

Lokales/Chronik/Gesundheit/Leben

So können die Augen im Straßenverkehr entlastet werden

Wien, am 13.11.2023

Schlechte Sicht im Winter vermeiden:

So können die Augen im Straßenverkehr entlastet werden

Gestern noch das T-Shirt, heute schon der Wintermantel. Der schnelle Wechsel von warm auf kalt ist auch für unsere Augen eine anstrengende Umstellung. Plötzlich haben wir wieder mit früher Dunkelheit, Nebel und nassen Witterungsverhältnissen zu kämpfen. Gerade im Straßenverkehr erhöht sich dadurch das Sicherheitsrisiko. Um dieses zu verhindern, sollte nicht nur das Auto wintertauglich gemacht werden, sondern auch das eigene Sehorgan, betonen die Österreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

Ob mit dem Auto, dem Fahrrad oder auch mit dem Scooter, gerade in den Herbst- und Wintermonaten werden von unseren Augen Höchstleistungen gefordert. Rasche Blickwechsel, sich ändernde Lichtverhältnisse und hohe Konzentration, um schnell reagieren bzw. auf andere Verkehrsteilnehmer achten zu können, bedeuten ein richtiges Work-out. „Was unsere Augen hier leisten müssen, unterschätzen die meisten. In der kalten Jahreszeit kommen weitere Anforderungen hinzu: Es dämmt früher, Nebel hängt über den Straßen, Regen prasselt auf die Windschutzscheibe bzw. ins Gesicht und die Fahrbahnen sind durch den häufigen Niederschlag nass und rutschig. Blendet dann auch noch die Straßen- oder Fahrzeugbeleuchtung, erhöht sich das Unfallrisiko im Straßenverkehr drastisch. Denn überanstrengte oder durch äußere Einflüsse beeinträchtigte Augen sind oft der Auslöser von Unfällen“, betont Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker und erklärt, mit welchen Tipps schlechtes Sehen vermieden werden kann.

Optimale Bedingungen am Steuer bzw. Lenker schaffen

„Dass die normale Alltagsbrille im Straßenverkehr oft nicht ausreichend ist, ist den wenigsten bewusst. Denn die Brille, die im Büro und daheim bestens geeignet ist, hilft wenig, wenn es um Herausforderungen am Steuer geht. Dazu gehören etwa die Blendung durch nasse Fahrbahnen, Scheinwerfer, tiefstehende Sonne und Schnee. Mit einer speziellen Brille können jedoch genau diese Risikofaktoren ausgeglichen werden“, sagt Gschweidl und erklärt die wesentlichen Eigenschaften.

- **Vor Blendung schützen**

Entgegenkommende Fahrzeuge können eine unangenehme Blendung auslösen. Grund dafür ist der hohe Blauanteil des Lichtspektrums in den LED-Lichtern der Autos. Um sich davor zu schützen, helfen spezielle Brillengläser, die dank Veredelung bzw. Beschichtung diesen Blauanteil des durchfallenden Lichts reduzieren.

- **Dämmerungsmypopie entgegenwirken**

Autofahren im Dunkeln hat oftmals seine Tücken. „Wer sich besonders beim Fahren am Abend unsicher fühlt, leidet eventuell an einer Dämmerungskurzichtigkeit. Die in der Dunkelheit größeren Pupillen führen zu einer Änderung der Lichtbrechung in den Augen. Unter diesen Umständen brauchen die Augen eine andere Brille bzw. Dioptrienstärke“, erklärt Gschweidl.

- **Den ständigen Blickwechsel unterstützen**

Alle paar Sekunden wechseln Autofahrer den Blick zwischen Straße, Rückspiegel, Seitenspiegel sowie Armaturenbrett und Navi. Besonders der Wechsel zwischen Ferne und Nähe bedeutet erhöhte Anstrengung und Konzentration für unsere Augen, vor allem für Menschen, bei denen die Presbyopie, auch Altersweitsichtigkeit genannt, bereits fortgeschritten ist. Denn hier fällt das Sehen in der Nähe besonders schwer. Gschweidl empfiehlt daher spezielle Gläser für Autolenker ab Mitte 40. Diese verfügen über einen extra breiten oberen Bereich für die Fernsicht und eine entsprechende Nahunterstützung im unteren Glasbereich.

- **Schutz vor Wind**

Wer sich auch bei kalten Temperaturen auf sein Fahrrad setzt, der weiß, dass neben den bereits erwähnten Risikofaktoren für Radfahrer noch der unangenehme Fahrtwind hinzukommt. Dieser kann die Augen nicht nur austrocknen, sondern auch durch Schmutz verletzen. „Um sich vor Wind, aber auch vor Blendung zu schützen, hilft eine optische Sportbrille mit großem Sichtfeld und guter Belüftung, die zudem seitlich gut abschließt“, so der Bundesinnungsmeister.

Jährlicher Augencheck für mehr Sicherheit

„Um das eigene Sicherheitsrisiko als Verkehrsteilnehmer zu vermindern, ist die wesentlichste Sicherheitsmaßnahme aber in jedem Fall der jährliche Sehtest beim Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optomtristen“, ist sich Markus Gschweidl sicher. „Lassen Sie also am besten rechtzeitig Ihre Sehleistung sowie Ihre Brillen und Kontaktlinsen überprüfen, damit eine gute und sichere Fahrt gewährleistet ist.“

Foto, Abdruck honorarfrei unter Angabe des jeweiligen Copyrights:

Bildunterschrift: Optimal angepasste Brille für eine gute Sicht im Straßenverkehr © Himmelhoch

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Doris Lenhardt
Himmelhoch Text, PR & Event
0650/4002781
doris.lenhardt@himmelhoch.at