

Gut sehen

Sicher fahren



Verkehrssicherheit

Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero

Gut sehen

Für die eigene Sicherheit

Wer gut sieht, ist sicherer unterwegs. Verschiedene Studien der letzten Jahre belegen, dass gutes Sehen und richtige Wahrnehmung eine massgebende Rolle im Strassenverkehr spielen. Verkehrsteilnehmende erfassen ca. 90% der für sie entscheidenden Informationen über das Auge. Nur wer gut sieht, kann vorausschauen und frühzeitig auf Gefahren reagieren. Er erkennt andere Verkehrsteilnehmende eher und kann Distanzen besser einschätzen.

Neuste Erkenntnisse zeigen, dass bei vielen Menschen bereits ab 40 Jahren eine Sehkraftveränderung stattfindet. Warten Sie deshalb nicht zu lange mit dem Besuch beim Augenarzt oder Optiker. Ihrer eigenen Sicherheit zuliebe.

Rechtsichtigkeit / Emmetropie

Volle Sehleistung. In der Fachsprache vergleicht man bei Sehprüfungen das Auflösungsvermögen der Augen mit genormten Sehzeichen. So wird bestimmt, ob ein Auge eine Sehleistung von z. B. 1,0 oder 0,5 hat. Eine Sehleistung von 1,0 (100%) bedeutet, auf 3 m Entfernung einen Buchstaben von 3 mm lesen zu können. Es gibt Augen, die einen noch kleineren Buchstaben lesen können und solche, die trotz Sehhilfe die Sehschärfe von 1,0 nicht erreichen.



Was heisst gut sehen?

Das Gesetz schreibt für Fahrzeuglenkende eine Minimalanforderung der Sehschärfe vor. Diese liegt für Autofahrer bei mind. Visus 0,6 mit Korrektur auf dem einen und Visus 0,1 mit Korrektur auf dem anderen Auge.

Der gängige Mittelwert für normales Sehen (Rechtsichtigkeit) beträgt Visus 1,0 jüngere Menschen können auch einen Wert von bis zu Visus 2,0 haben. Aber nicht nur die Sehschärfe sorgt für gutes Sehen. Krankheiten wie der graue oder grüne Star und Sehstörungen wie z. B. Nachtblindheit oder Alterssichtigkeit können die Sehkraft erheblich beeinträchtigen.

Eine Sehveränderung geschieht in der Regel über eine längere Zeit. Viele Betroffene gewöhnen sich an das veränderte Sehen und haben keine Anhaltspunkte dafür, wie sehr ihre Sehfähigkeit abgenommen hat.

- **Jeder sollte sich deshalb regelmässig vom Augenarzt oder Optiker untersuchen und beraten lassen!**



Die häufigsten Sehstörungen



Übersichtigkeit / Hyperopie

Die Achsenlänge des Augapfels ist im Verhältnis zur Brechkraft der Linse zu kurz. Man spricht von einem weitsichtigen Auge. Man sieht also meistens gut in die Ferne, in die Nähe jedoch nur bei hoher Anstrengung der inneren Augenmuskeln. Dies kann Kopfschmerzen auslösen oder beim Lesen und Feinarbeiten stören.



Hornhautverkrümmung / Astigmatismus

Hornhautverkrümmung bedeutet, dass die Hornhaut nicht ganz kugelförmig ist. Dies ist meist angeboren und ändert sich während des Lebens nur wenig. Das Auge sieht Bilder verzerrt. Hornhautverkrümmung kann auch kombiniert mit Übersichtigkeit oder Kurzsichtigkeit auftreten.



Kurzsichtigkeit / Myopie

Die Achsenlänge des Augapfels ist im Verhältnis zur Brechkraft der Linse zu lang. Man spricht von Kurzsichtigkeit und sieht deshalb besser in die Nähe. Kurzsichtigkeit verändert sich oft bis zum 25. Lebensjahr, kann aber auch später immer wieder ändern.



Alterssichtigkeit / Presbyopie

Die Alterssichtigkeit ist die Folge eines normalen Veränderungsprozesses der Augenlinse, die sich nach und nach verhärtet und beim Nahsehen nicht mehr genügend verdicken kann. Man braucht für nahe Distanzen eine Lesebrille. Dieses Phänomen macht sich in der Regel ab etwa 40 Jahren bemerkbar und verschlechtert sich meist bis zum 65. Lebensjahr.

Die häufigsten Augenerkrankungen

Keratokonus-Simulation:
L: normal / R: Keratokonus

A



Keratokonus

Der Keratokonus ist eine vermutlich erblich bedingte Erkrankung am Auge, bei der die Hornhaut sich immer stärker kegelförmig vorwölbt und verdünnt. Mit der zunehmenden Auswölbung der Hornhaut verschlechtert sich auch die Sehfähigkeit. Durch formstabile Kontaktlinsen kann der Sehfehler lange Zeit ausgeglichen werden.

Grüner Star / Glaukom

Der grüne Star bezeichnet eine Vielzahl von Augenerkrankungen unterschiedlicher Ursache, die alle einen Verlust von Nervenfasern zur Folge haben. Dies führt zu charakteristischen Ausfällen des Gesichtsfeldes und im Extremfall zur Erblindung des Auges. Als wichtigster Risikofaktor wird ein zu hoher Augeninnendruck angesehen.

Grüner Star / Glaukom



Grauer Star / Katarakt



Grauer Star / Katarakt

Der Begriff grauer Star bezeichnet Augenerkrankungen, bei denen sich die Augenlinse trübt. Es handelt sich um einen Alterungsprozess, der von Patient zu Patient unterschiedlich schnell verläuft. Symptome des grauen Stars sind langsam zunehmende Sehstörungen und starke Blendungserscheinungen. Oft geben die Betroffenen im fortgeschrittenen Stadium an, «wie durch ein Milchglas zu sehen».

Makula-Degeneration

Die Makula-Degeneration ist eine Erkrankung, welche die Netzhaut im hinteren Bereich des Auges – an der Makula – angreift. Dieser spezielle gelbe Punkt (Makula) sorgt dafür, dass wir scharf sehen können. Im Verlauf der Krankheit kommt es zu einem fortschreitenden Sehverlust im zentralen Gesichtsfeld. Das periphere Gesichtsfeld bleibt erhalten.

Makula-Degeneration



Beeinflussende Faktoren

Alkohol und Medikamente

Alkoholkonsum sowie die Einnahme von Medikamenten und erst recht der Mix von beidem haben erheblichen Einfluss auf unsere Wahrnehmung, die Fähigkeit, Informationen rasch zu verarbeiten, unsere Handlungsfähigkeit und unser Denken. Im Strassenverkehr bedeutet das, die Entfernungs- und die Geschwindigkeits-schätzung werden unzuverlässig, weil die Augenlinse nicht mehr schnell genug von nah auf fern umschaltet (und umgekehrt). Dichtes Auffahren kann die Folge sein. Die aufgenommenen Informationen werden langsamer verarbeitet, weil es länger dauert, bis ein wahrgenommener Sachverhalt als Gefahr erkannt wird, die Handlungsfähigkeit (Reaktion) verzögert sich, das Unfallrisiko steigt.

- **Klären Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker die Nebenwirkungen von Medikamenten frühzeitig ab und verzichten Sie auf den Genuss von Alkohol, wenn Sie ein Fahrzeug lenken.**

Vorsicht bei Nacht und Dämmerung

Bei Dunkelheit ist für Fahrzeuglenkende besondere Vorsicht geboten. Denn die Sehleistung beträgt jetzt nur noch ein Zwanzigstel des Tageswertes. Hindernisse oder Fussgänger werden bedeutend später wahrgenommen. Herrschen zudem schlechte Sichtverhältnisse wie bei Regen, Schnee und Nebel, wird es kritisch. Wer also nachts sicher fahren will, sollte auch schwache Helligkeitsunterschiede – etwa einen dunkel gekleideten Fussgänger auf regennasser Fahrbahn – gut erkennen können. Man nennt diese Fähigkeit «Dämmerungssehen». Eine Einschränkung des Dämmerungssehens wird auch Nachtblindheit genannt. Menschen, die davon betroffen sind, fühlen sich bei Nachtfahrten unsicher.

Wir empfehlen, bei derartigen Anzeichen einen Augenoptiker aufzusuchen und Nachtfahrten zu meiden.

Fahren im schwarzen Loch

Jeder kennt diese Situation: Ein entgegenkommendes Fahrzeug mit Scheinwerfer, die Einfahrt in oder Ausfahrt aus einem Tunnel und man sieht zunächst fast nichts. Die starke Beeinträchtigung entsteht dadurch, dass sich die Pupille durch Weiten oder Verengen erst den Lichtverhältnissen anpassen muss. Derweil wird das Blickfeld eingeengt, Hindernisse und andere Verkehrsteilnehmende werden sehr viel schlechter wahrgenommen. Anpassung der Geschwindigkeit und erhöhte Aufmerksamkeit sind deshalb notwendig.

Bei grellem Sonnenlicht sollte wegen der Blendung und als Schutz der Augen eine Sonnenbrille getragen werden. Beim Fahren im Dunkeln sollte man nicht direkt in die Scheinwerfer des entgegenkommenden Fahrzeuges schauen, sondern den Blick gegen den Strassenrand wenden.



Sicherheit im Strassenverkehr

Regelmässig zur Augenkontrolle

Wer als aktiver Verkehrsteilnehmer im Strassenverkehr unterwegs ist, sollte regelmässig seine Augen und falls vorhanden, seine Sehhilfe von einem Optiker überprüfen lassen. Ab dem 40. Altersjahr werden Vorsorgeuntersuchungen in Bezug auf den grünen Star dringend empfohlen (Augendruck).

Unbedingt beachten

Sowohl Ihr Fahrzeug als auch Sie als Fussgänger können viel zur Verkehrssicherheit beitragen. Beachten Sie deshalb folgende Punkte:

- Besonders gefährlich sind schmutzige Scheiben. Sie hindern eine klare Sicht und behindern unsere Handlungsfähigkeit. Deshalb: Front-, Seiten- und Rückscheiben regelmässig innen und aussen reinigen.
- Ersetzen Sie die Scheibenwischerblätter Ihres Fahrzeuges regelmässig. Abgenutzte Blätter verursachen Schlieren auf den Scheiben und behindern die Sicht.

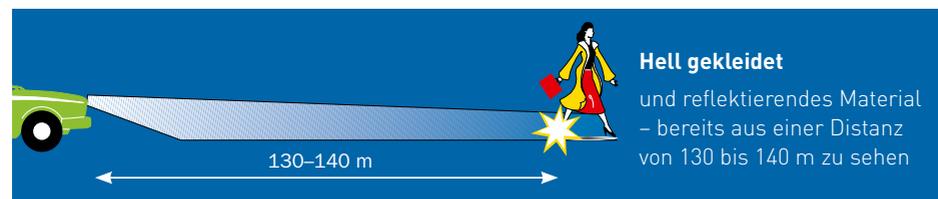
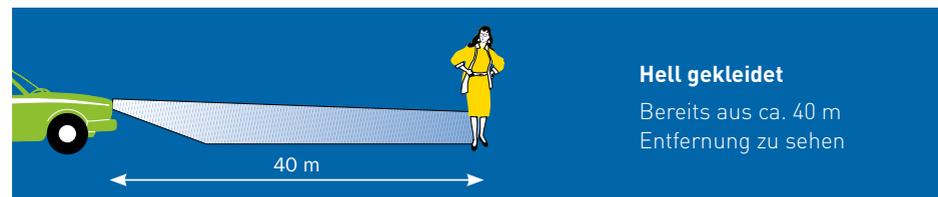
Sind Sie richtig gekleidet, sind Sie gut zu sehen!



- Lassen Sie das Licht von Ihrer Autowerkstatt stets überprüfen und richtig einstellen. Ein Lichtkegel von rund 50 m ist ideal und ermöglicht Ihnen eine gute Sicht auf die Fahrbahn. Zudem verhindern Sie unnötiges Blenden des Gegenverkehrs.
- Kleiden Sie sich als Fussgänger hell – Sie werden so besser von den anderen Verkehrsteilnehmenden wahrgenommen.
- Ergänzen Sie Ihre Kleidung allenfalls mit reflektierendem Material. Dieses leuchtet sehr stark und hat eine Signalwirkung.

Wie weit sehen Autofahrer bei schlechter Sicht?

Der Anhalteweg eines Autos beträgt bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h rund 40 m. Einen dunkel gekleideten Fussgänger sieht ein Fahrzeuglenker aber erst aus ca. 25 m Entfernung. Dies kann zu einer gefährlichen Situation führen. Hell gekleidete Fussgänger sind bereits ab einer Distanz von 40 m sichtbar. Wer seine Kleidung zusätzlich mit reflektierendem Material ergänzt, wird sogar aus einer Distanz von 130 bis 140 m gesehen. Dies trägt zur eigenen Sicherheit und derjenigen der übrigen Verkehrsteilnehmenden bei.



Schützen Sie Ihre Augen!

90% aller Wahrnehmungen werden mit den Augen gemacht. Tragen Sie ihnen deshalb ganz besonders Sorge:

- Dämmerlicht und zu schwaches Licht ermüden die Augen.
- Starke Helldunkelkontraste und Blendungen sind zu vermeiden.
- Eine Lesedistanz von 35 bis 40 cm bei normal grosser Druckschrift schont die Augen. Sollte dieser Abstand nicht eingehalten werden können, suchen Sie bitte einen Augenoptiker auf und lassen Sie Ihre Augen überprüfen.
- Direkte Sonneneinstrahlung kann auf längere Sicht die Augen nachhaltig schädigen. Das Blendempfinden wird erhöht und kann die Sehleistung vorübergehend herabsetzen, was besonders beim Autofahren gefährlich wird. Deshalb: Die Augen nie direkter Sonneneinstrahlung aussetzen und stets eine Sonnenbrille mit 100% UV-Schutz tragen.
- Bei gefährlichen Arbeiten setzen Sie stets eine Schutzbrille auf (Arbeiten mit der Motorsäge, sägen, schleifen, hobeln, etc.).

Wasserwerkgasse 39 | CH-3000 Bern 13
Tel. +41 31 328 31 11 | Fax +41 31 311 03 10
info@acs.ch | www.acs.ch



facebook.com/acs.schweiz



Automobil Club der Schweiz
Automobile Club de Suisse
Automobile Club Svizzero