

Chronik/Gesundheit/

### Sichere Fahrt im Winter ist Schwerstarbeit für Augen

St. Pölten, am 04.12.2019

## **Sichere Fahrt im Winter ist Schwerstarbeit für Augen**

**Autounfälle im Winter zu vermeiden, ist nicht nur für das Fahrvermögen an sich eine Herausforderung. Auch die Augen müssen sich wesentlich mehr anstrengen. Wer seine Augen dabei nicht unterstützt, erhöht das eigene Unfallrisiko.**

Rasche Blickwechsel, unterschiedliche Lichtverhältnisse und eine hohe Reaktionsgeschwindigkeit – das Autofahren ist ein Work-out für die Augen. Im Winter nehmen die Anforderungen an das gute Sehen aber drastisch zu: Nebel hängt über der Straße, Regen fällt auf die Windschutzscheibe, die Fahrbahnen sind nass und es wird früher dunkel. Die Augen benötigen oft zusätzliche Unterstützung, damit man unfallfrei durch den Winter kommt.

Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen, schildert: „Autofahrer haben im Winter nicht nur mit besonders ungünstigen Sichtverhältnissen, sondern auch mit trockener Klimaanlagen-Luft zu kämpfen.“ Die Landesinnung gibt Tipps, wie man das gute Sehen unter diesen Umständen unterstützen kann.

### **1. Nur die richtige Brille gleicht Blendung und Dunkelheit aus**

„Eine Alltags- oder Computerbrille, die im Büro und daheim bestens geeignet ist, hilft wenig, wenn es um autospezifische Herausforderungen geht. Dazu gehören etwa die Blendung durch nasse Fahrbahnen, Scheinwerfer, tiefstehende Sonne und Schnee. Aber auch der ständige Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht und die rasch eintretende Dunkelheit,“ sagt Gschweidl. Autofahrerbrillen reduzieren Sehprobleme dank Polarisationsfilter, Beschichtungen und der Anpassung auf die individuellen Sehbedürfnisse. „Gerade wer regelmäßig fährt, sollte der eigenen Sicherheit wegen eine Autofahrerbrille verwenden.“

### **2. Bei Nachtblindheit Augencheck**

Nachtblindheit – das schlechtere Sehen bei Dunkelheit – ist oft das erste Anzeichen für eine Sehschwäche (Kurz- oder Weitsichtigkeit). Untertags wird diese nicht erkannt, in der Dunkelheit können die Augen sie aber schlechter kompensieren. „Wenn Sie sich beim Fahren in der Nacht besonders unsicher fühlen, lassen Sie Ihre Augen beim Augenoptiker / Optometristen kontrollieren“, rät der Landesinnungsmeister.

### **3. Lassen Sie die Belüftung reinigen**

„Studien haben gezeigt, dass schlecht gereinigte Innenraumfilter genauso wie unregelmäßig desinfizierte Klimaanlagen Keimschleudern sind“, sagt Gschweidl. Den Augen droht gerade in der Heizsaison eine regelrechte Attacke, denn sie werden durch Schimmelsporen, Keime und Bakterien gereizt, werden z.B. rot und tränen. „Augenreizungen sind eine häufige

Ablenkungsursache beim Autofahren. Das ist den wenigsten bewusst“, warnt Gschweidl. „Gerade jetzt wäre eine professionelle Reinigung der Belüftung und Klimaanlage sinnvoll.“

#### **4. Sorgen sie für befeuchtete Augen**

Die Sitzposition vor den Lüftungsschlitzten sorgt dafür, dass die Augen beim Autofahren besonders der Trockenheit ausgesetzt werden. „Lassen Sie warme Luft nicht direkt ins Gesicht strömen. Wenn Sie Anzeichen von Trockenheit oder Reizung der Augen bemerken, gleichen Sie diese mit Nachbenetzungstropfen aus“, rät Gschweidl. Trockene Augen werden durch unterschiedliche Faktoren begünstigt, wie etwa eine zu geringe Tränenmenge oder eine schlechte Tränenfilmqualität. Davon hängt auch ab, welche Nachbenetzungstropfen sich eignen. Hier sollte man sich Tipps vom Augenoptiker / Optometristen holen.

„Die optimale Sehleistung ist eine wichtige Voraussetzung, um als Autofahrer heil durch den Winter zu kommen. Daher liegt uns das Thema besonders am Herzen“, sagt der Landesinnungsmeister. Wer sich nicht sicher ist, ob er für das Fahren im Winter gerüstet ist, kann sich jederzeit mit Fragen an die niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen wenden.

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

Mag. Melanie Manner  
Himmelhoch GmbH  
0676/43 666 75  
Melanie.manner@himmelhoch.at