DR. HANS MALUS, *Text* —— KERSTIN LUTTENFELDNER, *Illustration* ——

DR. HANS MALUS
Facharzt für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation, Arzt für Allgemeinmedizin und Osteopath

Freie Sicht, gute Fahrt

Checkliste für Autofahrer, die den Durchblick bewahren wollen

— **Verschmutzte Scheinwerfer** des Fahrzeugs reinigen, bevor die Fahrt losgeht

— **Frontscheibe** außen und innen regelmäßig säubern

— **Abgenutzte Scheibenwischerblätter** erneuern, Gummilippen bei jeder Wagenwäsche reinigen

— **Keine farbigen Sonnenbrillen** verwenden, bevorzugen Sie Gläser in Braun- oder Grautönen

— **Generelle Vorsicht** bei getönten Scheiben

Information und Beratung:
Aktion „Sehen wie ein Lux“:
www.augen-vorsorge.at
Hilfsgemeinschaft der Blinden und Sehschwachen Österreichs: *www.hilfsgemeinschaft.at*

Augen auf!

GUT SEHEN MUSS, WER SICHER AM STRASSENVERKEHR TEILNEHMEN WILL

Im strassenverkehr haben unsere Augen viel zu tun. Bis zu neunzig Prozent aller Sinneseindrücke beim Fahren mit Auto, Motorrad oder Fahrrad erfolgen über sie. Immerhin jeder 15. Verkehrsunfall ist auf ein Sehproblem zurückzuführen. Aus den unterschiedlichsten Gründen: Verschmutzte Scheiben und Scheinwerfer stören den klaren Blick, getönte Scheiben und farbige Sonnenbrillen können die Sicht beeinträchtigen. Dunkel gekleidete Personen oder schlecht beleuchtete Hindernisse werden oft übersehen oder einfach zu spät erkannt. Aber auch die Sehleistung des Auges spielt im Straßenverkehr selbstverständlich eine entscheidende Rolle. Für sie von Bedeutung sind die Sehschärfe, das Gesichtsfeld, die Blendempfindlichkeit und das Farbsehen.

wer schlecht sieht, kann an einer Kurz- oder Weitsichtigkeit oder einer Hornhautverkrümmung, dem so genannten Astigmatismus, leiden. Die richtige Brille oder Kontaktlinse stellt ein gutes Sehvermögen sicher. Ab dem vierzigsten Lebensjahr beginnt die Sehkraft generell abzunehmen. Durch langes Arbeiten am Computer und steigende Umweltbelastungen klagen viele Menschen zunehmend auch über juckende, kratzende, brennende, gerötete und tränende Augen. Bereits jeder fünfte Österreicher ist von der Volkskrankheit „trockene Augen“ betroffen. Grundsätzlich hilft ein Tränenersatzmittel zum Eintropfen, aber auch das Reduzieren der Klimaanlage, besonders bei stundenlangen Autofahrten. Eine beginnende Eintrübung der Augenlinse, der so genannte graue Star, geht häufig mit einer erhöhten Blendempfindlichkeit einher. Hier hilft eine heute schon zur Routine gewordene Operation in Lokalanästhesie, bei der eine künstliche Linse eingesetzt wird. Bemerkt ein Patient eine Einschränkung des Gesichtsfelds, könnte die Erhöhung des Augeninnendrucks, der grüne Star, auch Glaukom genannt, oder eine altersbedingte Netzhautverkalkung die Ursache sein.

***Vorsicht!** Augenerkrankungen tun meist nicht weh und werden daher oft sehr spät bemerkt*

die beste vorsorge und Vorbeugung – nicht nur für mehr Sicherheit im Straßenverkehr, sondern auch zur Erhaltung der eigenen Sehkraft – ist der jährliche Weg zum Augenarzt. Auch Kinder sollten ab dem zweiten Lebensjahr einmal pro Jahr vom Augenarzt untersucht werden, da ein Sehfehler später oft nicht mehr völlig korrigiert werden kann. Das Auge ist als Teil des Gehirns ein besonders wichtiges Organ und bedarf somit auch einer besonderen Obsorge. ——