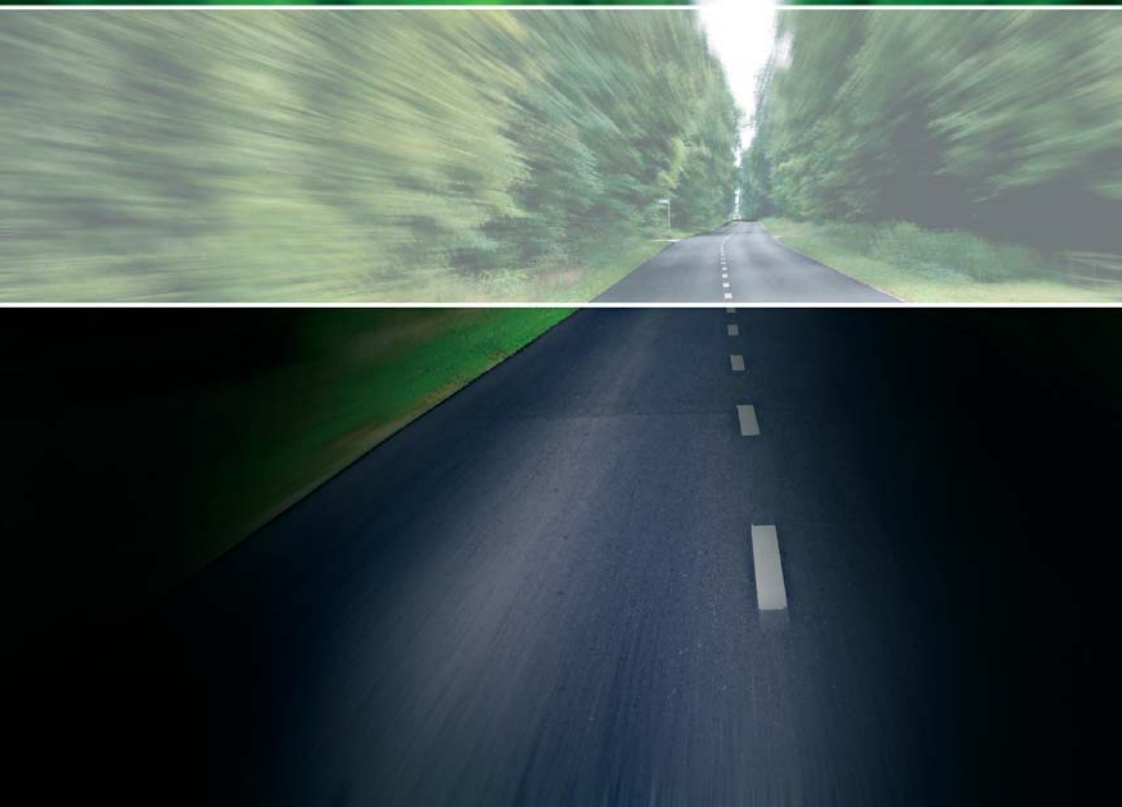


Gutes Sehen im Straßenverkehr

Gas geben – mit Umsicht



Kuratorium Gutes Sehen



- 4 **Wie sehen Sie das?**
- 5 **Die wichtigsten Seh-Probleme**
- 6 **Im Fokus: Sehen am Tag**
Zentrale Tagessehschärfe
- 7 **Nachts sind alle Katzen grau**
Nacht- und Dämmerungsehschärfe,
Nachtmyopie und Blendempfindlichkeit
- 8 **Den Kopf verdrehen – oder die Augen?**
Stellung und Beweglichkeit der Augen

Aus den Augen, aus dem Sinn
Das Gesichtsfeld
- 9 **Live und in Farbe**
Stereosehen, Farbsehen
- 10 **Auf Augenhöhe**
Brillentipps für Autofahrer
- 11 **Die Kurve im Visier**
Zweirad und Brille
- 12 **Im Dunkeln ist gut munkeln**
Sonnenbrillen, Blendschutz, UV-Schutz
- 14 **Auftanken fürs Auge**
Nicht immer ist das Auge schuld
- 15 **Selbsttest und Seh-Test**
Der Augen-TÜV



Der Über-Blick

Mit Sicherheit besser ankommen

Seh-Test – alle zwei Jahre

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. Zwölf Millionen Kraftfahrer in Deutschland sind von ihrer Sehschärfe selbst nicht überzeugt. Schlimmer noch: 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr sind auf schlechtes Sehen zurückzuführen. Diese alarmierende Meldung kommt vom Bundesverband der Deutschen Augenärzte.

Autos müssen alle zwei Jahre auf den Prüfstand. Für die Augen gibt es diese Verpflichtung nicht. Trotzdem sollten Sie Ihre Augen mindestens alle zwei Jahre beim Augenarzt oder Augenoptiker untersuchen lassen. Im Vergleich zur Hauptuntersuchung fürs Auto, die um die 45 Euro (Stand 2005) kostet, gibt es einen Seh-Test der zentralen Tagessehschärfe beim Augenoptiker wesentlich günstiger. Oft ist er sogar gratis. Und: Beim Augenoptiker bekommen Sie den Seh-Test sofort, ganz ohne Termin und Wartezimmer.

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 wünschen Ihnen:



Ihr Partner für Gutes Sehen!
www.sehen.de



**Automobilclub
von Deutschland**

Mit Sicherheit mobil!
www.avd.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 Seh-Test verpflichtet. Fahrer leichter LKW (Führerscheinklasse C1, C1E) müssen ab einem Alter von 50 Jahren alle fünf Jahre zu einer Eignungsuntersuchung inklusive Seh-Test. Alle anderen dürfen seit der Führerscheinprüfung ohne Seh-Test 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 eines Sehmangels schützt nicht vor Strafe!



Gehen Sie regelmäßig zum Augenarzt oder Augenoptiker!

C D N E
K N P U
E Z C K

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

der Grund dafür nicht Nachlässigkeit oder böser Wille. Die Sehschärfe lässt sich schleichend nach. Verlassen Sie sich also nicht blindlings auf einen Seh-Test, den Sie vielleicht vor Jahren bestanden haben. Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig überprüfen.

Denken Sie dabei über den Sehschärfetest hinaus auch an eine Prüfung des Gesichtsfeldes, Dämmerungssehens sowie an Tests zum Farbsehen, räumlichen Sehen und Kontrastsehen. Einige dieser Tests kann Ihr Augenoptiker unproblematisch und schnell übernehmen. Für die anderen Tests müssen Sie beim Augenarzt vorstellig werden.

Die wichtigsten Seh-Probleme

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Kurzsichtige können nahe Gegenstände tadellos scharf sehen – entfernte dagegen nur undeutlich. Das liegt an der „unpräzisen Bauweise“ des Auges: 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 eine zu kurze „Baulänge“ des Auges oder eine zu geringe Brechkraft der Hornhaut.

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

Ab dem 40. bis 45. Lebensjahr hat die Linse im Auge so viel von ihrer 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 und 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.

Darauf kommt es im Straßenverkehr an:

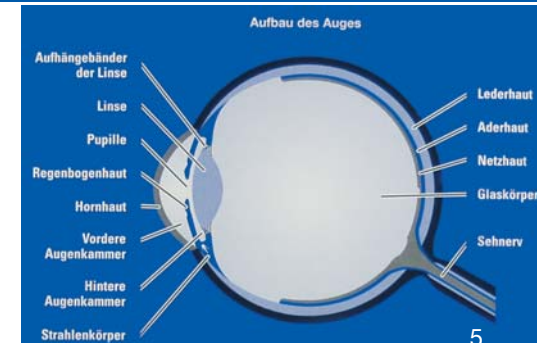
- Zentrale Tagessehschärfe
- Sehvermögen bei Dämmerung und Nacht
- Blendempfindlichkeit
- Gutes Sehen im ganzen Gesichtsfeld
- Stellung und Beweglichkeit der Augen
- Stereosehen für das Abschätzen von Entfernungen
- Sehen von Farben



Foto: Essilor

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.



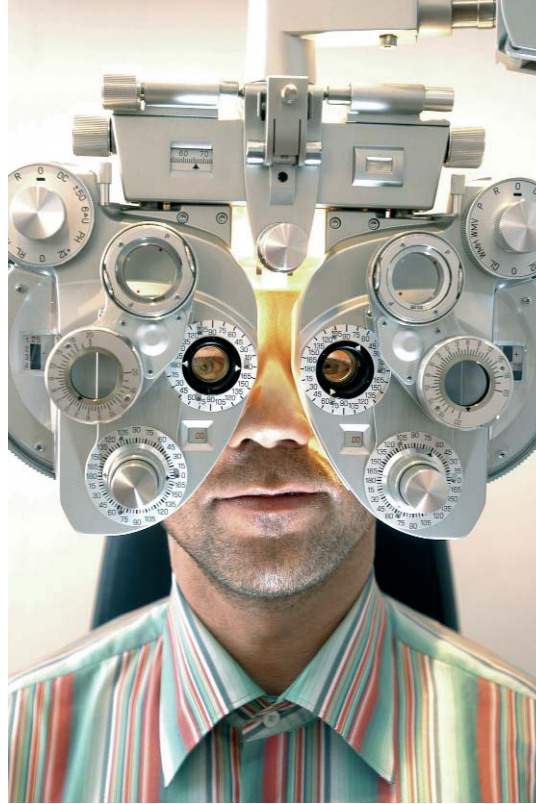
Im Fokus: Sehen am Tag

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 die 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.



Das Auge und der Mensch ermüden. Die Unfallgefahr steigt.

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

Nachts sind alle Katzen grau

Autofahren bei Nacht / 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. Diese Fähigkeit, auch bei wenig Licht noch 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.

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

Nachtmyopie

Nachtmyopie ist eine besondere Form der Kurzsichtigkeit. Wer davon betroffen ist, sieht zwar tags scharf und deutlich. Nachts aber werden die Augen kurzsichtiger. Ent-

sprechende Tests können allerdings nur einige AugenkLINIKEN durchführen. Wenn Sie eine Nachtmyopie bei sich beobachten, sollten Sie für die nächtliche Autofahrt eine (zusätzliche) Brille mitführen.

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 Milchglas-scheibe. Die Sehleistung in der Dunkelheit verschlechtert sich, die Unfallgefahr steigt.

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

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!

Wie Visus? Fachchinesisch der Optikk.

Eine durchschnittlich gute Sehschärfe bezeichnen die 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.



Tipp:

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

Den Kopf verdrehen – oder die Augen?

Stellung und Beweglichkeit der Augen

Drehen Sie eher den Kopf, wenn etwas neben Ihnen passiert, oder bewegen Sie die Augen? Die Augenoptik hat herausgefunden, dass das Sehen eine höchst individuelle Angelegenheit ist. Jeder Mensch blickt verschieden. Aber egal, ob man nun lieber die Augen oder den Kopf bewegt: 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 Fahrunfähigkeit reichen.

Übrigens:

Schon ein Blutalkoholgehalt von 0,2 Promille vermindert die Sehkraft.

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 Außen-spiegel. 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 Hinweis auf eine Augenerkrankung sein. Ein Test gibt Aufschluss: Legen Sie beide Zeigefinger auf Ihre Nasenspitze, schauen Sie geradeaus und bewegen die Finger langsam seitwärts. Beim „Grünen Star“ beispielsweise erblindet das Auge in bestimmten Bereichen des Gesichtsfeldes. Dann ist das Autofahren sehr gefährlich, weil Verkehrsteilnehmer in diesen blinden „Löchern“ verschwinden können.

Live und in Farbe

Stereosehen

Weshalb wissen wir, ob der Abstand für ein Überholmanöver ausreicht? Dafür sorgt das Stereosehen. Jedes unserer beiden Augen sieht aus etwas unterschiedlichen Blickwinkeln. Aus diesen beiden Bildeindrücken erzeugt unser Gehirn ein gemeinsames 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.

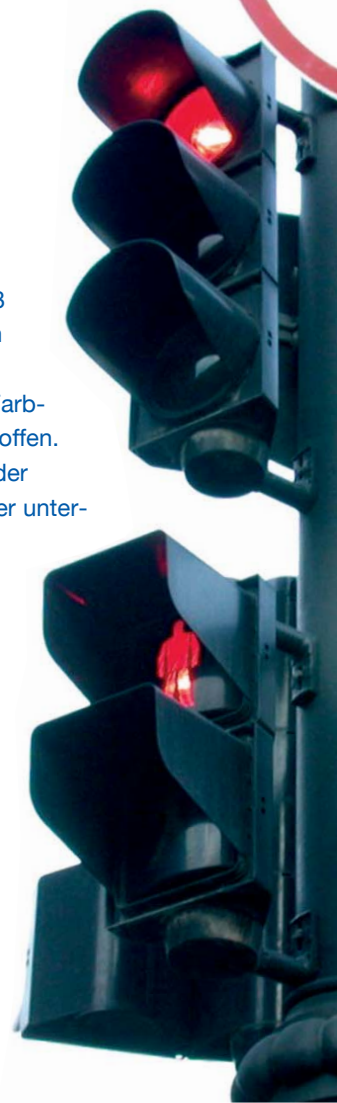
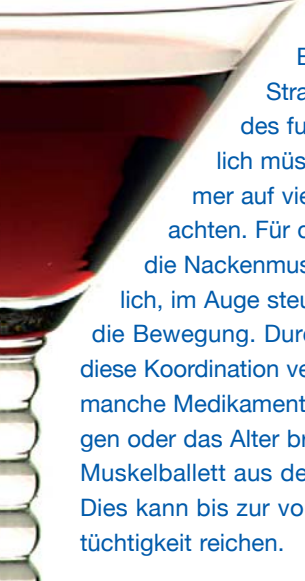
Farbsehen

„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 die Straßen lotsen. Nicht jeder kann Farben auseinanderhalten.

Etwa acht Prozent der Männer und 0,8 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.

Achtung!

Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihr Stereosehen oder Ihr Farbsehen in Ordnung ist, sollten Sie bei einem Augenoptiker eine entsprechende Augenprüfung vornehmen lassen. Sollte 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 guten 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, dazu gibt es viele lohnende Zusatzausstattungen für guten Seh- und Tragekomfort.

Damit die Brille das **Gesichtsfeld** und den Blick in den Rückspiegel nicht einschränkt, sollte sie schmale Fassungsränder und dünne Bügel haben. Entspricht dies nicht der aktuellen Mode, empfiehlt sich zum Autofahren ein Zweitexemplar. Zu kleine Gläser sind ebenfalls weniger geeignet. Die Brille sollte optimal sitzen und darf nicht rutschen. Viele Augenoptiker stellen den Sitz der Brille kostenlos ein.

Gegen lästige **Reflexionen** auf dem Brillenglas sind Gläser mit Entspiegelungsschichten erhältlich. Diese gibt es in einfacher,

doppelter und mehrfachentspiegelter Ausführung. Am Steuer ist das Beste gerade gut genug.



Foto: Silhouette

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

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

Vermehrt werden für Autofahrer sehr preisgünstige Brillen mit intensiven **Gelbtönungen** der Gläser angeboten. Gelbe Gläser sorgen für verstärkte Kontraste, verfälschen allerdings die Farben. Hier gilt: **Ausprobieren!**

Die Kurve im Visier

Zweirad und Brille

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

In Deutschland sind rund zwei Millionen Motorradfahrer mit Brille unterwegs. Die sollte unter dem Helm weder drücken noch sich verbiegen oder gar brechen. Daher sind Bikerinnen und Biker mit Sportbrillen bestens bedient. Im Falle eines Unfalls verringern diese aus Kunststoff bestehenden Modelle die Verletzungsgefahr.

Die perfekte Motorradbrille erleichtert mit geraden Bügeln das Auf- und Absetzen. Auch die Gläser sollten aus Kunststoff bestehen. Neue unzerbrechliche Materialien wie beispielsweise Polycarbonat sind noch flexibler und strapazierfähiger als Standardkunststoff. Polarisierende Gläser filtern Reflexionen. Alle Kunststoffgläser sollten mit einer speziellen Hartschicht gekauft



Foto: Rupp + Hüttrach

werden, da sonst die behandschuhte Hand beim Geraderücken der Brille die Gläser leicht verkratzen kann. Kratzer im Glas sorgen bei Sonneneinstrahlung für störende Lichtreflexe. 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.

Wichtig auch:

Brillen können unterwegs verloren gehen oder zerbrechen. Deshalb empfiehlt es sich, wenigstens eine (ausgemusterte) Brille als Ersatz mitzunehmen. Aber im Sommer möglichst nicht im Handschuhfach. Dort leiden Brillen unter der Hitze.



Foto: Hoya



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 gemeinsam testen.

Im Dunkeln ist gut munkeln

Sonnenbrillen

Für Modebewusste ist die Sonnenbrille ein stylisches Modeaccessoire – für den Autofahrer eine unverzichtbare Sehhilfe, um ungeblendet und ausgeruht anzukommen. Das Auge kann sich von Natur aus auf unterschiedliche Helligkeiten einstellen. Bei zu viel Lichteinstrahlung zieht sich die Pupille zusammen und reduziert die Blendung. Aber dies geht nur bis zu einem gewissen



Grad. Ist die Umgebung zu hell, wird das Auge geblendet.

Die Blendung lässt sich durch ein Sonnenschutzglas mit einer genügend hohen Lichtabsorption senken.

Blendschutz

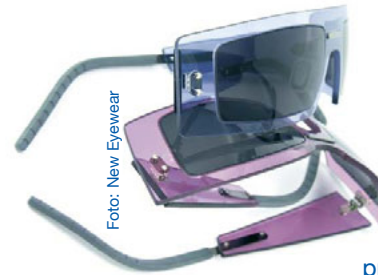
Renommierte Hersteller haben den Blendschutz in Kategorien unterteilt und Gläser für bestimmte Lichtverhältnisse konzipiert. Die jeweilige Kategorie findet sich an der Innenseite der Bügel:

- Schutzstufe 0:** 0–20 % Lichtabsorption, sehr heller Filter, für leichten Lichtschutz oder für abends
- Schutzstufe 1:** 20–57 % Lichtabsorption, heller bis mittlerer Filter, gut geeignet für bedeckte Tage und die Stadt
- Schutzstufe 2:** 57–82 % Lichtabsorption, dunkler Universalfilter, besonders geeignet für den Sommer, eigentlich der perfekte Blendschutz für unsere Breitengrade
- Schutzstufe 3:** 82–92 % Lichtabsorption, sehr dunkler Filter, gut geeignet für südliche Gefilde, helle Wasserflächen, den Strand und die Berge, zum Autofahren nur eingeschränkt geeignet!
- Schutzstufe 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 Sehmängel korrigiert werden. Wie bei jeder Autofahrerbrille sollte auch die Cabriobrille maximal entspiegelt sein.

Als Tönungsfarben für Autofahrer eignen sich Braun oder Grau am besten, weil sie die Signalfarben (Ampel oder Warnlichter) am wenigsten verfälschen. Rot oder Orange sind weniger gut geeignet. Gelbe Gläser verstärken den Kontrast – schlucken aber auch einen Teil des Lichtes und damit Seh-Informationen. Bitte probieren Sie aus, wie Sie am besten zurecht kommen.



Viele modische Sonnenbrillen haben sehr breite Bügel und Fassungen. Prüfen Sie bitte, ob diese schicken Modelle Ihr Gesichtsfeld nicht zu sehr einengen. Nicht umsonst zeichnet sich die klassische Pilotenbrille durch schmale Rahmen und Bügel sowie große Gläser aus.

Neben reinen Sonnenbrillen gibt es Brillen mit phototropen, also bei Licht selbst eindunkelnden Gläsern. Weil aber die Auto-scheiben einen Großteil der UV-Strahlen



ausfiltern, funktionieren phototrope Gläser im Auto nicht so gut wie im Freien. Sie sind daher im Straßenverkehr als Blendschutz weniger geeignet.

UV-Schutz

Beim Sonnenschutz für die Augen geht es nicht allein um den Blendschutz, sondern auch um den Schutz vor der kurzwelligeren ultravioletten Strahlung. Die ist unsichtbar, kann aber bei hoher Intensität oder langer Dauer zu schmerzhaften Entzündungen der Binde- und Hornhaut führen, bis hin zur dauerhaften Schädigung. Eine Sonnenbrille schützt vor der UV-Strahlung. Kaufen Sie nur Brillen mit einem CE-Zeichen oder der Aufschrift EN 1836:1997 auf der Innenseite des Brillenbügels. Diese Markierungen belegen, dass die Brille in Sachen UV-Schutz grundlegende Sicherheitsforderungen aus europäischen Richtlinien erfüllt.

Sonnenbrillen – auch im Herbst und Winter?

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



Foto: Zeiss



Auftanken fürs Auge

Gönnen Sie Ihren Augen eine Pause

Während einer längeren Fahrt arbeiten Ihre Augen auf Hochtouren. Wie Sie selbst haben auch Ihre Augen 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 dann Ihre Augen wieder ganz langsam, wie morgens beim Aufwachen. Sie werden sehen, Ihren Augen geht es gleich viel besser.

Diese kleine Übung kann keine längere Pause ersetzen. Fahren Sie wie die Profis und gönnen Sie sich auf ausgedehnten Fahrten zwischen den Etappen eine Mütze Schlaf.

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 im Zwiellicht gefährliche Situationen falsch einschätzen. Achten Sie deshalb auf klare Sicht und putzen Sie Ihre Windschutzscheiben 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 einem Seh-mangel ausgeliefert: den getönten Frontscheiben. Sie sind eigentlich dazu da, dass sich das Auto in der Sonne nicht so stark 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.

Selbsttest und Seh-Test

Die Sehkraft lässt schleichend nach. Stellen Sie Ihre Augen regelmäßig auf die Probe: Ist das Nummernschild eines Autos aus 40 Meter Entfernung lesbar, ist alles in Ordnung. Alarmsignale sind folgende Punkte:

- Sie können das Nummernschild des Vor-ausfahrenden 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 Seh-Test machen.

Ihrer Sicherheit und der Sicherheit anderer Verkehrsteilnehmer zuliebe!

Der Augen-TÜV

Regelmäßig alle zwei Jahre zum Seh-Test

Ihr Augenarzt oder Augenoptiker sind die Experten bei allen Sehproblemen. Beide verfügen über Gerätschaften, mit denen sich Ihre Sehkraft überprüfen lässt. Der Standard-Test ist die Überprüfung der zentralen Tagesschärfe anhand von Seh-Test-Geräten. Daneben gibt es Tests der Blendempfindlichkeit und Überprüfungen des Gesichtsfeldes, Dämmerungssehtests, Stereotests sowie Farbsinntests. 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.

Aufgepasst!

Einundzwanzig ... Bei einem einsekündigen Aussetzer legen Sie bei einer Geschwindigkeit von 100 Stundenkilometern knapp 28 Meter im Blindflug zurück.



Das Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

leistet seit mehr als 50 Jahren Aufklärungsarbeit rund ums gute Sehen. Gerne stellen wir Ihnen auch Broschüren zu folgenden Themen zur Verfügung:

> **Sonnenbrillen**

Wissen, worauf es ankommt

> **Augenmaß + Brillenspaß**

Mehr Seh- und Tragekomfort mit modernen Brillen

> **Die Mehrstärkenbrille**

Gutes Sehen für die Generation 40+

> **Sehen am Bildschirmarbeitsplatz**

Nützliche Tipps für Ihre Tätigkeit am Computer

> **Operation statt Brille?**

Zur Frage der Excimer-Laser-Behandlung von Fehlsichtigkeiten

> **Profi-Tipps zum Thema**

Sportbrillen

> **Blickpunkt Brille**

Tipps & Tricks für Ihr persönliches Brillenstyling

> **Lust am Sehen**

Rund um Auge und Brille

> **Sehprobleme**

Die häufigsten Sehfehler und Augenerkrankungen

> **Schau mal!**

Wissenswertes zum Thema Kind und Sehen

> **Jonas bekommt eine Brille**

Diese Publikationen können Sie anfordern beim:

KGS-Infoservice

Saarbrücker Straße 38 • 10405 Berlin

Telefon: 0 30 41 40 21-40 • Telefax: 0 30 41 40 21-41

E-Mail: infoservice@sehen.de • www.sehen.de

Herausgeber

Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS)

Saarbrücker Straße 38

10405 Berlin

Telefon: 0 30 41 40 21-22

Telefax: 0 30 41 40 21-23

E-Mail: kgs@sehen.de | Internet: www.sehen.de

In Kooperation mit:

Automobilclub von Deutschland e.V. (AvD)

Lyoner Straße 16

60528 Frankfurt/M.

Internet: www.avd.de

Realisierung

kitz.kommunikation GmbH

Joachimstraße 7

53113 Bonn

Internet: www.kitz-kommunikation.de

H zwo B

Schorlachstraße 27

91058 Erlangen

Internet: www.h-zwo-b.de

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



**Automobilclub
von Deutschland**