

Expertentipps der Augenoptiker / Optometristen: Die Augen bei der Fahrt in den Urlaub entlasten

Statistisch gesehen, passieren die meisten Verkehrsunfälle im Sommer. Ein wesentlicher Faktor ist dabei das schlechte Sehen. Dieses Jahr werden in Österreich besonders viele Menschen im Auto in den Urlaub fahren. Die niederösterreichischen Augenoptiker empfehlen, die Augen dafür zu rüsten.

„Die Sommermonate sind jene, in denen auf den niederösterreichischen Straßen die meisten Menschen verunfallen – rund 750 Unfälle pro Monat¹. Dieses Jahr werden viele, die sonst eher geflogen sind, mit dem Auto in den Urlaub fahren. Dadurch verschärft sich die Situation“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. Eine besondere Rolle spielt dabei die Überbelastung der Augen.

„Die Menschen fahren unter nicht-alltäglichen Bedingungen ungewohnte und lange Strecken, zumeist noch gemeinsam mit vielen anderen Straßenteilnehmern, die ebenfalls überfordert sind. Zur Belastung durch die Dauerwachsamkeit kommt die starke Blendung durch die Sonne. Die Augen brauchen hier besondere Unterstützung.“

Tipps der Augenoptiker / Optometristen

- **Brille ist nicht gleich Brille!** „Das wichtigste ist natürlich, dass Sehfehler optimal korrigiert werden“, sagt Gschweidl. „Erstaunlich viele Menschen glauben, dass sich etwa eine Lesebrille oder eine Computerbrille auch für das Autofahren eignet.“ Das kann gefährlich werden. Die Sehanforderungen beim Autofahren sind ganz andere. So zum Beispiel muss die Brille den raschen Blickwechsel zwischen Ferne und Nähe gut unterstützen.
- **Augenstress vermeiden:** Gerade die Augen müssen beim Autofahren stundenlang wachsam bleiben – und „übersehen“ dann unter Stress wichtige Gefahrenquellen auf der Fahrbahn. „Während längerer Urlaubsfahrten sind Pausen und Fahrerwechsel nicht nur für die eigenen Nerven, sondern auch für die Sehkraft zu empfehlen“, rät Gschweidl.
- **Anzeichen der Übermüdung:** Als erstes bemerkt man eine Überbelastung der Augen durch verschwommene Sicht und Brennen bzw. Trockenheitsgefühl. Auf Dauer kommen auch Kopfschmerzen hinzu“, warnt der Experte. „Fahren Sie dann auf keinen Fall einfach weiter.“
- **Blendung keine Chance geben:** „Vor allem jetzt im Sommer spielen der Blendungsfaktor durch die Sonne und die Reflexion von der Fahrbahn eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Unfällen“, sagt Gschweidl. Brillenträger sollten zur

¹laut Statistik Austria

Reduktion der Blendung auf Autofahrerbrillen mit Polarisationsfilter und bestimmte Beschichtungen zurückgreifen, die die Kontraste verstärken.

- **Achtung bei selbsttönenden Sonnenbrillen am Steuer:** Phototrope Gläser reagieren mit Verzögerung auf den raschen Wechsel von Licht und Schatten beim Autofahren. „Aufgrund der relativen Dunkelheit im Inneren des Autos, können sich solche Gläser zudem nur schlecht auf die draußen herrschende Helligkeit einstellen und entfalten nicht den gleichen Blendschutz wie eine getönte Sonnenbrille.“

„Nur, wer gut sieht, fährt auch sicher und unfallfrei – gerade deswegen sollte man bei der Fahrt in den Urlaub besonders auf die Augen achten“, sagt der Landesinnungsmeister.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

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