



Gutes Sehen im Straßenverkehr

Gas geben – mit Umsicht

Kuratorium Gutes Sehen



Inhalt

- 4 Wie sehen Sie das ?**
- 5 Die häufigsten Sehprobleme**
- 6 Im Fokus: Sehen am Tag**
Zentrale Tagessehschärfe
- 7 Nachts sind alle Katzen grau**
Nacht- und Dämmerungssehen,
Nachtmyopie, Blendempfindlichkeit
- 8 Aus den Augen, aus dem Sinn**
Das Gesichtsfeld
Stellung und Beweglichkeit der Augen
- 9 Live und in Farbe**
Stereosehen, Farbsehen
- 10 Auf Augenhöhe**
Brillentipps für Autofahrer
- 11 Funktionalität geht vor Coolness**
Tönungen, Blendschutz, UV-Schutz
- 13 Die Kurve im Visier**
Zweirad und Brille
- 14 Auftanken fürs Auge**
Nicht immer ist das Auge schuld
- 15 Selbsttest**
Regelmäßig zum Sehtest



Foto: Visibilia

Mit Sicherheit besser ankommen

Autos müssen alle zwei Jahre zur Hauptuntersuchung. Das ist gut so. Die Fahrsicherheit hängt ganz entscheidend davon ab, ob Bremsen und Lichter, Reifen und Achsen in Ordnung sind.

Und die Augen? Deutliches Sehen ist im Straßenverkehr mindestens genauso wichtig wie ein sicheres Fahrzeug. 90 Prozent der Informationen nehmen wir über die Augen auf. Sie sagen uns, wie weit ein entgegenkommendes Fahrzeug entfernt ist, dass die Ampel auf Rot steht, dass ein Kind am Straßenrand spielt.

Leider ist es mit der Sehschärfe vieler Verkehrsteilnehmer nicht weit her. In Deutschland zweifeln 25 Prozent aller Kraftfahrer mit Brille (rund 8,6 Millionen) und 16 Prozent aller Kraftfahrer ohne Brille (rund 2,9 Millionen), ob ihre Sehleistung ausreicht – oft auf Grund selbst wahrgenommener Sehschwächen. Das ist das Ergebnis einer Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Allensbach. Schlimmer noch: Ca. 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr sind auf schlechtes Sehen zurückzuführen. Diese alarmierende Meldung kommt vom Bundesverband der Deutschen Augenärzte.

Lassen Sie Ihre Augen daher regelmäßig beim Augenarzt oder Augenoptiker überprüfen. Im Gegensatz zur Hauptuntersuchung fürs Auto gibt es einen Sehtest der zentralen Tagessehschärfe beim Augenoptiker oft sogar gratis.

Diese Broschüre beantwortet viele Fragen rund um das Sehen im Straßenverkehr. Ausführlicher und viel persönlicher kann das Ihr Augenoptiker. Er berät Sie gerne.

Gute Fahrt wünscht Ihnen:



Ihr Partner für Gutes Sehen!

www.sehen.de

Wie sehen Sie das?



Gut sehen – sicher ankommen

In Deutschland sind nur Berufskraftfahrer (LKW-, Bus- und Taxifahrer, Führerscheinklassen D, D1, DE, D1E) alle fünf Jahre zu einem Sehtest verpflichtet. Fahrer leichter LKW (Führerscheinklassen C1, C1E) müssen ab einem Alter von 50 Jahren alle fünf Jahre zu einer Eignungsuntersuchung inklusive Sehtest. Alle anderen dürfen seit der Führerscheinprüfung ohne Sehtest weiterfahren. Das heißt aber nicht, dass Autofahrer ihr Fahrzeug mit Sehmängeln steuern dürfen. In der Fahrerlaubnisverordnung steht, dass jeder, der ein Kraftfahrzeug fährt, auch fahrtüchtig sein muss. Wer schlecht sieht und in einen Unfall verwickelt wird, dem kann zumindest eine Mitschuld zugesprochen werden. Das Nichtwissen um einen Sehmangel schützt nicht vor Strafe!

Untersuchungen belegen, dass ein erheblicher Teil der Verkehrsteilnehmer mit unzureichender Sehschärfe unterwegs ist. Oft ist der Grund dafür nicht Nachlässigkeit

oder böser Wille. Die Sehkraft lässt schleichend nach. Verlassen Sie sich also nicht blindlings auf einen Sehtest, den Sie vielleicht vor Jahren bestanden haben. Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig überprüfen.

Gutes Sehen: Keine Frage des Alters

Bislang ging man davon aus, dass praktisch alle kurzsichtigen Menschen ihre erste Brille in der Schulzeit bekommen. Studien der vergangenen Jahre haben jedoch gezeigt, dass heutzutage immer mehr Menschen erst als Erwachsene kurzsichtig werden. In den Industrieländern bekommen derzeit etwa 20 bis 30 Prozent aller Kurzsichtigen ihre Fehlsichtigkeit erst im Erwachsenenalter.

Sicherheit im Straßenverkehr ist keine Frage des Alters. Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig testen:

- ab einem Alter von 20 Jahren alle vier Jahre,
- ab 40 im „TÜV-Rhythmus“ für das Auto, heißt alle zwei Jahre,
- ab 60 jedes Jahr + Glaukom-Untersuchung beim Augenarzt.



Die häufigsten Sehprobleme

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Kurzsichtige können nahe Gegenstände tadellos scharf sehen – entfernte dagegen nur undeutlich. Das liegt an einem kleinen „Baufehler“ der Augen: Normalerweise ergeben die aus der Ferne kommenden Lichtstrahlen im Auge auf der Netzhaut ein scharfes Bild. Beim Kurzsichtigen ist entweder das Auge etwas zu lang oder die Hornhaut hat eine zu starke Brechkraft. Das Bild wird unscharf.

Weitsichtigkeit (Übersichtigkeit, Hyperopie)

Ein schwach Weitsichtiger kann in der Ferne scharf sehen, dafür hat er Probleme bei Gegenständen in der Nähe. Die Ursache für Weitsichtigkeit ist entweder ein zu kurzer Augapfel oder eine zu geringe Brechkraft der Hornhaut.

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

Ab dem 40. bis 45. Lebensjahr hat die Linse im Auge so viel an Elastizität verloren, dass man nahe Gegenstände nicht mehr scharf sehen kann. Der Griff zur Lesebrille wird

dann obligatorisch. Die Alterssichtigkeit verstärkt sich mit den Jahren, so dass man schließlich auch für mittlere Entfernungen einen Ausgleich benötigt – entweder durch Mehrstärken- oder durch Gleitsichtgläser.



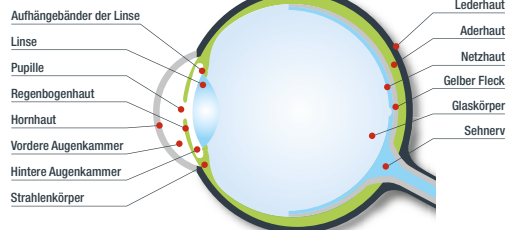
Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)

Hornhautverkrümmung – auch Stabsichtigkeit genannt – kann zusammen mit Kurz- oder Weitsichtigkeit, aber auch als eigenständige Fehlsichtigkeit auftreten. Ein stabsichtiges Auge sieht einen kreisrunden Punkt leicht verzerrt als Ellipse oder Stab. Die Hornhautwölbung ist ungleichmäßig und bricht das Licht uneinheitlich. In der Praxis macht sich die Hornhautverkrümmung ähnlich wie die Kurzsichtigkeit bemerkbar: Man sieht undeutlicher.

Schon gewusst?

Anhand der Linsenelastizität kann man das Alter eines Menschen recht exakt feststellen. Die Linse verliert im Laufe des Lebens stetig an Elastizität. Aber erst im Alter von etwa 40 bis 45 Jahren kann das Auge nah gelegene Gegenstände ohne Lesebrille nicht mehr scharf sehen.

Aufbau des Auges



Im Fokus: Sehen am Tag

Zentrale Tagessehschärfe

Wirklich gut sieht der Mensch dort, wo er gerade bewusst hinblickt. Diese Sehfähigkeit bei Tageslicht nennt der Fachmann „Zentrale Tagessehschärfe“. Ergänzt wird diese durch das so genannte periphere Sehen. Beide Sehformen bauen aufeinander auf. Sehen wir eine Bewegung im Augenwinkel, rücken wir diese durch Kopf und Augenbewegungen in den Fokus der zentralen Sehschärfe.

Die Kombination beider Sehleistungen lässt uns Geschehnisse rechtzeitig erkennen. Je geringer die zentrale Sehschärfe, desto später können wir reagieren.

Durch eine unkorrigierte Kurzsichtigkeit wird die zentrale Tagessehschärfe stark beeinträchtigt. Bei einer Übersichtigkeit („Weitsichtigkeit“) muss der Fehlsichtige mit seiner Augenmuskulatur ständig korrigieren, um in der Ferne scharf zu sehen.



Foto: KGS

Das Auge und der Mensch ermüden. Die Unfallgefahr steigt.

Beide Fehlsichtigkeiten und auch die Hornhautverkrümmung lassen sich durch Brillen ausgleichen.

Wie Visus ? Fachchinesisch der Optik.

Eine durchschnittlich gute Sehschärfe bezeichnen Augenoptiker mit dem Fachausdruck „Visus 1,0“. Diese Sehschärfe können praktisch alle normalsichtigen Menschen ohne Brille und alle fehlsichtigen Menschen mit Brille erreichen. Der Gesetzgeber verlangt laut § 12, Abs. 1 beim Führerscheintest für PKW-Fahrer einen Visus von mindestens 0,7. Der Visus wird mit einem standardisierten Test ermittelt.



Foto: KGS

Nachts sind alle Katzen grau

Nacht- und Dämmerungssehen

Augen brauchen zum Sehen Licht und das ist naturgemäß bei Nacht Mangelware. Dennoch sind wir bei Nacht nicht blind: Scheinwerfer und Straßenbeleuchtung bringen ein wenig Licht ins Dunkel und helfen bei der Orientierung. Die Fähigkeit, auch bei wenig Licht zu sehen, nennen Fachleute „Dämmerungssehen“. Mit speziellen Testgeräten, die meist in Augenkliniken oder bei spezialisierten Augenärzten stehen, lässt sich die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen bei wenig Licht bestimmen.

Nachtmyopie

Nachtmyopie ist eine besondere Form der Kurzsichtigkeit. Wer davon betroffen ist, sieht zwar tags scharf und deutlich, nachts aber werden die Augen kurzsichtiger. Entsprechende Tests können allerdings nur einige Augenkliniken durchführen. Wenn Sie eine Nachtmyopie bei sich beobachten, kann der Augenarzt eine spezielle Brille verordnen.

Warnhinweis:
Urplötzlich taucht in der Dämmerung ein Fußgänger aus dem Nichts auf? Sie sehen Straßenschilder nachts im letzten Moment? Dann lassen Sie bitte Ihr Dämmerungssehen testen und passen Sie Fahrverhalten und Geschwindigkeit an!

Blendempfindlichkeit

Alters- oder krankheitsbedingte Trübungen von Hornhaut, Linse und Glaskörper zerstreuen das Licht und führen so zu einer höheren Blendempfindlichkeit. Dabei entsteht ein Seheindruck wie beim Blick durch zerkratztes Glas oder durch eine Milchglasscheibe. Die Sehleistung in der Dunkelheit verschlechtert sich, die Unfallgefahr steigt.

Wer sich nach dem Dunkelwerden im Straßenverkehr unsicher fühlt, sollte besser auf Nachtfahrten verzichten.

Keine Lösung, sondern höchst gefährlich ist dagegen nachts das Tragen einer Sonnenbrille am Steuer.

Tipp:

- ! Kommt Ihnen ein Auto mit Fernlicht oder zu hoch eingestellten Scheinwerfern entgegen? Schauen Sie nicht in die Lichtquelle, sondern an den rechten Fahrbahnrand.



Foto: freeimages / smashy

Aus den Augen, aus dem Sinn

Das Gesichtsfeld

Der Mensch sieht nur die Stelle, die er fixiert, richtig scharf. Aber auch das periphere Sehen „aus den Augenwinkeln“ ist enorm wichtig, besonders im Straßenverkehr, wenn beispielsweise Kinder vom Straßenrand losrennen oder beim Auftauchen eines überholenden Fahrzeugs im Außenspiegel. Das Gesichtsfeld ist der Bereich, den wir gleichzeitig überblicken können, ohne das Auge zu bewegen. In der Jugend sind dies 175 Grad, im Alter fällt der Wert bis auf 139 Grad ab. Ein kleinerer Winkel oder „blinde Flecken“ im Gesichtsfeld können Indiz für eine Augenerkrankung sein. Ein Test gibt Aufschluss: Legen Sie beide Zeigefinger auf Ihre Nasenspitze, schauen Sie geradeaus und bewegen Sie die Finger langsam seitwärts. Beim „Grünen Star“ beispielsweise erblindet das Auge in bestimmten Bereichen des Gesichtsfeldes. Dann ist das Autofahren sehr gefährlich, weil andere Verkehrsteilnehmer in diesen „schwarzen Löchern“ verschwinden können.

Stellung und Beweglichkeit der Augen

Drehen Sie eher den Kopf, wenn etwas neben Ihnen passiert, oder bewegen Sie die Augen?

Beides ist gut und im Straßenverkehr muss beides funktionieren. Schließlich müssen Verkehrsteilnehmer auf viele Dinge gleichzeitig achten. Für die Kopfbewegung ist die Nackenmuskulatur verantwortlich, im Auge steuern sechs Muskeln die Bewegung. Durch Müdigkeit geht diese Koordination verloren. Auch Alkohol, manche Medikamente, Muskelerkrankungen oder das Alter bringen das perfekte Muskelballett aus dem Gleichgewicht. Dies kann bis zur vollständigen Fahruntüchtigkeit reichen.

Darauf kommt es im Straßenverkehr an:

- **Zentrale Tagessehschärfe**
- **Sehvermögen bei Dämmerung und Nacht**
- **Blendempfindlichkeit**
- **Gutes Sehen im ganzen Gesichtsfeld**
- **Stellung und Beweglichkeit der Augen**
- **Stereosehen für das Abschätzen von Entfernungen**
- **Sehen von Farben**



Live und in Farbe

Stereosehen

Woher wissen wir, dass der Abstand für ein Überholmanöver ausreicht? Dafür sorgt das Stereosehen. Unsere beiden Augen sehen aus unterschiedlichen Blickwinkeln. Aus beiden Bildeindrücken erzeugt unser Gehirn ein Bild mit Tiefenwirkung. Wir erkennen, was näher und was weiter entfernt ist. So sind wir in der Lage, Entfernungen richtig einzuschätzen. Liegt eine starke Sehstörung eines Auges vor oder ist ein Auge gar erblindet, kann das Gehirn Entfernungen immerhin aufgrund von Erfahrungswerten abschätzen.

Farbsehen

„Bei Rot musst du stehen, bei Grün darfst du gehen!“ Wer kennt ihn nicht, den Satz aus der Verkehrserziehung im Kindergarten. Schon früh lernen wir, dass uns Farben mit Signalwirkung durch den Verkehr lotsen. Nicht jeder kann Farben auseinanderhalten.

Etwa acht Prozent der Männer und 0,5 Prozent der Frauen sind wegen eines Gendefektes von Farbsinnstörungen betroffen. Sie können Rot- oder Grüntöne schlechter unterscheiden. Eingeschränktes Farbsehen ist besonders bei schlechter Sicht ein Unsicherheitsfaktor. Ein Fahrer mit Rotschwäche erkennt die roten Leuchten vorausfahrender Fahrzeuge später als Normalsichtige. Farbsinnstörungen sind nicht heilbar.



Foto: flickr.com / AmpelmannBerlin

Achtung!

- ! Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Stereosehen oder Ihr Farbsehen in Ordnung sind, sollten Sie bei einem Augenoptiker eine entsprechende Augenprüfung vornehmen lassen. Sollten Ihr Stereo- oder Farbsehen eingeschränkt sein, müssen Sie Ihr Fahrverhalten dieser Beeinträchtigung anpassen und stets einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten. Es ist keine Schande, das Steuer jemand anderem zu überlassen, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Auf Augenhöhe

Brillentipps für Autofahrer

Die meisten Sehschwächen können heute mit Brillen ausgeglichen werden. Eine korrigierte Fehlsichtigkeit ist im Straßenverkehr kein Manko. Aber Brille ist nicht gleich Brille. Einige Modelle eignen sich besser für den Straßenverkehr als andere. Zudem gibt es viele lohnende Zusatzausstattungen für guten Seh- und Tragekomfort.

Die Größe

Damit die Brille das Gesichtsfeld und den Blick in den Rückspiegel nicht einschränkt, sollte sie schmale Fassungsränder und dünne Bügel haben. Nicht umsonst zeichnet sich die klassische Pilotenbrille durch schmale Rahmen und Bügel sowie große Gläser aus. Entspricht dies nicht Ihrem persönlichen Modegeschmack, empfiehlt sich zum Autofahren ein Zweitexemplar. Zu kleine Gläser sind für den Straßenverkehr ungeeignet. Die Brille sollte optimal sitzen und darf nicht rutschen. Viele Augenoptiker stellen den Sitz der Brille kostenlos ein.

Beschichtungen

Gegen lästige Reflexionen auf dem Brillenglas helfen Entspiegelungsschichten. Entsprechende Gläser gibt es in einfacher, doppelter und mehrfachentspiegelter Ausführung. Am Steuer ist das Beste gerade gut genug.

Bei Dämmerungs- und Nachtfahrten sind **superentspiegelte Gläser** erste Wahl. Weil mehr Licht durch das Glas dringt, sorgen diese Gläser für besseren Durchblick.

Polarisierende Gläser filtern Reflexionen, wie sie auf nassen Straßen entstehen, und sorgen so für bessere Sicht in kritischen Situationen.



Vergleich: Gläser ohne und mit Polarisierung





Funktionalität geht vor Coolness

Tönungen

Für Modebewusste ist die Sonnenbrille ein stylisches Accessoire – für den Autofahrer eine unverzichtbare Sehhilfe, um sicher anzukommen. Denn das Auge kann sich zwar von Natur aus auf unterschiedliche Helligkeiten einstellen. Aber dies geht nur bis zu einem gewissen Grad. Ist die Umgebung zu hell, fühlen wir uns geblendet. Laut einer Studie des Auto Club Europa ACE passieren zwei Drittel aller schweren Verkehrsun-

fälle, die durch Wettereinflüsse verursacht wurden, durch Blendung. Schutz bieten Gläser, die einen Teil des Sonnenlichts schlucken.

Der richtige Blendschutz

Wieviel Licht die Gläser vom Auge fernhalten, lässt sich anhand der Blendschutzkategorie erkennen, die auf der Innenseite des Brillenbügels angegeben ist. Insgesamt gibt es fünf dieser Kategorien: von 0 (leicht getönt, hohe Lichtdurchlässigkeit) bis 4 (sehr dunkel getönt, kaum Lichtdurchlässigkeit).

- Kategorie 0:** 0–20% Lichtabsorption, sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz oder für abends
- Kategorie 1:** 20–57% Lichtabsorption, heller bis mittlerer Filter, gut geeignet für bedeckte Tage und die Stadt
- Kategorie 2:** 57–82% Lichtabsorption, dunkler Universalfilter, besonders geeignet für den Sommer, eigentlich der perfekte Blendschutz für unsere Breitengrade
- Kategorie 3:** 82–92% Lichtabsorption, sehr dunkler Filter, gut geeignet für südliche Gefilde, helle Wasserflächen, den Strand und die Berge, zum Autofahren nur eingeschränkt geeignet!
- Kategorie 4:** 92–97% Lichtabsorption, extrem dunkler Filter, zu dunkel für den Straßenverkehr, geeignet für Hochgebirge und Gletscher

Brille und Cabrio

Unten die Straße – oben der Himmel: Cabriofahren macht Spaß. Viele Frischluft-Fans klagen aber über gerötete oder tränende Augen, verursacht durch Zugluft. Das KGS rät beim Oben-ohne-Fahrzeug zu getönten Sport- oder sportiven Sonnenbrillen. Deren schildförmige Gläser sorgen für guten Windschutz beim offenen Fahren. Sportbrillen mit stark durchgebogenen Gläsern gibt es auch mit Korrekturfunktion direkt im Glas, je nach Hersteller für bis zu minus sechs Dioptrien. Bei anderen Modellen wird das Korrekturglas innen mit einem Clip befestigt. Bei dieser Methode können noch stärkere Sehfehler korrigiert werden. Wie bei jeder Autofahrerbrille sollte auch die Cabriobrille maximal entspiegelt sein.

Die richtige Glasfarbe

Als Tönungsfarben für Autofahrer eignen sich Braun oder Grau am besten, weil sie Signalfarben (Ampel oder Warnlichter) am wenigsten verfälschen. Rot oder Orange sind nicht so gut geeignet. Gelbe Gläser verstärken zwar den Kontrast, schlucken aber auch einen Teil des Lichtes und damit Seh-Informationen. Probieren Sie aus, womit Sie am besten zurechtkommen.

Neben gleichbleibend getönten Sonnenbrillen gibt es solche mit phototropen Gläsern, die sich bei Licht- und insbesondere UV-Einwirkung automatisch eindunkeln. Weil aber die Autoscheiben einen Großteil der UV-Strahlen filtern, funktionieren phototrope Gläser im Auto nicht so gut wie im Freien. Sie sind daher im Straßenverkehr als Blendenschutz ungeeignet.



UV-Schutz

Eine Sonnenbrille schützt nicht nur vor Blendung, sondern auch vor der unsichtbaren ultravioletten Strahlung der Sonne. Diese kann bei hoher Intensität oder wenn man ihr über längere Zeit ungeschützt ausgesetzt ist zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen, bis hin zur dauerhaften Schädigung. Eine Sonnenbrille verhindert das, vorausgesetzt, sie erfüllt die Qualitätsanforderungen. Kaufen Sie daher nur Brillen mit einem CE-Zeichen auf der Innenseite des Brillenbügels. Dieses belegt, dass die Brille in Sachen UV-Schutz die grundlegenden europäischen Sicherheitsstandards erfüllt.

Sonnenbrillen – auch im Herbst und Winter ?

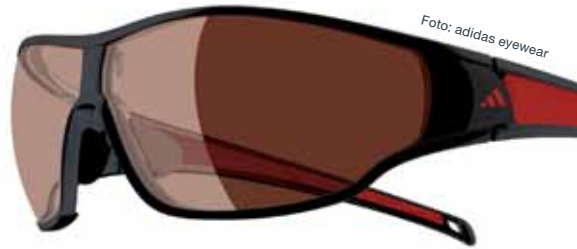
Aber sicher! Auch in der kalten Jahreszeit wird Autofahrers Auge geblendet, etwa durch die tiefstehende Sonne und Reflexionen auf nassem Asphalt und Schnee. Daher ist es kein Fehler, die Sonnenbrille mitzunehmen – erst recht, wenn es hoch hinaus in die Berge geht.



Die Kurve im Visier

Zweirad und Brille

Motorradfahrer tragen ein besonders hohes Unfall- und Verletzungsrisiko – klare Sicht ist da überlebenswichtig. Wer mit Brille unterwegs ist, sollte darauf achten, dass diese unter dem Helm weder drückt noch sich verbiegt oder gar bricht. Daher sind Bikerinnen und Biker mit Sportbrillen, deren Gläser und Fassungen aus Kunststoff bestehen, bestens bedient. Im Falle eines Unfalls verringern diese die Verletzungsgefahr. Bruchsichere Materialien wie Polycarbonat sind noch strapazierfähiger als Standardkunststoff. Gerade geformte Bügel erleichtern das Auf- und Absetzen. Polarisierende Gläser filtern Reflexionen. Alle Kunststoffgläser sollten mit einer speziellen Hartschicht gekauft werden, da sonst die behandschuhte Hand beim Geraderücken wiederum die Gläser zerkratzen kann, was bei Sonneneinstrahlung zu störenden Lichtreflexen führt. Brillen mit zerkratzten Linsen sollten wie zerkratzte Visiere kompromisslos ausgemustert werden.



Blendschutz unter dem Helm

Dem Thema „Blendschutz“ begegnen viele Biker mit einem getönten Visier. Nach der Straßenverkehrsordnung (§1, Abs. 2) muss aber jeder Verkehrsteilnehmer für einwandfreie Sicht sorgen. Ein dunkles Visier in den Abend- oder gar Nachtstunden kann von der Polizei beanstandet werden.

Tipp:

- ! Bei der Anschaffung einer neuen Brille sollten Biker stets den Helm mitnehmen – und umgekehrt beim Kauf eines neuen Helms die Brille. Nur im Praxistest kann der Zweiradfreund den optimalen Tragekomfort von Brille und Helm testen.



Auftanken fürs Auge

Gönnen Sie Ihren Augen eine Pause

Während einer längeren Fahrt arbeiten Ihre Augen auf Hochtouren und haben hin und wieder eine Pause verdient. Nutzen Sie doch den nächsten Tankstopp, um auch Ihre Augen aufzutanken zu lassen. Und so funktioniert's: Schließen Sie Ihre Augen für einige Sekunden und öffnen Sie sie dann wieder ganz langsam, wie morgens beim Aufwachen. Sie werden sehen, Ihren Augen geht es gleich viel besser. Diese kleine Übung ersetzt allerdings keine ausgedehnten Pausen und ausreichend Schlaf zwischen längeren Etappen.



Foto: flickr.com / Robert Weizlmayr

Nicht immer ist das Auge schuld

Schlechtes Sehen im Straßenverkehr muss nicht immer mit Sehschwächen zu tun haben. Schon eine schmutzige Windschutzscheibe kann dafür sorgen, dass Sie nachts durch den Gegenverkehr geblendet werden und gefährliche Situationen falsch einschätzen. Achten Sie deshalb auf klare Sicht und putzen Sie Ihre Windschutzscheibe regelmäßig außen und innen. Vor allem, wenn im Auto geraucht wird, sind die Innenseiten der Scheiben schnell mit einem Schmutzfilm überzogen.

Viele Autos werden schon mit einer Sichtbehinderung ausgeliefert: den getönten Frontscheiben. Sie sollen eigentlich verhindern, dass sich das Auto in der Sonne zu sehr aufheizt. Stark geneigte Frontscheiben aus Verbundglas schlucken aber bis zu einem Drittel des einfallenden Lichtes. Wenn Sie ohnehin Probleme bei Dämmerungs- und Nachtfahrten haben, sollten Sie diesen Aspekt beim Kauf eines neuen Gefährts berücksichtigen.

Einfache Verhaltensweisen und Mittel, um das Fahren angenehmer und sicherer zu machen:

- **Befreien Sie Ihre Brillengläser von Schlieren und Fett!**
- **Tragen Sie Kontaktlinsen nicht zu lange!**
- **Trinken Sie ausreichend – das hält auch die Augen frisch und beugt verschleiertem Sehen vor!**
- **Blinzeln Sie bewusst!**
- **Verzichten Sie aufs Rauchen, da dieses die Blutgefäße verengt.**
- **Achten Sie darauf, dass die Lüftung des Autos nicht direkt auf die Augen gerichtet ist!**
- **Nutzen Sie gegebenenfalls künstliche Tränenflüssigkeit!**

Selbsttest

Die Sehkraft lässt schleichend nach. Stellen Sie Ihre Augen regelmäßig auf die Probe.

Alarmsignale sind folgende Punkte:

- Sie können das Nummernschild des Vorausfahrenden nicht mehr entziffern ?
- Sie werden an Kreuzungen nervös, weil vieles in verschiedenen Richtungen passiert ?
- Sie haben Schwierigkeiten beim Überholen auf Landstraßen ?
- Tauchen andere Fahrzeuge hin und wieder „aus dem Nichts“ auf ?
- Sie haben manchmal das Gefühl, andere Verkehrsteilnehmer zu behindern ?
- Sie haben bei längeren Fahrten Kopfschmerzen oder rote, trockene oder tränende Augen ?
- Sie fühlen sich nachts stärker geblendet als früher ?

Wenn Sie eine der Fragen mit Ja beantworten, sollten Sie einen Sehtest machen. Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer zuliebe!

Tipp:

- ! **Wer lange Freude an seiner Brille haben möchte, sollte auf die richtige Pflege achten. Grundsätzlich gilt: Papiertaschentücher oder T-Shirts zerkratzen Gläser und Beschichtung. Wasser, Spülmittel und ein Brillenputztuch schaffen schonend einen klaren Durchblick.**

Regelmäßig zum Sehtest

Augenarzt und Augenoptiker sind die Experten bei Sehproblemen. Beide verfügen über Geräte, mit denen sich Ihre Sehkraft überprüfen lässt. Der Standard-Test ist die Überprüfung der zentralen Tagessehschärfe. Daneben gibt es Tests zur Ermittlung der Blendempfindlichkeit, Überprüfungen des Gesichtsfeldes, Dämmerungs-Sehtests, Stereo-Sehtests sowie Farb-Sehtests. Einige Tests müssen Sie beim Augenarzt oder in der Augenklinik vornehmen lassen, da nur wenige Augenoptiker über die entsprechenden Geräte verfügen.

Die Tests sind schnell absolviert. Das Geld dafür ist gut angelegt. Ihre Sicherheit sollte es Ihnen wert sein.



Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS)

leistet seit mehr als 60 Jahren Aufklärungsarbeit rund um gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen. Gerne stellen wir Ihnen Broschüren u.a. zu folgenden Themen zur Verfügung:

> Bildschirmbrille

Scharfes Sehen am Arbeitsplatz – 8 Stunden ohne Nebenwirkungen

> Über 40? – Sehen wie mit 20!

Informationen zu Mehrstärkenbrillen und Kontaktlinsen

> Sonnenbrillen

Wissen, worauf es ankommt

> Profi-Tipps zum Thema Sportbrille

Sportbrillen und was Sie darüber wissen müssen

> Kontaktlinsen. (Un)sichtbar praktisch.

Wissenswertes rund um die Kontaktlinse

> Styleguide Brille

Brillentipps für jeden Gesichtstyp

> Sehen will gelernt sein

Wissenswertes zum Thema Kind und Sehen

> Sehprobleme

Die häufigsten Sehfehler und Augenerkrankungen

Herausgeber

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

Werderscher Markt 15

10117 Berlin

Kontakt

KGS-Infoservice

Telefon: 0 30 41 40 21-40

Telefax: 0 30 41 40 21-41

E-Mail: infoservice@sehen.de

Internet: www.sehen.de

Realisierung

KITZ.KOMMUNIKATION GmbH

Kennedyallee 4

53175 Bonn

Internet: www.kitz-kommunikation.de

Auflage 2014

Titelbild: Hoya Lens

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von: