



Licht-Blicke

In der Dämmerung sinkt die Sehschärfe. Reisemobil International informiert über Risiken am Steuer.

Mit der Dämmerung beginnt die kritische Zeit. Farben und Kontraste schwinden, die Sehschärfe sinkt im Vergleich zu Tageslichtwerten auf bemerkenswert geringe 50 Prozent. Bei völliger Dunkelheit wird sie auf gerade einmal zehn Prozent gefallen sein. Unter diesen Bedingungen fällt es dem Auge extrem schwer, Bilder scharf aufzulösen. Die Folge: Mit schwindendem Licht nimmt der Fahrer kritische Verkehrssituationen immer später wahr, Reaktionszeit und Unfallrisiko steigen parallel. Vor diesem Hintergrund erscheint es nicht verwunderlich, dass sich 40 Prozent aller tödlichen Autounfälle nachts ereignen. Bei Fußgängern melden die Statistiker sogar 60 Prozent. Doch die Ursachen für die Unfälle sind nicht nur in schwierigen Nachtsichtbedingungen zu finden.

Bei Menschen ab dem 40. Lebensjahr geht die Sehkraft kontinuierlich zurück, die schleichenden Beeinträchtigungen werden jedoch selten wahrgenommen. Selbst wer bei Tage völlig problemlos und scharf sieht, darf hieraus nicht auf ein intaktes Sehvermögen bei Dämmerung oder Nacht schließen. Der Berufsverband der deutschen Augenärzte rät daher eindringlich, Sehschärfe, Dämmerungssehen, Kontrastwahrnehmung und Blendempfindlichkeit spätestens alle fünf Jahre überprüfen zu lassen. Wohl gemerkt: Dieser Check geht weit über den herkömmlichen Sehtest hinaus. Autofahrer ab 60 Jahre sollten den Augenarzt alle zwei Jahre aufsuchen. Er kann bei diesem Check zahlreiche Augenkrankheiten rechtzeitig erkennen und behandeln.

Behandelbar ist unter anderem die erworbene Nachtblindheit, die häufig auf einem Vitamin-A-Mangel beruht und sich meist bei gezielter

Vitamin-Gabe verbessert. Die angeborene Nachtblindheit, eine Funktionsstörung der Netzhaut, ist hingegen nicht behandelbar. Bei dieser Diagnose heißt es meist auf Nachtfahrten verzichten.

Weder bei Blendung noch bei beeinträchtigtem Dämmerungssehen helfen so genannte Nachtsichtbrillen. Ihre gelben Gläser filtern im kurzwelligen Bereich Blauanteile aus dem Licht und verändern die Farbwahrnehmung. Das bestätigt auch Dieter Mattern, Vorsitzender des Süddeutschen Augenoptiker-Verbandes: „Die gelb getönten Gläser sind nicht nur wenig hilfreich, sondern beeinflussen auch die Einschätzung von kritischen Situationen negativ.“

Eine angenehme und zweckmäßige Hilfe für Dämmerungs- und Nachtfahrten bietet hingegen die Uwe Braun GmbH mit dem Anti-Blend-Licht an. Wie dieses System Einfluss auf Fahrten bei Nacht nimmt, lesen Sie rechts.



Tipps für Nachtfahrten

Fahrten bei Dunkelheit sind anstrengender und riskanter als Fahrten bei Tag. Folgende Tipps helfen Ihnen, sicher ans Ziel zu kommen.

- Da während der kalten Jahreszeit Heizung und Gebläse pausenlos laufen, sollte die Windschutzscheibe innen regelmäßig gesäubert werden. Saubere Scheiben beschlagen langsamer, die Blendwirkung entgegenkommender Fahrzeuglichter fällt geringer aus.

Tipp: Armorall Scheibenputztücher ins Handschuhfach legen

Nachtsichtgerät

Nachtfahrten sind für viele Auto- und Reisemobilfahrer der blanke Horror. Die Fahrbahn erscheint ungleich schmaler als am Tag, unausgeleuchtete Bereiche vor oder neben dem eigenen Lichtkegel entziehen sich einer sicheren Beurteilung. Das stresst.

Blendet nun ein entgegenkommendes Fahrzeug, geht's für einige Meter im Blindflug weiter. Das wiederum ist gefährlich und, glaubt man den Aussagen von Uwe Braun, auch überflüssig. Er hat das Anti-Blend-Licht entwickelt und wurde dafür mit dem Innovationspreis Berlin-Brandenburg ausgezeichnet.

Das ABL wird mit Hilfe von zwei Klettbindern an der Sonnenblende montiert und im Zigarettenanzünder eingesteckt. Ausgehend von einer einstellbaren Grundhelligkeit erfassen zwei nach vorn und ein nach hinten gerichteter Sensor störende Lichteinflüsse, etwa von entgegenkommenden Autos, und erhöhen die Helligkeit des ABL. So bereiten sie die Augen auf die Störung vor, die Pupillen verkleinern sich rechtzeitig, die Blendung fällt spürbar geringer aus. Dadurch sollen Augen und Gehirn entlastet und der Fahrer vor vorzeitiger Ermüdung geschützt werden.

Bei Reisemobil International musste sich das System auf zahlreichen Nachtfahrten beweisen. Auf den ersten Testfahrten verstärkte das ungewohnte Grundleuchten des ABL die anfängliche Skepsis der Tester noch. Es fällt anfangs schwer, die Lichtquelle „auszublenden.“ Nach häufigerem Gebrauch wich die Skepsis aber zunehmend heller Begeisterung. Gehirn und Unterbewusstsein hatten das ABL ausgeblendet, jetzt bestimmten die Vorteile des Systems die Wahrnehmung. Entgegenkommende Fahrzeuge blendeten spürbar weniger, häufige Wechsel von Helligkeit und Dunkelheit nötigten die Pupille nicht ständig, ihre Größe unverhältnismäßig stark regulieren zu müssen.

Die Folge: Die Tester fühlten sich bei Nachtfahrten konzentrierter und wacher, Fahrten bei starkem Gegenverkehr waren spürbar entspannter. Den positiven Effekt des ABL bestätigt auch das Fraunhofer Institut, der ADAC nutzt das System für Fahrsicherheitstrainings bei Nacht.



Fazit: Das Anti-Blend-Licht verringert die Blendwirkung des Gegenverkehrs und unterstützt die Aufmerksamkeit des Fahrers bei Nachtfahrten spürbar.

- Lichttest am Fahrzeug durchführen lassen
- Insbesondere ältere Fahrer absolvieren einen großen Sehtest (siehe Text)
- Rückspiegel so justieren, dass nachkommende Fahrzeuge nicht blenden können
- Scheibenwischer erneuern
- Nur ausgeruht ans Steuer setzen
- Früh in der Dämmerung das Licht einschalten
- Entspiegelte Brillengläser tragen
- Mit angepasster Geschwindigkeit und großem Abstand fahren.
- Trocknet Heizung und Gebläse die Augen aus, hilft Tränenersatzflüssigkeit vom Apotheker oder Optiker
- Spätestens alle zwei Stunden für mindestens 10 bis 15 Minuten Pause machen, frische Luft schnappen und die Beine vertreten. Eine gezielte Pausenplanung hilft
- Bei schweren Augenlidern, trockenem Mund, brennenden Augen oder Gähnen, das Sie nicht unterdrücken können, sofort eine Pause mit etwas Schlaf einlegen. 10 bis 30 Minuten muntern schon mächtig auf