



## PRESSEINFORMATION

### **Grelles Licht gefährdet Autofahrer: Tipps für den passenden Sonnenschutz**

Berlin, 07.08.2018 (KGS). **Warum ist Autofahren im Sommer eigentlich gefährlich? Helles Licht blendet. Die Folge: Sehschärfe und Kontrastsehen werden schlecht. Autofahrer haben zusätzlich vor allem mit Reflexionen von den Autoscheiben der Vorfahrenden oder von nassen Straßen sowie mit Blendung bei tief stehender Sonne zu kämpfen. Hinzu kommen extreme Licht-Schatten-Wechsel. Das Auge kann sich zwar schnell von dunkel an hell gewöhnen. Umgekehrt braucht es aber viel länger. Das wird bei Tunnelfahrten zum Problem, betrifft aber auch Radfahrer. Kommen sie plötzlich aus dem Schatten ins Licht, werden sie schnell übersehen. Die richtigen Sonnenbrillen sollen Blendung minimieren, Reflexionen schlucken und Kontraste verschärfen. Wir haben Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen gefragt, worauf beim Kauf zu achten ist.**

#### **1. Gibt es spezielle Gläser, die für Kraftfahrer besonders empfehlenswert sind?**

Sonnenbrillen mit polarisierenden Brillengläsern sind eine sinnvolle Investition. Sie reduzieren Lichtreflexe, zum Beispiel Spiegelungen auf nassen Straßen, und verstärken zudem Kontraste.

#### **2. Gibt es Glasfarben, die sich für das Autofahren besser eignen als andere?**

Für Kraftfahrer haben sich getönte Gläser in natürlichen Braun-, Grüngrau- oder Graunuancen bewährt. Sie verfälschen den Farbeindruck am wenigsten, sodass Schilder und Ampeln klar erkennbar bleiben. Intensiv gelbe, blaue und rote Gläser allerdings können den Farbeindruck so verfälschen, dass Verkehrszeichen schwer lesbar sind oder Bremslichter zu spät erkannt werden. Autofahrer sollten sie deshalb nicht tragen.

#### **3. Wenn es so grell ist wie jetzt, sind dann möglichst dunkle Gläser vorteilhaft?**

Der Tönungsgrad der Gläser lässt sich aus den fünf Blendschutzkategorien ablesen. Die Kategorien zwei und drei sind als Sonnenschutz für Autofahrer geeignet. Das bedeutet 43 bis acht Prozent Lichtdurchlässigkeit. Die gängigsten Sonnenbrillen für

Autofahrer absorbieren 65, 75 oder 85 Prozent des Lichts. Die dunkelste Kategorie vier mit weniger als acht Prozent Lichtdurchlässigkeit ist fürs Autofahren definitiv zu dunkel und deshalb hinterm Steuer verboten.<sup>1</sup>

#### **4. Taugen auch selbsttönende Sonnenbrillen-Gläser für Autofahrer?**

Normalerweise werden diese Gläser je nach Intensität des Sonnenlichts automatisch heller oder dunkler. Da Autoscheiben aber bereits große Teile des UV-Lichts filtern, dunkeln die meisten Brillengläser nicht ausreichend ein. Ausnahmen sollten beim Optiker erfragt werden.

#### **5. Beeinflussen farbige Verspiegelungen die Eignung fürs Autofahren?**

Das ist möglich, aber vom Käufer schlecht einzuschätzen. Deshalb ist es am besten, vor dem Kauf einen Augenoptiker zu fragen, ob das Wunschmodell die Anforderungen an das Fahren mit Brille erfüllt.

#### **6. Beim Auto gibt es Zusatzausstattungen – bei Sonnenbrillen auch?**

Die gibt es tatsächlich. Gegen Reflexionen direkt auf dem Glas hilft eine Vorder- und Rückseitenentspiegelung. Das steigert den Kontrast und macht ermüdungsfreier. Verlaufstönungen eignen sich sehr gut für Autofahrten, weil sie Blendschutz von oben bieten und den ungetrübten Blick nach unten auf die Armaturen ermöglichen.

#### **7. Auf welche Grundausstattung sollte man auf jeden Fall Wert legen?**

Da auch die Autoscheiben nicht das gesamte Strahlenspektrum abfangen, ist wie bei jeder Sonnenbrille unbedingt auf einen ausreichenden Schutz vor schädlicher UV-Strahlung zu achten.

#### **8. Woran erkennt der Autofahrer, ob die Brille UV-Schutz hat?**

Auf der Innenseite des Bügels muss ein CE-Kennzeichen zu finden sein. Das besagt, dass die Gläser die entsprechenden EU-Sicherheitsstandards einhalten. Die zusätzliche Information „UV 400“ bedeutet, dass die Gläser alle Strahlen bis Wellenlänge 400 Nanometer blockieren.

#### **9. Welche Optionen haben fahrsichtige Autofahrer?**

Der Trend spielt denjenigen in die Tasche, die Retro-Sonnenclips auf der normalen Korrektionsbrille schick finden. Die eleganteste und am besten funktionierende Variante ist eine Sonnenbrille mit Korrektionsgläsern. Die dritte Möglichkeit: Kontaktlinsen, die mit einer Sonnenbrille kombiniert werden.

---

<sup>1</sup> <https://www.bussgeldkatalog.org/sonnenbrille-autofahren/>

### **10. Gibt es Fassungen, die sich besonders gut zum Autofahren eignen?**

Bestens geeignet und voll im Trend sind schmale Fassungen, dünne Bügel und große Gläser. Sie schützen die Augen optimal, schränken aber das Gesichtsfeld nicht ein. So kann auch das Geschehen in Rück- und Außenspiegeln gut überblickt werden.

### **11. Über welche Sehprobleme klagen Autofahrer – speziell im Sommer und im Allgemeinen?**

Im Sommer führt die große Helligkeit zur Blendung. Man kneift dann unwillkürlich die Augen zu, das Sehen wird schlecht. Dämmerung und Nachtfahrten sorgen zu jeder Jahreszeit für Unsicherheit hinterm Steuer. Neue Lichttechnologien verstärken die Blendung durch entgegenkommende Fahrzeuge. Spezielle Autofahrgläser können hier für die Reduktion des Blendungsempfindens sowie eine schärfere Sicht bei Nacht sorgen und sogar das Farb- und Kontrastsehen erhöhen.<sup>2</sup>

### **12. Was kann der Autofahrer sonst noch für gute Sicht tun?**

Frontscheibe und Glas am besten vor der Fahrt säubern. Die Brillengläser dürfen keine Kratzer oder andere Qualitätsmängel aufweisen. Alles, was den Durchblick stört, zwingt die Augen zu ständiger Korrektur, sodass sie schneller ermüden. Spezielle Beschichtungen wirken schmutz- und wasserabweisend und schützen vor Kratzern. Außerdem sollten Brillen nicht bei Hitze im Auto gelassen werden – das schadet ihnen.

### **13. Taugen Sonnenbrillen vom Discounter?**

Prinzipiell können auch Billigbrillen ausreichend schützen. Generell kann man sagen, die Qualität der Gläser, der Fassung und der Scharniere hat ihren Preis. Hohen Tragekomfort bieten leichte, flexible Materialien und qualitativ gute Gläser. Zusatzfunktionen, die das Autofahren stressfreier machen, wie polarisierende oder entspiegelte Gläser, sind sinnvoll, aber meist nicht beim Discounter zu bekommen. Des Weiteren fehlt die individuelle Anpassung und Beratung.

Weitere Informationen unter [sehen.de](http://www.sehen.de).

*[Zeichen inkl. Leerzeichen: 6.027]*

---

<sup>2</sup> <http://www.daserste.de/information/wirtschaft-boerse/plusminus/sendung/auto-200.html>