

# SEHEN IM STRASSENVERKEHR

Alle zwei Jahre müssen Autos zur Hauptuntersuchung. Der Mensch ist aber mindestens ein ebenso großer Sicherheitsfaktor im Straßenverkehr. Um das Risiko für sich und andere zu minimieren, sollten Kraftfahrer deshalb ihre Sehleistung auch im TÜV-Rhythmus prüfen lassen.

REGEN



## Risikofaktor Sehdefizit & Reaktion

Schlecht sehen bedeutet schlechter reagieren. Wer die Gefahr bei Tempo 130 eine Sekunde zu spät erkennt, tritt rund 36 Meter zu spät aufs Bremspedal.<sup>a</sup>

SCHNEE



## Risikofaktor Wetter

Bei schlechtem Wetter und in den dunklen Jahreszeiten haben Menschen mit vermindertem Sehvermögen noch größere Probleme mit der Wahrnehmung. Die Unfallgefahr steigt.



## Risikofaktor Gesichtsfeldausfall

Augenkrankheiten wie der Grüne Star können dazu führen, dass Personen, Fahrzeuge und andere Dinge auf der Straße wie in einem Loch verschwinden und übersehen werden.

DIFFUSES LICHT



## Risikofaktor Nachtsehstörung

Mit zunehmendem Alter vermindert sich das Nacht- und Dämmerungssehvermögen. Von den über 60-jährigen Autofahrern sind rund 20 Prozent nachts nicht mehr voll fahrtauglich.<sup>b</sup>

TIEF STEHENDE SONNE

BLENDENDE RÜCKLICHTER

SPIEGELUNGEN



## Risikofaktor Alter

Fast die Hälfte aller Unfälle mit Personenschaden, bei denen Pkw-Fahrer Hauptverursacher waren, ging 2014 auf das Konto von über 45-Jährigen.<sup>c</sup>

REIF



## Risikofaktor Farbsinnstörung

Im Straßenverkehr ist eine Rotstörung besonders gefährlich, da die Bremslichter nicht richtig erkannt werden können und ihre Warnfunktion verlieren.

REFLEXIONEN

LAUB

VEREISTE STRASSEN

BLENDENDE SCHEINWERFER

LICHTWECHSEL

## 300.000 VERKEHRSUNFÄLLE

Alarmierend: Etwa 300.000 Verkehrsunfälle jährlich gehen auf das Konto mangelnder Sehleistung, schätzt der Berufsverband der Augenärzte (BVA).<sup>2</sup> Wer wie gut sieht, lässt sich nur in regelmäßigen Sehtests feststellen.



### Unfallursache Mensch

90 Prozent aller Straßenverkehrsunfälle sind auf menschliches Versagen zurückzuführen.<sup>d</sup>



### Unfallursache Sehdefizite

2015 war von den mehr als 2,5 Millionen Verkehrsunfällen in Deutschland fast jeder neunte eine Folge von Sehdefiziten.<sup>b</sup>



### Unfallursache Blendung

Sie verursacht zwei Drittel der witterungsbedingten Verkehrsunfälle. Das Risiko, kurzzeitig blind durch Blendung zu sein, ist bei Älteren zwei- bis dreimal so hoch wie bei Jüngeren.<sup>e</sup>



### Maßnahme Fahrzeugcheck

Klare Sicht heißt Fahr-sicherheit. Deshalb stets für reibungslos arbeitende Scheibenwischer, innen und außen saubere Scheiben sowie funktionierende Beleuchtung sorgen.



### Maßnahme Autofahrerbrille

Brillengläser, hergestellt nach neuen Technologien, vermindern beispielsweise Blendung bei Nachtfahrten, minimieren Spiegelungen und ermöglichen besseres Sehen bei schlechter Sicht.



### Maßnahme Sehtests

Sehleistung ab einem Alter von 20 Jahren alle vier Jahre, ab 40 alle zwei Jahre und ab 60 jedes Jahr vom Augenoptiker oder Optometristen prüfen lassen.



## 7 TIPPS FÜR KRAFTFAHRER

**R**

### Regelmäßig

Sehvermögen prüfen lassen – am besten im TÜV-Rhythmus des Fahrzeugs.

**1**

### Für Durchblick

Brille und Windschutzscheibe immer von Schmutz und Schlieren befreien.

**3**

### Lüftung

im Auto nicht direkt auf die Augen richten und nicht zu warm einstellen.

**5**

### Trockene Augen

vermeiden: genug trinken, bei starrem Blick auf die Straße bewusst blinzeln.



### Auf jeden Fall

Sonnenbrille und Ersatzbrille im Auto griffbereit halten.

### Augentraining

vor Fahrtantritt und/oder in Fahrpausen – mindestens nach zwei Stunden Fahrt.

### Arzneimittel

auf Nebenwirkungen checken, die das Fahren und Sehen beeinträchtigen.

**2**

**4**

**6**

Quellen: a) ADAC e. V. München: Tipps für die Praxis – Unterrichtsbeispiele. ADAC-Signale. Download im Internet unter [www.adac.de/\\_mmmm/pdf/Verkehr\\_und\\_Mathe\\_Anhalteweg\\_45164.pdf](http://www.adac.de/_mmmm/pdf/Verkehr_und_Mathe_Anhalteweg_45164.pdf) (Zugriff 12.05.2016, 12:00 MEZ). // b) Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA): Straßenverkehr. Sehen im Straßenverkehr. [cms.augeninfo.de/inc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-strassenverkehr.html](http://cms.augeninfo.de/inc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-strassenverkehr.html) (Zugriff 09.05.2016, 12:00 MEZ). // c) Statistisches Bundesamt: Verkehrsunfälle – Zeitreihen 2014. Wiesbaden 2016. // d) ACE: Ablenkung hinterm Steuer tötet. [www.ace-online.de/der-club/news/ace-ablenkung-hinterm-steuer-toetet.html](http://www.ace-online.de/der-club/news/ace-ablenkung-hinterm-steuer-toetet.html) (Zugriff 12.05.2016, 11:30 MEZ). // e) Berke, A.: Optometrisches Screening. DOZ-Verlag, Heidelberg 2009, S. 237.