

St. Pölten, am 10.07.2023

Endlich Urlaub!

Tipps zur Entlastung der Augen bei langen Urlaubsfahrten

Endlich ist der langersehnte Urlaub da. In den Sommerferien nutzen viele Österreicher:innen ihr Auto als beliebtes Transportmittel, um in angrenzende Urlaubsländer zu fahren. Rund 64 Prozent machten sich im Jahr 2022 mit ihrem PKW auf den Weg in die Ferien ([1](#)). Diese Zahl könnte heuer noch steigen, denn die Reiselust ist trotz Teuerung besonders hoch. Aber Vorsicht ist geboten: Bei langen Autofahrten werden die Augen stark beansprucht. Die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker geben Tipps, wie die Augen am besten entlastet werden können.

„Bei einer langen Autofahrt entsteht eine enorme Belastung durch das permanente Fokussieren und durch die teilweise heftige Blendung der Sonne, vor allem bei Sonnentiefstand. Leider gibt es dadurch auch immer wieder Unfälle. Um diese zu vermeiden, haben wir einige Tipps für die Autofahrer:innen vorbereitet, um ihre Augen entspannen zu können“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker.

Wichtige Tipps für Urlaubsreisende mit dem Auto:

- **Augen- und Brillen-Check vor der Urlaubsfahrt:** „So wie man das Auto vor einer längeren Urlaubsreise einem Service unterzieht, ist es ebenso wichtig, die Augen als auch die Brillen bzw. Kontaktlinsen bei einem Augenoptiker checken zu lassen“, rät Gschweidl. „Für anspruchsvolle Sehaufgaben wie zum Beispiel bei langen Autostrecken ist eine optimale Sehleistung notwendig und eine etwaige Fehlsichtigkeit sollte bestmöglich korrigiert werden.“
- **Die richtige Brille zum Autofahren:** „Nicht immer eignet sich die Alltagsbrille auch für längere Autofahrten. Deshalb ist es wichtig, sich diesbezüglich von einem Augenoptiker beraten zu lassen“, meint der Landesinnungsmeister. In manchen Fällen sei auch eine Autofahrer-Gleitsichtbrille empfehlenswert, die einen raschen Wechsel von der Fernsicht auf das Armaturenbrett und das Navi gewährleisten kann.
- **Kontaktlinsen statt Brillen:** Das Tragen von Kontaktlinsen kann einige Vorteile im Straßenverkehr haben. Die Kontaktlinsen sorgen für eine rundum freie Sicht, rutschen nicht von der Nase und beschlagen nicht. Aber Achtung vor zu starker Zugluft: Das Fahren bei offenem Fenster oder mit starkem Gebläse kann zum Austrocknen der Linsen und der Augen führen.

- **Pausen und Fahrerwechsel:** Gerade bei langen Autofahrten, die für die Augen eine Extremsituation darstellen, ist es essenziell, öfters eine Pause einzulegen. „Erste Anzeichen für eine Übermüdung bzw. Überanstrengung der Augen ist ein Brennen oder ein Trockenheitsgefühl. Oft geht dies mit verschwommenen Sehen einher. Das kann sich bis hin zu starken Kopfschmerzen auswirken. In dieser Situation sollte man unbedingt stehenbleiben und eine längere Ruhepause einlegen“, betont der Landesinnungsmeister. Darüber hinaus sei es sinnvoll, sich beim Fahren abzuwechseln, sodass sich die Augen im „Beifahrermodus“ wieder erholen können.
- **Die richtige Sonnenbrille:** „Der Blendungsfaktor ist vor allem jetzt in den Sommermonaten sehr hoch. Hinzu kommt die Reflexion von der Fahrbahn, welche die Blendung noch verstärkt. Dies kann sowohl bei Autofahrer:innen als auch bei Fahrradfahrer:innen zu einer erhöhten Unfallgefahr führen“, warnt Markus Gschweidl und rät zu Sonnenbrillen mit Polarisationsfilter zur Reduktion von Reflexionen. „Die optimale Sonnenbrille ist möglichst leicht, polarisierend und mit einer Tönungskategorie von maximal 3 ausgestattet.“
- **Reservebrille im Handgepäck:** Welcher Brillenträger kennt das nicht – die ewige Suche nach der Brille. Bei Autofahrten sollte man immer eine Reservebrille mitführen. Diese sollte jedoch nicht in der gleißenden Sonne am Armaturenbrett abgelegt werden, sondern griffbereit im Etui im Handschuhfach liegen. Darüber hinaus sollte auch die Reservebrille immer am aktuellsten Stand der Dioptrienwerte sein und vor der Urlaubsreise serviciert werden.
- **Saubere Windschutzscheibe:** Eine saubere Windschutzscheibe bietet die Voraussetzung für eine gute Sicht und trägt somit zur Verkehrssicherheit bei. Während der Pausen sollte man also darauf achten, die Windschutzscheibe außen und innen gut zu reinigen.

„Am besten Sie kommen noch rechtzeitig vor dem Urlaubsantritt zu Ihrem Augen- und Kontaktlinsenoptiker, der Ihre Sehleistung überprüft und Ihre Brillen sowie Kontaktlinsen kontrolliert, damit eine gute und sichere Fahrt gewährleistet ist“, rät Landesinnungsmeister Gschweidl.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Magdalena Spanner

Himmelhoch PR

0650/2037408

magdalena.spanner@himmelhoch.at