

Gut sehen, sicher ankommen



Sehen und gesehen werden: Nicht nur die Fahrzeugbeleuchtung braucht einen regelmäßigen Check, sondern auch die Augen der Autofahrer. Foto: PHOTOCREO Michal Bednarek/Sshutterstock

Im Dunkeln ist gut munkeln, aber nicht immer gut Auto fahren. Blendende Scheinwerfer, Nebelschwaden, Regen – für viele Fahrzeuglenker bedeutet das puren Stress.

Angst und Unsicherheit machen sich breit, die Unfallgefahr steigt. Im vergangenen Jahr starben im Straßenverkehr nach Angaben des Statistischen Bundesamtes bei Dämmerung und in der Nacht 1051 Menschen – fast jeder dritte Verkehrstote. Und das bei einem wesentlich niedrigeren Verkehrsaufkommen als am Tag.

Ursache: mangelnde Sehleistung

Gründe dafür gibt es einige: Alkohol, überhöhtes Tempo, Müdigkeit, junge, unerfahrene Fahrer. An das Auge, unser wichtigstes Sinnesorgan, denken dabei die wenigsten. „Dabei nehmen die Augen neun von zehn Sinneseindrücken auf. Fatal, wenn es dann auf der Straße mit dem Sehen nicht klappt“, warnt Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen.

Jeder fünfte Autofahrer klagt laut Bundesverband der Augenärzte Deutschlands nachts über Sehstörungen. Und von den 50- bis 59-jährigen Verkehrsteilnehmern sind in der Dunkelheit 11,5 Prozent nicht mehr fahrtauglich. Selbst bei gesunden Augen lassen in der Dämmerung und nachts die Sehschärfe und das Kontrastsehen nach. Dinge blenden, verschwimmen, werden unscharf.

Das Problem liegt in unserer Natur: In der Nacht funktionieren die für das Farbsehen verantwortlichen Lichtrezeptoren – die Zapfen – nicht mehr, die lichtempfindlichen Stäbchen übernehmen den Job. Wir sehen alles Grau in Grau. Zusätzlich weiten sich die Pupillen, Scheinwerfer blenden.

Kommen dann noch Fehlsichtigkeiten wie die sogenannte Nachtkurzsichtigkeit hinzu, von der auch viele normalsichtige Menschen betroffen sind, wird die Nachtfahrt zum Blindflug. Erkrankungen wie Grüner Star, Grauer Star oder Diabetes können ebenso das nächtliche Sehen verschlechtern. Echt nachtblind sind in Deutschland aber nur ganz wenige Menschen.

Forderung: regelmäßige Sehtests

Augenärzte und Verkehrssicherheitsexperten fordern deshalb seit Jahren regelmäßige Sehtests. Kerstin Kruschinski: "Es kann nicht sein, dass Autos alle zwei Jahre zur

Hauptuntersuchung müssen, Autofahrer aber nur einmal im Leben zum Sehtest – während der Fahrschulprüfung. Wer sicher fahren will, sollte sein Sehvermögen freiwillig regelmäßig checken lassen."

Der Appell richtet sich nicht nur an ältere Menschen. Gerade in jungen Jahren entwickeln sich Fehlsichtigkeiten, und das oft schleichend und unbemerkt. Augenoptiker und Augenärzte überprüfen übrigens auch das Dämmerungssehen. Der Test gibt Auskunft über die Blendempfindlichkeit und das Kontrastsehen.

Sehhilfe: Autofahrerbrillen

Hilfreich sind spezielle Autofahrerbrillen. Beidseitig entspiegelte Gläser schützen vor lästigen Reflexionen, kontraststeigernde Gläser reduzieren blaues Licht, Dunst- und Streulicht. Polarisierende Gläser mindern Reflexionen durch nasse Straßen und tief stehende Sonne. Doch Achtung: Damit können Brillenträger ein Head-up-Display, das Informationen auf die Frontscheibe projiziert, nicht mehr erkennen.

Gleitsichtbrillen sind ideal für den nahtlosen Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht. Und Kurzsichtige, die tagsüber mit Brille oder Kontaktlinsen unterwegs sind, brauchen in der Nacht oft mehr Dioptrien.

Die Brillen sollten große Gläser, schmale Bügel und schmale Fassungsränder haben. Praktisch sind gebogene Gläser, die den störenden seitlichen Lichteinfall minimieren.

Quelle: Zentralverband Deutschen Kraftfahrzeuggewerbe e.V. (ZDK)