

Thema: Durchblick behalten in der dunklen Jahreszeit – Sehtest bringt Klarheit

Beitrag: 1:42 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Meine Güte, was wird das zurzeit schon wieder früh dunkel. Damit müssen unsere Augen erst mal klarkommen. Grundsätzlich sehen wir im Dunkeln sowieso ja schon schlechter als am helllichten Tag. Aber wenn sich dann auch noch die Sehkraft mit zunehmendem Alter verändert, was übrigens ganz normal ist, dann wird's problematisch. Vor allen Dingen im Straßenverkehr, denn wer eine Gefahrensituation zu spät erkennt, reagiert oft zu spät und baut vielleicht einen Unfall. Wie Sie den Durchblick in der dunklen Jahreszeit behalten, verrät Ihnen Helke Michael.

Sprecherin: In der Dämmerung und in der Nacht sehen wir rund 30 Prozent weniger als am Tag. Das ist ganz normal.

O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:22 Min.): „Außerdem verändert sich unser Sehvermögen im Laufe des Lebens. Bei jungen Autofahrern zwischen 18 und 30 Jahren ist eine zunehmende Kurzsichtigkeit das Hauptproblem. Bei älteren Erwachsenen ab 45 kommt oft eine Weitsichtigkeit zum Vorschein. Außerdem wird man sehr blendempfindlich. In diesem Alter benötigen viele Menschen, die bis dahin gut sehen konnten, plötzlich eine Brille zum Autofahren.“

Sprecherin: Sagt der ehemalige Leiter der Höheren Fachschule für Augenoptik in Köln, Dr. Wolfgang Wesemann. Mit der berühmt berüchtigten Nachtblindheit hat das aber nichts zu tun.

O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:22 Min.): „Nein! Bei Menschen, die eine echte Nachtblindheit haben, können sich die Augen überhaupt nicht auf die Dunkelheit einstellen, weil die Sinneszellen, die für das Sehen im Dunkeln zuständig sind, nicht mehr richtig funktionieren. Diese Erkrankung ist bis heute leider noch nicht heilbar, und da hilft auch keine Brille. Zum Glück gibt es in Deutschland aber nur sehr wenige Personen, die eine echte Nachtblindheit haben.“

Sprecherin: Dafür aber umso mehr mit ganz normalen Sehproblemen. Ob Sie welche haben, können Sie übrigens schnell und einfach selbst herausfinden – und zwar mit dem sogenannten Autonommernsehtest.

O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:29 Min.): „Wenn Sie eine Autonummer bei Tageslicht aus 30 Meter nicht mehr erkennen können, ist Ihre Sehschärfe nicht gut, dann ist es Zeit für einen Sehtest bei einem Augenoptiker oder einem Augenarzt. Der Sehtest gibt Gewissheit, wie es um die eigenen Augen bestellt ist. Und falls nötig, kann man die Sehprobleme mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen ausgleichen. Und denken sie daran: Mit guten Augen kann man gefährliche Situationen im Straßenverkehr rechtzeitig erkennen und Unfälle vermeiden.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr Infos über gutes Sehen gibt's auch im Internet unter www.1xO.de. Ein Tipp noch für alle Autofahrer: Bis Ende Oktober bieten viele Kfz-Werkstätten zusammen mit den Augenoptikern vor Ort einen kostenlosen Licht- und Sehtest an. Das Ganze steht unter dem Motto „Licht schafft Sicht“. Schirmherr ist Bundesverkehrsminister Alexander Dobrindt. Eine gute Idee für alle, die sicher in der dunklen Jahreszeit im Straßenverkehr unterwegs sein wollen.



Thema: Durchblick behalten in der dunklen Jahreszeit – Sehtest bringt Klarheit

Interview: 3:15 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Meine Güte, was wird das zurzeit schon wieder früh dunkel. Damit müssen unsere Augen erst mal klarkommen. Grundsätzlich sehen wir im Dunkeln sowieso ja schon schlechter als am helllichten Tag. Aber wenn sich dann auch noch die Sehkraft mit zunehmendem Alter verändert, was übrigens ganz normal ist, dann wird's problematisch. Vor allen Dingen im Straßenverkehr, denn wer eine Gefahrensituation zu spät erkennt, reagiert oft zu spät und baut vielleicht einen Unfall. Wie Sie den Durchblick in der dunklen Jahreszeit behalten, weiß der ehemalige Leiter der Höheren Fachschule für Augenoptik in Köln, Dr. Wolfgang Wesemann, hallo.

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Herr Dr. Wesemann, wie stark beanspruchen Dunkelheit und Dämmerung unsere Augen? Kann man das beziffern?

O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:21 Min.): „Ja, in der Dämmerung oder beim Autofahren in der Nacht sehen wir nur ungefähr 30 Prozent von dem, was wir tagsüber sehen. Das liegt daran, dass die lichtempfindlichen Zellen im menschlichen Auge, die Fotorezeptoren, nur bei Tageslicht optimal funktionieren. Nur bei Tageslicht haben wir eine gute Sehschärfe. Je dunkler es ist, desto schlechter sehen wir.“

2. Vor allem Autofahrer klagen oft darüber, dass sie in der Dämmerung und im Dunklen manchmal fast gar nichts mehr sehen: Wie kommt das?

O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:30 Min.): „Das liegt zum Beispiel an den entgegenkommenden Scheinwerfern, die uns blenden. Außerdem verändert sich unser Sehvermögen im Laufe des Lebens. Bei jungen Autofahrern zwischen 18 und 30 Jahren ist eine zunehmende Kurzsichtigkeit das Hauptproblem. Bei älteren Erwachsenen ab 45 kommt oft eine Weitsichtigkeit zum Vorschein. In diesem Alter benötigen viele Menschen, die bis dahin gut sehen konnten, plötzlich eine Brille zum Autofahren. Aber ich kann Ihnen versichern: Diese Augenveränderungen sind nicht krankhaft, sondern ganz normal.“

3. Also, das ist nicht diese berühmte berüchtigte Nachtblindheit?

O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:23 Min.): „Nein! Bei Menschen, die eine echte Nachtblindheit haben, können sich die Augen überhaupt nicht auf die Dunkelheit einstellen, weil die Sinneszellen, die für das Sehen im Dunkeln zuständig sind, nicht mehr richtig funktionieren. Diese Erkrankung ist bis heute leider noch nicht heilbar, und da hilft auch keine Brille. Zum Glück gibt es in Deutschland aber nur sehr wenige Personen, die eine echte Nachtblindheit haben.“

4. Gibt's denn irgendwelche Symptome für Sehprobleme, bei denen man generell stutzig werden sollte?

O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:34 Min.): „Wissen Sie, die verschiedenen Sehprobleme machen sich auf ganz unterschiedliche Weisen bemerkbar. Wenn man eine nicht richtig korrigierte Kurzsichtigkeit hat, sieht man die Straße unscharf. Dann kommt es häufig zu Unfällen beim Überholen oder beim Abbiegen. Wenn sich, besonders bei älteren Menschen, die Augenlinse langsam eintrübt, dann sieht man im Regen oder bei Nebel sehr viel schlechter als ein Jüngerer. Außerdem wird man sehr blendempfindlich. Wenn man bei Blendung durch Autoscheinwerfer sehr



schlecht sieht, sollte man zur Abklärung möglichst bald einen Augenarzt oder einen Augenoptiker aufsuchen.“

5. Kann ich selbst feststellen, dass etwas nicht in Ordnung ist?

O-Ton 5 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:32 Min.): „Ein einfacher Test, mit dem man grob feststellen kann, ob die Sehschärfe noch in Ordnung ist, ist der Autonummernsehtest. Wenn Sie eine Autonummer bei Tageslicht aus 30 Meter nicht mehr erkennen können, ist Ihre Sehschärfe nicht gut, dann ist es Zeit für einen Sehtest bei einem Augenoptiker. Bei dem einfachen Test darf man aber nicht vergessen, dass man sich jeweils ein Auge zuhalten muss, denn Sehfehler sind meistens nicht auf beiden Augen gleich. Man sollte ihn aber natürlich auf keinen Fall während der Autofahrt durchführen!“

6. Ab welchem Alter ist ein Sehtest empfehlenswert?

O-Ton 6 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:38 Min.): „Ich meine, ein Sehtest bei einem Augenoptiker oder einem Augenarzt ist generell schon für Kinder und Jugendliche empfehlenswert, denn je eher man die Sehprobleme entdeckt, desto sicherer verhält man sich im Straßenverkehr. Auch Erwachsene sollten regelmäßig ihre Augen prüfen lassen, im Idealfall einmal pro Jahr, besonders wenn sie viel Auto fahren. Der Sehtest gibt Gewissheit, wie es um die eigenen Augen bestellt ist. Und falls nötig, kann man die Sehprobleme mit einer Brille oder mit Kontaktlinsen ausgleichen. Und denken sie daran: Mit guten Augen kann man gefährliche Situationen im Straßenverkehr rechtzeitig erkennen und Unfälle vermeiden.“

Dr. Wolfgang Wesemann mit Tipps für einen besseren Durchblick in der dunklen Jahreszeit. Besten Dank dafür!

Verabschiedung: „Vielen Dank für das Gespräch. Auf Wiederhören!“

Abmoderationsvorschlag: Mehr Infos über gutes Sehen gibt's auch im Internet unter www.1xO.de. Ein Tipp noch für alle Autofahrer: Bis Ende Oktober bieten viele Kfz-Werkstätten zusammen mit den Augenoptikern vor Ort einen kostenlosen Licht- und Sehtest an. Das Ganze steht unter dem Motto „Licht schafft Sicht“. Schirmherr ist Bundesverkehrsminister Alexander Dobrindt. Eine gute Idee für alle, die sicher in der dunklen Jahreszeit im Straßenverkehr unterwegs sein wollen.



Thema: **Durchblick behalten in der dunklen Jahreszeit – Sehtest bringt Klarheit**

Umfrage: 0:34 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Herbst hat auch seine schönen Seiten, keine Frage. Aber den meisten macht doch schwer zu schaffen, dass es jetzt wieder so früh dunkel wird. Vor allem die Autofahrer sind genervt, weil sie schlechter sehen und dadurch mit vielen Problemen zu kämpfen haben:

Frau: „Ja, auf jeden Fall erst mal mit der Dunkelheit. Man muss halt gucken, dass man trotzdem alles sieht, aber, na ja, wird ein bisschen schwer, ne.“

Mann: „Ja, so Sicht ist natürlich das größte Problem, also dass man Fußgänger oder Radfahrer mit dunkler Kleidung nicht gut erkennen kann, die unterwegs sind.“

Frau: „Also, ich werde oft von den anderen Autos geblendet, die mir entgegenkommen - und ich erkenne diese Fahrbahnbegrenzungen relativ schlecht im Dunkeln.“

Mann: „Also, was mich bei Dunkelheit nervt, sind schlecht ausgeleuchtete Straßen, wenn nur hier und da mal eine Laterne an ist. Und besonders nervig: Autos, die ständig bei Dunkelheit mit Fernlicht durch die Gegend fahren. Das blendet: Aber so was von.“

Frau: „Letztens hatte ich sogar fast einen Unfall deswegen, ich konnte nämlich einfach nichts mehr sehen.“

Abmoderationsvorschlag: Mehr über das Sehen in der dunklen Jahreszeit und wie Sie dabei garantiert den Durchblick behalten, hören Sie gleich von Dr. Wolfgang Wesemann, dem ehemaligen Leiter der Höheren Fachschule für Augentoptik in Köln.

