:

Entspiegelung: Jede polierte Glasfläche reflektiert das auftreffende Licht, wodurch es zu störenden Spiegelungen kommt. Entspiegelte Gläser vermeiden diese lästigen Reflexionen auf dem Brillenglas. Wenn die Gläser weniger reflektieren, dringt automatisch mehr Licht durch das Glas und kann vom Auge aufgenommen werden. Insbesondere bei nächtlichen Autofahrten und regennasser Fahrbahn sorgt die Entspiegelung für erhöhte Fahrsicherheit. Erfreulicher Nebeneffekt: Die Augen sind hinter den Gläsern unverfälscht sichtbar und werden so in ihrer Attraktivität nicht beeinträchtigt. Entspiegelte Gläser gibt es in verschiedenen Abstufungen: von leicht- über normal- bis superentspiegelt. Die Gläser der höchsten Kategorie reflektieren weniger als zwei Prozent des Lichts. Für Vielfahrer sollten sie deshalb zum Standard gehören.

Polarisierende Gläser: Jeder kennt die Momente des Blindflugs, die durch tiefstehende Sonne oder Reflektionen auf nassen oder gleißenden Straßen entstehen. Diese Spiegelungen treffen in einem so ungünstigen Winkel in die Augen, dass der Fahrer tatsächlich für einen Moment so gut wie nichts sehen kann. Die Augen bieten dafür keine Lösung, die Brille schon: In polarisierenden Gläsern ist ein spezieller Filter integriert, der einen physikalischen Effekt ausnutzt. Denn reflektierte Lichtwellen schwingen, anders als das Tageslicht, fast nur in eine Richtung. Polarisierende Gläser filtern das Licht mit dieser Schwingungsrichtung heraus, so dass die Reflexionen für den Fahrer nicht mehr wahrnehmbar sind. Spiegelungen auf nassen Straßen, von Schaufensterscheiben oder auf Metalloberflächen können so die Sicherheit des Fahrers nicht mehr beeinträchtigen.

Anti-Schmutz-Beschichtung: Klare Sicht bieten Brillengläser aber nur dann, wenn sie sauber sind. Länger klar bleiben sie mit feuchtigkeits- und schmutzabweisender bzw. antistatischer Beschichtung. Auch dafür wird modernstes High-Tech-Know-How genutzt. Ebenso regelmäßig wie die Brillengläser sollten aber auch die



Im Bild oben eine Situation, wie sie im herbstlichen Straßenverkehr ständig auftauchen kann. Gegenverkehr und Straßenverlauf lassen sich bestenfalls erahnen. Unten dieselbe Situation mit polarisierenden und getönten Gläsern.

(Foto: Zeiss)

Fenster im Auto und die Rückspiegel geputzt werden. Nur so können zusätzliche Blendungen vermieden werden.

### **Sehleistung**

Unabdingbar für sicheres Fahren ist zudem die regelmäßige Kontrolle der Sehleistung. Schließlich werden rund 85 Prozent der Eindrücke über die Augen wahrgenommen. Als Faustregel gilt: Sehtest alle fünf Jahre, ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre! Schnell-Seh-Checks für eine erste Überprüfung der Sehleistung gibt es im Internet unter [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de).

### **Sonnenbrillen – auch im Herbst und Winter?**

Aber sicher! In den kalten Jahreszeiten beeinträchtigen nicht nur Nebel und früh hereinbrechende Dämmerung die Sicht. Auch verschneite Landschaften und Sonnenreflektionen auf nassen Straßen erhöhen die Unfallgefahr. In Herbst und Winter steht die Sonne außerdem so tief, dass auch die Sonnenblende keine Hilfe mehr ist. Daher sollten Autofahrer nicht nur im Sommer eine fahrtaugliche Sonnenbrille – Fehlsichtige eine mit entsprechender Korrektur – immer griffbereit haben.

Qualität/Fassung: Auch bei der Auswahl der Sonnenbrille sollte auf eine sehr gute optische Qualität der Gläser geachtet werden, das heißt, ohne Verzerrungen, Blasen, Einschlüsse oder auch Kratzer. Große Gläser und schmale Fassungen schränken das Sichtfeld nicht ein.

Farbintensität: Die Tönung der Gläser sollte nicht zu dunkel sein. Sie ist, abhängig von der Intensität, in fünf Kategorien eingeteilt. Für den Straßenverkehr sind die Blendschutzkategorien zwei und drei zu empfehlen, wobei im Zweifelsfall der Griff zur helleren Nuance besser ist. Oft sind die Autoscheiben bereits leicht getönt. Außerdem darf die Sonnenbrille in extremen Licht-Schatten-Situationen nicht zu dunkel sein, sonst werden z.B. Radfahrer oder Fußgänger schnell übersehen.

Glasfarben: Für den Straßenverkehr sind Braun, Grau oder Grün zu empfehlen. Diese natürlichen Nuancen verfälschen die Farbwahrnehmung am wenigsten. So bleiben Bremsleuchten, Ampeln und Straßenschilder gut erkennbar. Ganz besonderes Augenmerk auf die Farbauswahl müssen Verkehrsteilnehmer mit Farbsinnesstörungen legen. Etwa jeder achte Mann – Frauen sind hiervon viel weniger betroffen – kann verschiedene Farben nicht richtig unterscheiden. So würden intensivgrüne Gläser für Menschen mit einer Grünstörung und rötliche Tönungen für Menschen mit einer Rotstörung das Erkennen von Signallichtern zusätzlich erschweren und die Reaktionszeiten deutlich verlängern. Auf Nummer Sicher geht, wer einen Farbsehtest mit Brille an der nächsten Ampel macht.

**Schneller Test:** Wer perfekt sieht, kann die Beschriftung von Autobahn-Abfahrtsschildern aus einer Entfernung von 100 Metern klar lesen. Bei einer unkorrigierten Fehlsichtigkeit von nur einer Dioptrie wird die Beschriftung erst erkannt, wenn das Schild nur noch 25 Meter entfernt ist.



Speziell beschichtete Brillengläser helfen den Augen, die schwierigen Lichtverhältnisse im Herbst und Winter zu meistern.

(Bild: Zeiss)

Vorsicht!

Selbsttönende (phototrope) Gläser eignen sich nicht als Blendschutz fürs Autofahren: Die Autoscheiben filtern einen Großteil der UV-Strahlen bereits aus – und ohne diese dunkeln phototrope Gläser nicht ein.

Sonnenbrillen in der Dämmerung oder als nächtlicher Schutz vor dem blendenden Licht des Gegenverkehrs? Keine gute Idee: Schon bei Sonnenuntergang ist Autofahren mit einer Sonnenbrille sehr gefährlich, da durch den verringerten Kontrast Gefahrensituationen zu spät erkannt werden.

### **Brillen-Know-How vom Fachmann**

Da die Augen das Tor zur Welt sind, sollte sichergestellt werden, dass hier keine Informationen verloren gehen. In den Gläsern der neuen Generation steckt deshalb so viel technisches Know-how wie nie zuvor. Wie sich ein Mensch von jedem anderen unterscheidet, so einzigartig ist auch seine optimal angepasste Brille. Deshalb ist zu empfehlen, die Brille beim Fachmann zu kaufen. Er garantiert für die Qualität und Passgenauigkeit der Brille.

### **Was sagt der Gesetzgeber?**

Laut Fahrerlaubnisverordnung (FEV) muss jeder, der ein Kraftfahrzeug fährt, fahrtüchtig sein. Wer weiß, dass er schlecht sieht oder auch nur das Gefühl hat, nicht mehr klar zu sehen, ist gesetzlich verpflichtet, für Abhilfe zu sorgen. Er sollte schnellstens einen Sehtest machen und im Bedarfsfall eine entsprechende Korrektur tragen. Sonst kann ihn bei einem Unfall zumindest eine Mitschuld mit all ihren juristischen Folgen – etwa Mithaftung – treffen.

**Für Ersatz sorgen:** Schnell kann die Brille kaputt gehen oder vergessen werden. Vergessliche sollten kein ausgemustertes Modell, sondern eine der aktuellen Sehschärfe angepasste Ersatzbrille ins Auto legen!



Sonnengläser der neuesten Generation bieten Korrektur und Blendschutz in allen Situationen.

(Bild: KGS)



So individuell wie jeder Mensch, so einzigartig ist auch seine optimal angepasste Brille. Der Fachhandel garantiert für die Qualität und Passgenauigkeit der Brille.

(Foto: Essilor)

## **Download**

der Texte und Bilder (in Farbe) unter [www.sehen.de/presse](http://www.sehen.de/presse)

## **Kontakt**

Kerstin Kruschinski

### **Kuratorium Gutes Sehen (KGS)**

Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin

Tel.: 030 / 414021-22  
Fax: 030 / 414021-23  
[presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)

## → Motorradfahrer

# Tipps und Tricks für die Brille unterm Helm

Motorradfahrer tragen unter allen Verkehrsteilnehmern das höchste Unfall- und Verletzungsrisiko – klare Sicht ist im Straßenverkehr überlebenswichtig

(KGS) Die Tage werden kürzer, die Sonne macht sich rar. Motorradfahrer drehen die letzten Runden vor dem Einwintern ihres Babys. Unter ihnen drei Millionen Biker, denen die richtige Brille zu mehr Durchblick verhilft. Doch die meist verwendete Alltagsbrille hält den speziellen Anforderungen beim Zweiradfahren so selten Stand wie die Vespa den Ansprüchen eines Harley-Fahrers. Für mehr Sicherheit rät das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) zu einer auf die Fehlsichtigkeit angepassten Sportbrille.

Und das hat gute Gründe. Denn im Falle eines Unfalls sind die aus Kunststoff bestehenden Sportbrillenmodelle flexibler und bruchsicherer als Metallfassungen – was die Verletzungsgefahr erheblich verringert. „Die Gläser von motorradgeeigneten Brillen sind zwingend aus Kunststoff“, rät Kerstin Kruschinski vom KGS. Moderne Werkstoffe wie beispielsweise Polycarbonat sind noch flexibler und strapazierfähiger als Standardkunststoff – ein weiteres Sicherheitsplus. Anti-Fog-Beschichtungen verhindern ein lästiges und gefährliches Beschlagen der Brille. Polarisierende Gläser filtern Reflexionen. Alle Kunststoffgläser sollten mit einer speziellen Hartschicht gekauft werden, da sonst die behandschuhte Hand beim Geraderücken der Brille die Gläser leicht verkratzen kann. Kratzer im Glas aber streuen bei direkter Sonneneinstrahlung das Licht, produzieren störende Lichtreflexe und verursachen somit einen gefährlichen „Blindflug“. Brillen mit zerkratzten Gläsern sollten daher, genau wie ein zerkratztes Visier, kompromisslos ausgemustert werden. Zu empfehlen sind zudem gerade Bügel, die nicht um das Ohr herumführen. Das erleichtert das Auf- und Absetzen. Helmtauglich und unfallsicher sind als Alternative auch Brillenfassungen aus unzerbrechlichen und „knautschbaren“ Titanwerkstoffen.

### Das Wichtigste im Überblick

- Experten empfehlen fehsichtigen Bikern eine Sportbrille mit Korrektionsgläsern
- Hochwertige Sportbrillen bestehen inklusive der Gläser aus Kunststoff, das verringert die Verletzungsgefahr enorm
- Blendschutz bietet eine auf die Sehschärfe angepasste Sonnenbrille
- Selbsttönende Brillengläser passen sich den jeweiligen Lichtverhältnissen an
- Wer sich auf die Suche nach der passenden Sportbrille begibt, sollte zu einem spezialisierten Augenoptiker gehen



Früher gab es noch richtige Motorradbrillen. Heute werden Biker im Sportbrillenangebot fündig.

(Foto: IVM)

Die Biker in Deutschland werden statistisch gesehen immer älter – und damit auch alterssichtig. Das bedeutet, dass Brillenträger zusätzlich zur Fernbrille eine Korrektur auf die Nahdistanz benötigen. Moderne Gleitsichtgläser berücksichtigen dabei die verschiedenen Blickwinkel und Sehabstände. So haben die Fahrer gleichzeitig einen klaren Blick auf Tacho oder Karte und auf den Gegenverkehr.

### Sonnenbrille oder getöntes Visier?

Gerade im Herbst ist die Blendgefahr durch die tiefer stehende Sonne und nasse, spiegelnde Straßen besonders hoch. Viele Biker begegnen dem Thema „Blendschutz“ mit einem getönten Visier. Diese Lösung ist allerdings nicht unproblematisch: Denn nach der Straßenverkehrsordnung (§1, Abs. 2) muss jeder Verkehrsteilnehmer für einwandfreie Sicht sorgen. Ein dunkles Visier in den Abend- oder gar Nachtstunden schränkt die Sicht jedoch ein und kann entsprechend von der Polizei beanstandet werden.

Eine elegante Variante für die Fahrt am Tage ist eine auf die Sehschärfe angepasste Sonnenbrille im Sportbrillendesign. Diese haben oft große gewölbte Gläser. „Noch vor wenigen Jahren war es unmöglich, gebogene Gläser mit einer Korrekturfunktion auszustatten“, weiß Kerstin Kruschinski. „High-Tech macht das mittlerweile möglich – und das ohne Verzerrungen“. So sind auch individuelle Gleitsichtgläser mittlerweile sportbrillentauglich geworden.

Eine Möglichkeit, die in allen Verkehrssituationen für den richtigen Blendschutz sorgt, sind so genannte phototrope oder auch „selbsttönende“ Brillengläser. Diese passen sich binnen Sekunden den jeweiligen Lichtverhältnissen an. Der Nachteil: Die Gläser reagieren auf Wärme und UV-Strahlung und dunkeln daher unter dem Helmvisier, das bereits einen Teil der UV-Strahlung filtert, nicht mehr vollständig ein. Hier empfiehlt sich, die Brille unter dem Helm in der Sonne auszutesten.

**Kontaktlinsen** sind für Zweiradfahrer nur bedingt empfehlenswert. Ein Motorradfahrer fährt nicht ausschließlich mit heruntergeklapptem Visier. Der Fahrtwind sorgt dann dafür, dass die Augen relativ trocken sind. Schnell stellt sich das Gefühl eines Reibens der Linse ein. Problematisch sind auch diverse Fremdkörper wie Staub, Pollen oder Mücken.



**Tipp:** Bei der Anschaffung einer neuen Brille sollten Biker stets den Helm mitnehmen – und umgekehrt. Nur im Praxistest kann der Zweiradfrend den optimalen Tragekomfort von Brille und Helm gemeinsam testen.

(Foto: Hoya)



Viele Brillenträger in den „besten Jahren“ benötigen eine zusätzliche Korrektur auf die Nahdistanz. Die Lösung sind Gleitsichtgläser der neuen Generation.

(Bild: Rupp + Hubrach)

## Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter [www.sehen.de/presse](http://www.sehen.de/presse)

## Kontakt

Kerstin Kruschinski

### Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin

Tel.: 030 / 414021-22  
Fax: 030 / 414021-23  
[presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)

→ **Fahrradfahrer**

## Sicher zu Rad: Klare Sicht bei Wind und Wetter

(KGS) Fahrradfahren ist gesund und macht Spaß. Hartgesottene lassen sich auch von Wind und Wetter nicht abschrecken. Doch gerade in Herbst und Winter kann es schnell gefährlich werden: Die Straßen sind nass und rutschig, die Sicht durch Nebel und Regen getrübt. Um den Spaß an der Bewegung sicher genießen zu können, sollten Radfahrer deshalb auf die richtige Schutzausrüstung achten. Dazu gehört neben Winterreifen, Helm und Beleuchtung auch die entsprechende Sportbrille. Denn optimale Sicht ist Voraussetzung für sicheres Fahren und schnelles Reagieren.

Da rund 85 Prozent der Sinneseindrücke ausschließlich über die Augen wahrgenommen werden, ist die Gefahr eines Unfalls bei verschwommener Sicht oder einem kurzzeitigen „Blindflug“ besonders groß. Außerdem kann gerade beim Radfahren viel „ins Auge gehen“. Die passende Sportbrille sorgt auch unter widrigen Bedingungen für Sicherheit und klare Sicht – und muss somit Einiges leisten:

### Fassung und Gläser

Damit die Augen optimal vor Steinchen, Wind und Regen abgeschirmt sind und maximale Rundumsicht gewährleistet ist, sollten Fassung und Gläser schildförmig gebogen sein. Um beim Sturz Verletzungen zu vermeiden, muss die Brille zudem bruchfest und flexibel in einem sein. Hochwertige Sportbrillen bestehen daher mitsamt ihren Gläsern aus bruchsicheren Kunststoffen wie z.B. Polycarbonat. Metall und Glas sind tabu. „Modelle, die diese Grundregel nicht erfüllen, sind keine Sportbrillen, sondern bestenfalls sportiv“, sagt Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen. Für den sicheren Halt der Brille sorgen einstellbare Sicherheitsbügel oder ein Kopfband, welches im Wechsel mit den Bügeln angebracht werden kann. Klare Sicht ohne Beschlagen garantieren ausgefeilte Belüftungssysteme und Antifog-Beschichtungen.

### Das Wichtigste im Überblick

- Schutz vor Fremdkörpern und maximale Rundumsicht bieten Sportbrillen, deren Fassung und Gläser schildförmig gebogen sind
- Hochwertige Sportbrillen bestehen mitsamt ihren Gläsern aus bruchsicheren Kunststoffen, um beim Sturz Verletzungen zu vermeiden
- Gegen die lästige Blendung der tief stehenden Sonne und spiegelnd nassem Asphalt helfen getönte Brillengläser



Damit die Augen optimal vor Steinchen, Wind und Regen abgeschirmt sind und maximale Rundumsicht gewährleistet ist, sollten Fassung und Gläser schildförmig gebogen sein.

(Foto: Rodenstock)



Abseits des Straßenverkehrs sind Gläser in kontraststeigernden Gelb- und Orangetönen zu empfehlen.

(Foto: Rodenstock)

## Blendschutz

Doch nicht nur Nebel, Regen und früh hereinbrechende Dämmerung beeinträchtigen die Sicht in Herbst und Winter, auch die tief stehende Sonne und Reflektionen auf nassem Asphalt können die Sicht einschränken und die Unfallgefahr erhöhen. Gegen lästige Blendung helfen getönte Brillengläser. Diese sollten jedoch nicht zu dunkel sein, sonst werden Hindernisse schnell übersehen. Die Gläsertönung ist, je nach Intensität, in fünf Kategorien eingeteilt. Für den Straßenverkehr sind die Blendschutzkategorien zwei und drei zu empfehlen.

Als Glasfarben sind Braun, Grau oder Grün optimal. Diese natürlichen Nuancen verfälschen die Farbwahrnehmung am wenigsten. So bleiben Bremsleuchten, Ampeln und Straßenschilder gut erkennbar. Abseits des Straßenverkehrs hingegen sind Gläser in Gelb- und Orangetönen zu empfehlen. Sie wirken kontraststeigernd und sorgen damit für scharfe Konturen und klare Umrisse. Auch bei dunklerem Untergrund und in dämmerigen Situationen ist der Durchblick so gesichert. Um auf alle Situationen optimal vorbereitet zu sein, gibt es Sportbrillen mit Wechselscheiben. Diese können bei Witterungsänderungen problemlos ausgetauscht werden. Sinnvoll ist eine Auswahl von hellen und dunkleren Scheiben in natürlichen und gelb-orangen Farbnuancen, damit bei jeder Tageszeit, jedem Wetter und jeder Umgebung stets optimale und sichere Sicht gewährleistet ist.

## UV-Schutz

Nicht zuletzt sollte auch an den Schutz vor UV-Licht gedacht werden: „Um nicht nur den Körper, sondern auch die Augen langfristig gesund und jung zu halten, ist ein 100-prozentiger UV-Schutzfilter in den Brillengläsern unerlässlich“, so Kerstin Kruschinski.

## Brillenträger aufgepasst!

Brillenträger müssen nicht auf die passende Schutzbrille verzichten. Viele Sportbrillen gibt es auch mit individuell gefertigten Korrektionsgläsern. Andere Modelle setzen auf Einsteckclips, die im Falle einer Veränderung der Sehschärfe kostengünstig auswechselbar sind. So ist auch Brillenträgern Sicherheit und optimales Sehen bis in die Randbereiche der Gläser garantiert.



Die eleganteste Lösung bei Fehlsichtigkeit sind Sportbrillen mit individuell gefertigten Korrektionsgläsern. Eine kostengünstigere Alternative sind optische Einsätze.

(Foto: Silhouette)



**Tipp:** Wer mit Helm fährt, sollte zuerst den Helm und dann die Brille aufsetzen. Sonst drücken die Helmbänder beim Sturz die Brille aufs Gesicht. Das ist auch mit einer Sportbrille nicht besonders angenehm.

(Foto: Rupp + Hubrach)



Praktisch sind Sportbrillen mit Wechselscheiben in unterschiedlichen Tönungen, die bei Witterungsänderungen unkompliziert ausgetauscht werden können.

(Foto: Silhouette)

## Download

der Texte und Bilder (in Farbe) unter [www.sehen.de/presse](http://www.sehen.de/presse)

## Kontakt

Kerstin Kruschinski

### Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin

Tel.: 030 / 414021-22

Fax: 030 / 414021-23

[presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)

## → Kinder im Straßenverkehr

# Gutes Sehen schafft Sicherheit

(KGS) In den letzten 30 Jahren ist das Unfallrisiko für Kinder zwar gesunken, dennoch kam laut Statistischem Bundesamt im letzten Jahr durchschnittlich alle 17 Minuten ein Kind im Alter von unter 15 Jahren im Straßenverkehr zu Schaden. Unzureichendes Sehen stellt hier ein erhöhtes Risiko dar. Schließlich nehmen auch Kinder rund 85 Prozent aller Eindrücke über die Augen auf. Alarmierend ist, dass fast jedes fünfte Kindergartenkind an unentdeckten Sehschwächen leidet. 90 Prozent der betroffenen Kinder waren noch nie bei einer augenärztlichen Untersuchung. Dabei sind gerade die Kleinen auf optimales Sehen angewiesen – und das nicht nur im Straßenverkehr.

### **Kinder können die Gefahren im Straßenverkehr nicht abschätzen**

Verständlicher Wunsch aller Eltern ist es sicherzustellen, dass ihren Kindern nichts passiert. Denn mangelnde Erfahrung und schlechte Einschätzung riskanter Situationen erhöhen das Unfallrisiko der jüngeren Verkehrsteilnehmer erheblich. Was für Erwachsene selbstverständlich ist, müssen Kinder erst erlernen. Erschwerend kommt hinzu, dass Kinder im Vor- und Grundschulalter über ca. 35 Prozent weniger Gesichtsfeld als Erwachsene verfügen. Von der Seite kommende Fahrzeuge nehmen sie daher oft viel später wahr. Entfernung und Geschwindigkeit sich nähernder Fahrzeuge können die Kleinen bis zum zehnten Lebensjahr nicht richtig einschätzen.

### **Was Eltern tun können**

Daher sollten Kinder auf die Risiken im Straßenverkehr besonders gut vorbereitet werden. Ein gründliches Training für das richtige Verhalten zwischen Autos, Motor- und Fahrrädern sowie das häufige Üben des sichersten Weges zur Schule und zu Freunden helfen den Kindern, sich auf die wesentlichen Dinge im Straßenverkehr zu konzentrieren. Dass der Nachwuchs mit heller Kleidung und reflektierenden Details auch bei Dunkelheit gut sichtbar ist, wissen viele Eltern. Dass schlechtes Sehen das Unfallrisiko erhöht, vergessen die meisten. Wenn ein Kind

### **Das Wichtigste im Überblick**

- Kinder sind auf Grund ihres Entwicklungsstandes im Straßenverkehr besonders gefährdet
- 85 Prozent aller Sinneseindrücke werden über die Augen aufgenommen
- Sehdefizite erhöhen das Unfallrisiko zusätzlich
- Der Sehsinn von Kindern bildet sich in den ersten Lebensjahren aus
- Kinder, die wegen eines unentdeckten Sehfehlers nie richtig sehen gelernt haben, sind in der Schule benachteiligt
- In den ersten Lebensjahren ist eine Kinderbrille nicht nur Sehhilfe, sondern vor allem Trainingsgerät
- Ein frühzeitige Untersuchung der Kinderaugen ist dringend anzuraten



Wenn ein Kind nicht richtig sehen kann, bringt es sich durch Unsicherheiten oder Fehlverhalten sehr schnell in gefährliche Situationen.

(Foto: KGS / Sonnenberg)

nicht richtig sehen kann, bringt es sich durch Unsicherheiten oder Fehlverhalten sehr schnell in gefährliche Situationen. Denn nur wer gut sieht, kann auch schnell und richtig reagieren. Deshalb ist die regelmäßige Überprüfung des Sehvermögens genauso wichtig wie die Verkehrserziehung der Kinder.

### **Ein Sehtest schafft Sicherheit**

Kinder benötigen im Straßenverkehr generell mehr Zeit um Gesehenes mit ihrem geringen Erfahrungsschatz einzuordnen. Sehdefizite erhöhen die Reaktionszeit und das Risiko von Fehlverhalten beträchtlich. Doch nicht nur im Straßenverkehr, sondern auch in der Schule sind Kinder mit Sehschwächen benachteiligt. Das Lesen von der Tafel ist für sie schwieriger. Sie müssen sich mehr anstrengen, um trotzdem gut sehen zu können und ermüden dadurch schneller. Oft wirken betroffene Kinder undiszipliniert, stören den Unterricht und bleiben hinter ihrem Leistungsvermögen zurück.

### **Gut sehen – besser lernen**

Das Problem von Sehschwächen bei Kindern ist deren Erkennung: Schlecht Sehen tut eben nicht weh. Daher beschweren sich Kinder nicht. Sind sie noch klein, haben sie keinen Vergleich, wie sich gutes Sehen von schlechtem Sehen unterscheidet. Selbst wenn sie merken, dass etwas mit der Sehschärfe nicht stimmt, fehlt ihnen die Ausdrucksmöglichkeit, ihre Eltern auf die Probleme aufmerksam zu machen. Zu erkennen sind Sehprobleme häufig an Müdigkeit und Lustlosigkeit. Aber auch mangelhafte Schulleistungen und insbesondere eine Lese-Recht-schreib-Schwäche stehen mit schlechtem Sehen manchmal in direktem Zusammenhang. Unlust beim Malen, Schreiben oder beim Basteln, unsicheres und langsames Lesen sowie ein geringer Augenabstand zum Fernseher oder Buch können Anzeichen für einen bislang unentdeckten Sehfehler sein.

### **Sehen will gelernt sein**

Das richtige Sehen müssen die Augen eines jungen Menschen erst „lernen“. Bis zum Alter von etwa sieben Jahren entwickeln sich die entsprechenden Nervenverbindungen im Gehirn. Kinder mit unentdeckten Sehschwächen lernen aus diesem Grund nie richtig sehen und werden noch als Erwachsene Probleme dabei haben.

### **Staatlich empfohlene Vorsorgeuntersuchungen reichen nicht**

Die staatlich empfohlenen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt bieten keine abschließende Gewissheit. Eine Untersuchung beim Augenarzt ist für Babys aber im Rahmen der normalen Vorsorgeuntersuchungen nicht vorgesehen. Eltern sollten daher den Kinderarzt auf eventuelle familiäre Vorbelastungen aufmerksam machen und mit diesem eine Überweisung zum Augenarzt besprechen.

**Hinweis:** Eltern können zusätzlich mit kleineren spielerischen Test die Sehschärfe ihrer Kinder überprüfen indem sie ihr Kind Verkehrsschilder beschreiben lassen, die sie selbst gerade noch erkennen können – zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Auge.



Das richtige Sehen müssen die Augen eines Kindes erst „lernen“. Je früher ein Sehfehler erkannt wird, umso besser sind die Erfolgchancen.

(Foto: KGS / Frank Sonnenberg)



Mangelhafte Schulleistungen können auch auf schlechtes Sehen zurückzuführen sein. Oft ermöglicht erst eine Brille das mühelose Erkennen von Zahlen und Buchstaben.

(Foto: KGS)

Als Faustregel gilt: Alle frühgeborenen Babys und alle Kinder, deren Eltern oder Geschwister Sehprobleme haben, sollten im ersten Lebensjahr zum Augenarzt gehen, alle mit Auffälligkeiten der Augen sofort und alle unauffälligen Kinder spätestens im Alter von dreieinhalb Jahren. Denn je jünger die Kinder sind, desto besser sind die Chancen eine drohende Sehschwäche zu vermeiden oder eine bestehende erfolgreich zu behandeln.

„Doch auch in einem späteren Alter kann es immer noch zu einer Fehlsichtigkeit kommen, insbesondere zur Kurzsichtigkeit“, berichtet Wolfgang Cagnolati, Optometrist und Lehrbeauftragter der Technischen Fachhochschule Berlin. „Auch die Sehschwächen von Schulkindern werden häufig und oft sehr lange Zeit übersehen. Der nächste Sehcheck ist meist erst der für den Führerschein. Diese Zeiträume zwischen den Sehtests sind viel zu lang.“

### **Kinder sehen Brillen locker**

Sollte eine Brille erforderlich sein, müssen Eltern nicht mehr befürchten, dass ihre Kinder deshalb gehänselt werden. Laut einer amerikanischen Studie hat die Brille keinen Einfluss auf die Wahl der Spielkameraden. Lediglich in einem Punkt gab es Abweichungen. Kinder mit Brille werden von anderen als intelligenter eingeschätzt. „Schon im Kinderprogramm ist die Brille das Markenzeichen des Pffifikus“, sagt Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen. „Und auf andere klug zu wirken ist bestimmt kein Nachteil.“ Kinder sehen die Brille anscheinend lockerer als viele Eltern.

Dabei sind sie aber anspruchsvoll. Sie wollen, was ihnen gefällt und was nicht gefällt, bleibt eben liegen. Deshalb sollten Eltern die Wahl der Fassung lieber ihrem Nachwuchs überlassen. Augenoptiker und Hersteller haben sich längst auf die junge Zielgruppe eingestellt. Trendige Kinder- und Jugendbrillen sind in breiter Auswahl erhältlich. Die sehen nicht nur cool aus, sie machen auch eine ganze Menge mit. Die ideale Brille ist leicht, dabei bequem und aus super flexiblen, bruch sicheren Materialien. Das verringert das Verletzungsrisiko beim Spielen und Toben. So ist dem unbeschwertem Kinderleben in Schule und Freizeit keine Grenze gesetzt.



Kinderbrillen sehen heute nicht nur cool aus, sie sind gleichzeitig aus super flexiblen, bruch sicheren Materialien.

(Foto: Eschenbach)

---

## **Download**

der Texte und Bilder (in Farbe) unter [www.sehen.de/presse](http://www.sehen.de/presse)

---

## **Kontakt**

Kerstin Kruschinski

### **Kuratorium Gutes Sehen (KGS)**

Saarbrücker Straße 38  
10405 Berlin

Tel.: 030 / 414021-22  
Fax: 030 / 414021-23  
[presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de)