

## Gutes Sehen vermindert die Unfallgefahr

**Nachts, bei nassen Straßen, spiegelndem Asphalt und Streulicht steht der Autofahrer unter Dauerstress. Da braucht es ein gutes Auge, um die Fahrt ohne Blessuren zu beenden. Über 90 Prozent aller wichtigen Verkehrsinformationen werden visuell aufgenommen. Ein gutes Sehvermögen ist deshalb eine wesentliche Voraussetzung für die Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr.**

**Nachts, bei nassen Straßen, spiegelndem Asphalt und Streulicht steht der Autofahrer unter Dauerstress. Da braucht es ein gutes Auge, um die Fahrt ohne Blessuren zu beenden. Über 90 Prozent aller wichtigen Verkehrsinformationen werden visuell aufgenommen. Ein gutes Sehvermögen ist deshalb eine wesentliche Voraussetzung für die Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr. Darauf weist die Württembergische Versicherung AG, eine Tochtergesellschaft des Vorsorge-Spezialisten Wüstenrot & Württembergische, hin. Wer seine Sehschärfe durch regelmäßige Tests überprüft, trägt entscheidend zur eigenen und allgemeinen Sicherheit bei.**

Eine hohe Zahl von Verkehrsunfällen ist auf ein mangelhaftes oder eingeschränktes Sehvermögen zurückzuführen. Unzählige Studien und Analysen zu diesem Thema zeigen deutlich, wie wichtig gutes Sehen ist. Eine Untersuchung ergab beispielsweise, dass etwa 20 bis 30 Prozent aller Verkehrsteilnehmer schlecht sehen und keine oder nur unzureichende Sehhilfen nutzen. So hat die Bundesanstalt für Straßenwesen, Bergisch-Gladbach, herausgefunden, dass an einem Unfall beteiligte Autofahrer mehrheitlich unter Sehproblemen leiden. Vor allem Pendler klagen doppelt so häufig wie andere Arbeitnehmer über Augenprobleme, das geht aus einer Untersuchung des Instituts für angewandte Psychologie, München, hervor.

### **Fehlsicht bleibt oft unerkannt**

Mangelndes oder schwindendes Sehvermögen der Menschen hinterm Steuer wird von den Betroffenen selbst kaum wahrgenommen. Und wenn, dann meistens erst dann, wenn der Prozess bereits stark fortgeschritten ist. Sie lernen unbemerkt, mit der langsam abnehmenden Sehschärfe zu leben. Die eingeschränkte Wahrnehmung wird dann häufig mit verstärkten Sehanstrengungen kompensiert. Hinzu kommt, dass es erwiesenermaßen kaum möglich ist, die eigene Sehkraft selbst realistisch einzuschätzen.

Wenn die Fähigkeit zur Naheinstellung der Augen nach dem 40. Lebensjahr nachlässt, merkt man das noch selbst am wachsenden Abstand beim Lesen: Irgendwann reichen im Extremfall die eigenen Arme nicht mehr, um die Zeitung weit genug entfernt halten und lesen zu können. Die meisten anderen Fehlsichtigkeiten jedoch entwickeln sich meist unbemerkt – sie fallen erst in einem fortgeschrittenen Stadium auf.

Sehtests sind deshalb das A und O für sicheres Fahren

SehtestFoto: Regelmäßige Sehtests sind das A und O einer sicheren Autofahrt. Eine freiwillige Überprüfung seiner Sehschärfe empfiehlt sich deshalb jedem Verkehrsteilnehmer.

bei jedem Wetter. Beim Erwerb des Führerscheins wird grundsätzlich das Augenlicht überprüft. Bei einer Fahrerlaubnis der Klassen A, B und C muss man sich den Sehtest von einer amtlich anerkannten Sehteststelle bescheinigen lassen. Alternativ kann auch

ein Zeugnis oder ein Gutachten eines Augenarztes vorgelegt werden. A steht für die Gattung der Zweiräder, B für alle Kraftfahrzeuge und C für Lastwagen bis zum dicken Brummer. Für die letzte Kategorie muss das Sehvermögen von einem dafür befähigten Arzt bestätigt werden oder ein Zeugnis eines Augenarztes vorliegen. Diese Fahrergruppe muss sich außerdem ab einem Alter von 50 Jahren im fünfjährigen Rhythmus fachärztlich untersuchen lassen. Alle anderen Autofahrer dürfen ab der Führerscheinprüfung ohne Sehtest fahren.

**Hohes Risiko bei Sehschwäche und Schlechtwetter**

Wenn also 90 Prozent aller Sinneseindrücke beim Fahren über die Augen aufgenommen werden, wird gutes Sehen zu einer Überlebensstrategie. Vor allem, wenn wetterbedingt schlechte Straßenverhältnisse zu meistern sind. Bei Nebel, Regen oder einbrechender Dämmerung können auch leichte Sehschwächen zu einem deutlichen Verkehrsrisiko werden. Nach einer Schätzung des Bundesverbandes der Augenärzte sind jährlich rund 300 000 Unfälle auf schlechtes Sehen zurückzuführen. Nach dessen Angaben glauben rund zwölf Millionen Autofahrer in Deutschland, dass ihre Sehkraft trotz Sehhilfe eingeschränkt ist.

Im "Abblendlicht"-Modus sollten die richtig eingestellten Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge nicht störend wirken. Bei erhöhter Blendempfindlichkeit werden einzelne Lichter jedoch zusehends zu gleißenden Lichtschwadern, die das Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen beeinträchtigen. Körperliche Ursachen für eine erhöhte Sensibilität sind alters- oder krankheitsbedingte Trübungen des Auges, etwa an Hornhaut, Linse oder Glaskörper, die, ähnlich wie einem zerkratzten Glas, die Lichtstrahlen streuen. Bei Empfindlichkeiten dieser Art sollte man jedoch keine Sonnenbrille oder getönte Brillengläser tragen - sie schützen kaum und "schlucken" zu viel Licht.

**Augentraining nach langen Autofahrten**

Eine der Grundlagen der Sehkraft ist die Akkommodation, das ist die Fähigkeit des Auges, für eine dynamische Anpassung unterschiedlicher optischer Nah- und Fernpunkte zu sorgen.

Der Autofahrer kann durch Augentraining selbst viel zu einem erhöhten Sehvermögen beitragen. Wer diese Fähigkeit zum Training der Muskulatur im Auge einsetzt, kann vor allem nach anstrengenden Autofahrten besser sehen. Bei dieser Übung wird mit der einen Hand ein Auge verdeckt, die andere ist ausgestreckt. Diese wird nun immer näher an das Auge herangeführt, wobei ein Punkt der Handfläche zu fixieren ist. Bei der Hin- und Rückführung der Hand ist das Auge bemüht, immer die richtige Schärfe zu justieren. Das ist eine wesentliche Voraussetzung, jeden Gegenstand deutlich zu sehen.

**Wüstenrot & Württembergische AG**

- Kommunikation -  
Gutenbergstraße 30  
70176 Stuttgart

E-Mail: [kk@ww-ag.com](mailto:kk@ww-ag.com)  
Internet: [www.ww-ag.com](http://www.ww-ag.com)

**Ihr Ansprechpartner:**

Dr. Immo Dehnert  
- Leiter Kommunikation und Pressesprecher -

Telefon: 0711 / 662 - 72 1471  
E-Mail: [immo.dehnert@ww-ag.com](mailto:immo.dehnert@ww-ag.com)

**Wüstenrot & Württembergische - Der Vorsorge-Spezialist**

Die Wüstenrot & Württembergische-Gruppe ist „Der Vorsorge-Spezialist“ für die vier Bausteine moderner Vorsorge: Absicherung, Wohneigentum, Risikoschutz und Vermögensbildung. Im Jahr 1999 aus dem Zusammenschluss der Traditionsunternehmen Wüstenrot und Württembergische entstanden, verbindet der börsennotierte Konzern mit Sitz in Stuttgart die Geschäftsfelder BausparBank und Versicherung als gleichstarke Säulen und bietet auf diese Weise jedem Kunden die Vorsorgelösung, die zu ihm passt. Die rund sechs Millionen Kunden der W&W-Gruppe schätzen die Service-Qualität, die Kompetenz und die Kundennähe von 8.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Innendienst und 6.000 Außendienst-Partnern. Dank eines weiten Netzes aus

Kooperations- und Partnervertrieben sowie Makler- und Direkt-Aktivitäten kann die W&W-Gruppe mehr als 40 Millionen Menschen in Deutschland erreichen. Die W&W-Gruppe setzt auch künftig auf Wachstum und hat sich bereits heute als größter unabhängiger und kundenstärkster Finanzdienstleister Baden-Württembergs etabliert.

wuerttembergische