

St. Pölten, am 21.11.2022

## **Sicher durch die Wintermonate: So lassen sich Sehprobleme im Straßenverkehr vermeiden**

**Hallo Winter! Die kalten Wintermonate haben uns bereits fest im Griff und damit auch die frühe Dunkelheit, Nebel und rutschige Fahrbahnen – Schwerstarbeit für unsere Augen und ein erhöhtes Sicherheitsrisiko im Straßenverkehr. Dass nicht nur der Reifenwechsel und das jährliche Fahrzeugservice zur Sicherheit beitragen, erklären die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker. Denn: Das gute Sehen als wichtiger Sicherheitsfaktor wird dabei oft vergessen!**

Gerade in den dunklen und nassen Wintermonaten steht das Sehvermögen vor großen Herausforderungen. Erschwerte Bedingungen wie frühe Dämmerung, Nebel, Regen und Blendung durch Straßen- oder Fahrzeugbeleuchtung erhöhen das Unfallrisiko im Straßenverkehr – für Autofahrer aber auch Radfahrer und Fußgänger. Überanstrengte oder durch äußere Einflüsse beeinträchtigte Augen sind daher oft der Auslöser von Unfällen. „Gerade im Winter sind einige Faktoren ‘Gift’ für unser Sehvermögen: Zum einen die tiefstehende Sonne oder auch helle Beleuchtungen, die unsere Augen blenden und zum anderen das feuchte Wetter, welches für reflektierende Fahrbahnen sorgt. Hinzu kommen die frühe Dämmerung und lange Dunkelheit, bei denen sich eine Fehlsichtigkeit noch stärker auswirkt“, betont Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. „Den wenigsten ist bewusst, dass ihre Alltagsbrille im Straßenverkehr oft nicht ausreichend ist.“

### **Sicher am Steuer dank Autofahrerbrille**

Nur ein geringer Prozentsatz der Lenker trägt bisher eine spezielle Brille fürs Autofahren. „Diese kann jedoch jene Schwächen, die sich gerade beim Fahren ergeben, ausgleichen“, weiß der Landesinnungsmeister.

### Der Dämmerungsmyopie entgegenwirken

Wer sich beim Fahren am Abend unwohl fühlt, leidet eventuell unter einer Dämmerungsmyopie, auch Dämmerungskurzsichtigkeit genannt, und braucht eine andere Brille bzw. Dioptrienstärke. Die Ursache dafür sind die in der Dunkelheit größeren Pupillen, welche zur Änderung der Lichtbrechung in den Augen führen können.

### Schutz vor Blendung

Bei LED-Lichtern entgegenkommender Fahrzeuge ist der Blauanteil des Lichtspektrums besonders hoch. Das sorgt für unangenehme Blendung. Spezielle Brillengläser reduzieren dank Veredelung bzw. Beschichtung diesen Blauanteil des durchfallenden Lichts.

### Blickwechsel zwischen Ferne und Nähe unterstützen

Viele Autolenker unterschätzen, wie oft der Blick zwischen Straße, Rückspiegel und Armaturenbrett wechselt. Gerade der Blickwechsel zwischen Ferne und Nähe bedeutet für unsere Augen Anstrengung und je mehr die sogenannte Presbyopie („Altersweitsichtigkeit“) fortschreitet, desto schwerer fällt das Sehen in der Nähe. Spezielle Gläser für Autofahrer ab Mitte 40 haben daher einen extra breiten oberen Bereich für die Fernsicht und eine entsprechende Nahunterstützung im unteren Glasbereich“, so Gschweidl.

### **Ungetrübte Sicht am Drahtesel**

Erhöhtes Risiko im Straßenverkehr gilt aber nicht nur für die Gruppe der Autolenker, sondern auch für Straßenteilnehmer wie Radfahrer oder Fahrer von Scootern. „Hier ist das Problembewusstsein meist sogar noch geringer als bei Autofahrern. Optimale Sicht ist besonders in der Finsternis mindestens so wichtig wie ein Helm oder Reflektoren“, weiß Gschweidl. Neben den bereits oben genannten Faktoren, kommt bei der Gruppe zudem noch der Fahrtwind hinzu, der die Augen austrocknen kann. „Um sich vor Wind, Zugluft und Blendung zu schützen, hilft eine seitlich gut abschließende Brille. Die optimale Sehhilfe für Radfahrer ist etwa eine optische Sportbrille mit großem Sichtfeld und guter Belüftung und einer Tönung, die Kontraste betont“, erklärt der Experte. „Eine gute Radfahrbrille sollte ihrem Träger das Gefühl geben, dass sie gar nicht da ist. Der Fachoptiker sorgt dafür, dass sie angenehm auf der Nase und den Ohren aufliegt, rundherum gut abschließt und dass sie auch bei Bodenunebenheiten nicht von der Nase rutscht.“

### **Sicherheitsrisiko durch regelmäßigen Augencheck minimieren**

„Wesentlichste Sicherheitsmaßnahme ist jedenfalls der jährliche Sehtest beim Augenoptiker/Optometristen“, ist der Landesinnungsmeister überzeugt. „Dabei wird nicht nur die individuelle Sehanalyse durchgeführt, sondern auch bestehende Brillen auf ihre Tauglichkeit überprüft und gegebenenfalls angepasst. Damit wird das Sicherheitsrisiko auf der Straße reduziert.“

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

Magdalena Spanner  
Himmelhoch GmbH  
0650/2037408  
magdalena.spanner@himmelhoch.at