

Lokales/Chronik/Gesundheit/Leben

### So können Vielfahrer ihre Augen im Straßenverkehr schonen

St. Pölten, am 24.04.2024

**Gutes Sehvermögen im Straßenverkehr:**

### **Wertvolle Tipps für Vielfahrer zur Reduktion der Unfallgefahr**

**Die Augen von Vielfahrern wie zum Beispiel Berufspendlern, Taxifahrern, Lieferanten oder LKW-Lenkern leisten das ganze Jahr über Schwerarbeit. Durch den Klimawandel bedingte Wetterkapriolen und stärkere Sonneneinstrahlung, lange Fahrten ohne Pausen und die Blendung von entgegenkommenden Fahrzeugen bei Dunkelheit gehören zu den täglichen Herausforderungen, die die Augen besonders beanspruchen. Die Niederösterreichische Landesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker gibt Ratschläge, wie Vielfahrer ihre Augen mit Brillen oder Kontaktlinsen am besten unterstützen können.**

Wer viel mit seinem Fahrzeug unterwegs ist, strapaziert oft sehr seine Augen. Dies gilt nicht nur für berufliche Vielfahrer, sondern auch für Urlauber, die über längere Strecken mit dem Auto anreisen. „Das Auge ist eines der wichtigsten Hilfsmittel im Straßenverkehr, rund 90 Prozent aller Sinneseindrücke werden hierüber wahrgenommen. Deshalb sollten alle Verkehrsteilnehmer ein gutes Sehvermögen haben. Doch oft wird eine Verschlechterung des Sehens ignoriert bzw. nicht gleich bemerkt, denn dies ist ein schleichender Prozess und keinesfalls auf ein bestimmtes Alter beschränkt“, betont der Niederösterreichische Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometristen, Markus Gschweidl.

#### **Erste Warnzeichen – rascher Augencheck notwendig**

Wichtig sind vor allem regelmäßige Seh-Checks beim Augenoptikermeister/Optometristen und Gesundheitsuntersuchungen beim Augenarzt, um einer Verschlechterung des Sehens rechtzeitig entgegenzuwirken. Man sollte auch frühzeitig auf gewisse Warnzeichen achten, so Gschweidl. „Wenn zum Beispiel andere Fahrzeuge wie aus dem Nichts auftauchen, man nachts schlechter sieht als am Tag oder Scheinwerfer besonders stark blenden, dann könnte dies auch mit einer nicht oder schlecht korrigierten Fehlsichtigkeit zusammenhängen“, gibt der Niederösterreichische Landesinnungsmeister zu bedenken.

#### **Die passende Autofahrerbrille für Vielfahrer**

Oft hilft schon eine Ermittlung der aktuellen Dioptrienstärke durch den Augenoptikermeister, damit die Sehhilfe optimal passt und sich somit für den Straßenverkehr eignet. Doch Achtung: Brille ist nicht gleich Brille! Eine spezielle Brille für Autofahrer kann im Gegensatz zu einer Alltagsfernbrille große Vorteile bringen, zum Beispiel:

- **Unterstützung des Blickwechsels zwischen Ferne und Nähe:** Spezielle Gläser für Autofahrer ab Mitte 40 können bei Altersweitsichtigkeit helfen, da sie einen extra breiten oberen Bereich für die Fernsicht und eine entsprechende Nahunterstützung

im unteren Glasbereich haben. Dadurch wird der rasche Blickwechsel zwischen der Ferne und dem Armaturenbrett oder dem Navi erleichtert.

- **Hilfe bei Dämmerungsmyopie:** Bei einer sogenannten Dämmerungskurzsichtigkeit bewirken größere Pupillen oft eine Änderung der Lichtbrechung in den Augen, hier benötigt man eine andere Brille bzw. Dioptrienstärke.
- **Schutz vor Blendung:** Entgegenkommende Fahrzeuge können aufgrund des hohen Blaulichtanteils des Lichtspektrums besonders stark blenden. Hier können spezielle Brillengläser, die den Blaulichtanteil mit Hilfe einer Beschichtung bzw. Veredelung filtern, unterstützen.

### **Praktische Tipps für gestresste Autofahrer-Augen**

Für Vielfahrer gilt auch, die Augen vor gleißendem Sonnenlicht zu schützen und eine hochwertige Sonnenbrille zu tragen. Besondere Vorsicht ist geboten bei Zugluft und Luft aus dem Gebläse, da sie die Augen austrocknen können – dies gilt auch für das Fahren bei geöffnetem Fenster. Wer in seinem Fahrzeug raucht, setzt die Augen zusätzlichem Stress aus. Regelmäßige Pausen und genügend Schlaf sind besonders für LKW-Langstreckenfahrer und für Urlaubsfahrer mit langer Fahrtstrecke zu empfehlen, um neben der Konzentrationsfähigkeit auch eine gute Sehleistung aufrechterhalten zu können. Im Frühling beginnt jetzt auch die Zeit für Allergiker, die Nase rinnt und die Augen tränen. Vielfahrern, die Kontaktlinsen tragen und auf Pollen allergisch reagieren, wird empfohlen, auf Tageskontakteinsen umzusteigen.

Um in jedem Alter sicher auf den Straßen unterwegs zu sein, rät Markus Gschweidl zu einer jährlichen Kontrolle der Augen und Sehhilfen beim Augen- und Kontaktlinsenoptiker/Optometristen: „Eine aktuelle Dioptrienbestimmung inklusive einer Top-Beratung bei der Brillen- und Kontaktlinsenauswahl ist für gutes Sehen unerlässlich und hilft, das Unfallrisiko auf den Straßen zu minimieren.“

### **Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Sonja Sagan  
Himmelhoch Text, PR & Event  
0650/8569881  
[sonja.sagan@himmelhoch.at](mailto:sonja.sagan@himmelhoch.at)