

Strassenverkehr

## Wer gut sieht, fährt sicher besser

*Um im zunehmend hektischen Strassenverkehr die Übersicht und den Durchblick zu behalten, braucht es „scharfe Augen“. Über 90% aller verkehrsrelevanten Informationen werden visuell aufgenommen. Ein gutes Sehvermögen ist dafür eine wesentliche Voraussetzung. Wer es im Auge behält, regelmässig testen und bei Bedarf korrigieren lässt, trägt entscheidend zur eigenen und allgemeinen Sicherheit bei.*



### Inhalt

- Faktoren des guten Sehens im Verkehr
- Sehhilfen für Auto-, Motorrad- und Velofahrer/innen
- Sonnenschutz — worauf Sie achten sollten
- Gute Sicht aus dem Auto
- Rechtliche Bestimmungen
- Vermeidbare Unfallursache: schlechtes Sehvermögen
- Selbsttest

## Die Faktoren des guten Sehens im Verkehr

### Die 5 Fahraufgaben

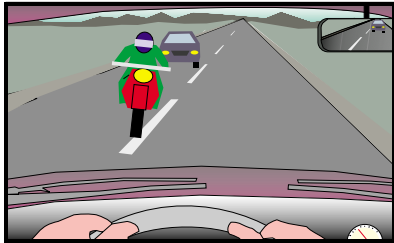
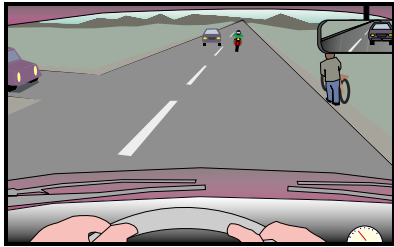
1. Planung der Fahrweise für die kommenden Sekunden
2. Kontrolle der aktuellen Fahrzeugbewegung und -position
3. Überwachung des Verkehrsraumes
4. Vorausschau möglicher Ereignisse
5. Orientierung im Strassennetz

In allen Bereichen spielt die visuelle Wahrnehmung eine wesentliche Rolle

### Hohe Ansprüche an die Wahrnehmung

Während ein Fahrer sein Auto mit 50 km/h durch eine Ortschaft pilotiert, erbringt sein **visuelles Wahrnehmungssystem** eine Höchstleistung an Informationsverarbeitung. Er schaut in Fahrtrichtung, hat aber auch die anderen Verkehrsteilnehmer, die Passanten auf dem Trottoir und allfällige Verkehrssignale im Auge sowie den Tacho und die Rückspiegel unter Kontrolle. Was der Fahrer selbstverständlich als konstanten, allgemeinen Übersichtsblick empfindet, ist in Wahrheit eine Kaskade von Einzelblicken und Bildern, die erst im Gehirn zu einem Ganzen zusammengesetzt werden.

Beim Autofahren müssen alle Seh- und Wahrnehmungsfunktionen gut zusammenarbeiten, um eine optimale und ermüdungsfreie Leistung sicherzustellen: Von der Beweglichkeit und dem intakten Zusammenspiel beider Augen bis zur guten Sehschärfe in allen Licht- und Witterungssituationen.



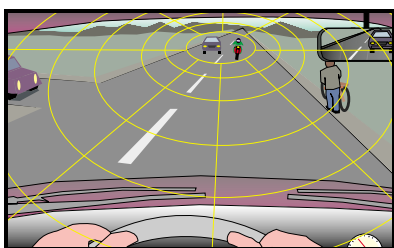
Wer gut sieht, kann Distanzen und Verkehrssituationen besser einschätzen und entsprechend reagieren. Eine schlechte Sicht verkürzt den Reaktionszeitraum beträchtlich!

## Zentrale Tagessehschärfe

Wirklich gut, d.h. scharf und bewusst, sieht der Mensch nur dort, wo er gerade hinblickt. Dieses **zentrale Sehen** wird vom **peripheren Sehen** ergänzt, wobei beide Sehformen eng miteinander kooperieren. Beispiel: Wir sehen etwas aus den Augenwinkeln und können es sofort mit dem Blick fixieren. Die zentrale Tages-Sehschärfe (ZTS) bezeichnet die Fähigkeit des Auges, Gegenstände bei normalem Tageslicht klar zu erkennen. Eine **durchschnittlich gute Sehschärfe** wird mit **Visus 1,0** oder **Visus 100%** bezeichnet.

Eine gute ZTS ist wesentlich, um die Entwicklung auf der Strasse frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig reagieren zu können. Je geringer die Sehschärfe, desto später werden Verkehrssituationen, andere Verkehrsteilnehmer und Hinweisschilder erfasst. Die Folge sind verspätete, abrupte Reaktionen. Entscheidend auch bei Überholmanövern: Nur wer scharf sieht, schätzt die Geschwindigkeiten entgegenkommender Fahrzeuge richtig ab.

Beeinträchtigt wird die ZTS v.a. durch Kurz- und Übersichtigkeit. **Kurzsichtige** sehen je nach Grad ihrer Sehschwäche in die Ferne nur verschwommen, was sich mit Kontaktlinsen oder Brillengläser leicht kompensieren lässt. Bei der **Übersichtigkeit** stellt sich die Augenlinse beim Sehen in die Ferne so ein, wie ein normalsichtiges Auge beim Nahsehen. Um in die Ferne zu blicken, müssen dies Übersichtige mit einer dauernden, zusätzlichen **Sehanstrengung** kompensieren. Bei Ermüdung wird daher bald auch die Sehleistung beeinträchtigt.



Zentrales und peripheres Sehen: der Mensch sieht nur das optimal und voll bewusst, was er direkt anblickt. Gerade im Strassenverkehr ist auch ein intaktes peripheres Sehvermögen wichtig.

Alkohol hat starke Auswirkungen besonders auch auf die periphere Wahrnehmung. Die Verminderung der allgemeinen Sehleistung setzt bereits bei 0,2 Promille ein!

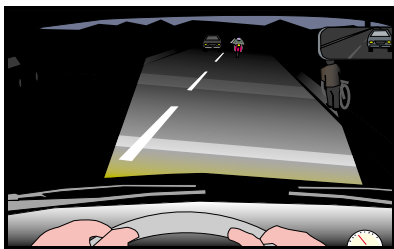
## Gesichtsfeld / peripheres Sehen

Das Gesichtsfeld umfasst den Sehbereich, der bei ruhigem Kopf und unbewegten Augen wahrgenommen werden kann. Im Unterschied zum zentralen Sehfeld, wird der periphere Teil des Gesichtsfeldes nicht in voller Schärfe gesehen. Trotzdem ist gerade auch die Aufnahme von Verkehrsinformationen aus dem **Seh-Randbereich** wesentlich für eine gute visuelle Gesamtwahrnehmung.

**Gesichtsfeldausfälle** entstehen meist durch Augenerkrankungen (z.B. Makuladegeneration). Im Extremfall ergibt sich ein Tunnelblick, mit dem nur noch das genau vorausliegende erkannt werden kann; aber auch partielle Ausfälle des Gesichtsfeldes sind möglich. Ausfälle des einen Auges werden oft durch das andere Auge kompensiert. Werden Gesichtsfeldeinschränkungen bei einem augenoptischen Sehtest vermutet, sind weitere medizinische Abklärungen dringend angezeigt.



Sehen bei Nacht: Auch bei guter Sicht (z.B. Vollmond) verschwinden ohne Farben die Kontraste: die Sehfähigkeit verringert sich um das 10- bis 20fache.



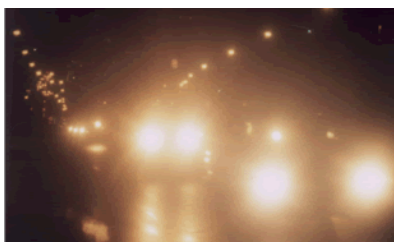
Scheinwerfer und eine saubere, unverkratzte Windschutzscheibe verbessern die Sicht nach vorn; trotzdem ist für eine gute Sicht die volle Aufmerksamkeit gefordert.

Wichtig bei Dämmerung:

- Sonnenschutzbrille ablegen!
- Keine getönten Brillen tragen
- Brillen mit entspiegelten Gläsern benutzen



Normale Sicht



Erhöhte Blendempfindlichkeit

## Dämmerungssehschärfe / Nachtmyopie

Wenn es dunkel wird, schaltet unser visuelles System fein abgestuft auf Nachtsicht um: Auf der Netzhaut des Auges werden anstelle der **Zäpfchen** zunehmend die lichtempfindlicheren, aber nicht farbsichtigen **Stäbchen** aktiv. In der Dämmerung sind beide Arten von Sehzellen an der Wahrnehmung beteiligt; im Dunkeln sind nur noch die Stäbchen „wach“. Diese **Seh-zellen** können feine Hell/Dunkel-Unterschiede, aber keine Farben erkennen. Beispiel: Das fahle Mondlicht ist nicht hell genug, um unsere Sehzapfen anzuregen — wir sehen daher nur in Grautönen. Als „**nachtmyop**“ gelten Menschen, deren Stäbchensehen beeinträchtigt ist: Obwohl sie am Tag durchaus gut sehen können, werden sie bei Dunkelheit kurzsichtig.

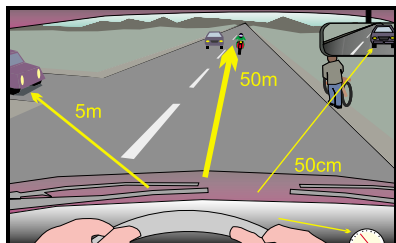
Da die Farben als Orientierungshilfen für die Wahrnehmung zunehmend wegfallen (Nachts sind alle Katzen grau), reduziert sich das Nachtsehvermögen gegenüber der Tagessehschärfe dramatisch. **Auch ein Mensch mit guten Augen hat nachts eine Sehfähigkeit von 5 bis 10 %**. Eine vorhandene leichte Kurzsichtigkeit, die im Alltag problemlos kompensiert wird und keine Sehhilfe erfordert, kann sich nun störend bemerkbar machen. Umgekehrt können eine Brille oder Kontaktlinsen in vielen Fällen helfen, unter kritischen Lichtverhältnissen den Überblick zu behalten.

Das Dämmerungs- und Nachtsehen verringert sich mit zunehmendem Alter bei jedem Menschen in unterschiedlichem Masse. Dieser Prozess lässt sich — im Gegensatz zu den meisten anderen Fehlsichtigkeiten — nicht korrigieren bzw. kompensieren. Das Fahren in Dämmerung und Dunkelheit beansprucht auch die besten Augen bis an die Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Wer nach dem Eindunkeln Mühe mit Sehen hat, sollte auf Nachtfahrten eher verzichten.

## Blendungsempfindlichkeit

Im „Abblendlicht“-Modus sollten die richtig eingestellten Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge nicht störend wirken. Bei erhöhter Blendempfindlichkeit werden einzelne Lichter jedoch zusehends zu gleissenden Lichtschwaden, die das Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen beeinträchtigen.

Körperliche Ursachen für eine erhöhte Blendempfindlichkeit sind alters- oder krankheitsbedingte Trübungen des Auges (Hornhaut, Linse, Glaskörper), welche ähnlich einem zerkratzten Glas, die Lichtstrahlen streuen. Nie in die Scheinwerfer entgegenkommender Fahrzeuge blicken. Bei Empfindlichkeit: Keine Sonnenbrille oder getönte Brillengläser tragen — sie schützen kaum und „schlucken“ zuviel Licht.



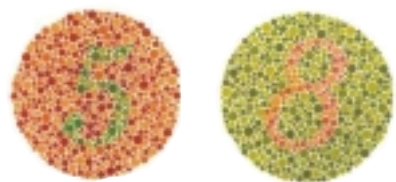
Mit blitzschnellen Muskelbewegungen stellen sich die Augen auf unterschiedlichste Distanzen ein – oft nur für einen Augenblick.

## Stellung und Beweglichkeit der Augen

Die richtige Stellung der Augen im Kopf und deren optimale Beweglichkeit — jedes Auge wird von jeweils sechs Muskeln gesteuert — sind Grundvoraussetzungen für eine gute Sehfähigkeit. Die **Sehachse** bzw. Blickrichtung beider Augen müssen im Fernblick stets exakt **parallel** ausgerichtet sein. Bei leichten Fehlstellungen eines oder beider Augen, versucht unser Wahrnehmungsapparat, den Fehlwinkel durch entsprechende Einstellungen bei den Augen zu korrigieren. Doch diese verstärkte Sehanstrengung kostet Kraft, obwohl sie vom betroffenen selbst oft kaum wahrgenommen wird. Augenbrennen, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schielen und gelegentliche Doppelbilder können Hinweise auf diese Art von Sehstörung sein.

## Binokulares Sehen / Stereosehen

Durch Überlagerung der beiden Bilder, welche die Augen dem Gehirn übermitteln, entsteht ein gemeinsames Bild mit **Tiefenwirkung**. Die Fähigkeit, die Raumtiefe zu erkennen, ist im Strassenverkehr wesentlich, um **Distanzen** richtig einschätzen zu können — beim Überholen ebenso wie beim Einparkieren. Wie die Tages-Sehschärfe und das Gesichtsfeld wird auch das beidäugige (binokuläre) Sehen bei Verkehrssehtests geprüft.



Erkennen Sie die Zahl?  
Bei einer Rot/Grün-Schwäche (oder falls Sie nur einen Schwarzweiss-Asdruck in Händen halten!) erscheinen beide Kreise nur grau gepunktet.

## Farben sehen

Von **Farbsinnstörungen** sind bis zu 10 % der Männer und nur 0,5% der Frauen betroffen. Sie führen dazu, dass Rot-/Grüntöne oder Blau-/Gelbtöne nicht wahrgenommen werden können: Diese Farben erscheinen wie auf einem Schwarzweiss-TV in abgestuften Grautönen.

Ein eingeschränktes Farbsehen ist im Verkehr ein Unsicherheitsfaktor. Signalisationen und Warnlichter können weniger gut erkannt werden. Gefährlich ist eine Rotschwäche beispielsweise auch bei Nebel: Werden Hecklichter nicht schnell genug erkannt, sind Auffahr-Kollisionen programmiert.

Wichtig **Sonnenschutzbrillen** dürfen die Farbwahrnehmung nicht zu stark einschränken. Signalfarben müssen als solche klar erkennbar sein. Zum Fahren nur Modelle bzw. Schutzgläser verwenden, die ausdrücklich **für den Strassenverkehr zugelassen** sind (siehe dazu Seite 7). Lassen Sie sich von Ihrer/Ihrem Augenoptiker/in beraten!

## Lösungen für (fast) alle Fehlsichtigkeiten

Mit Ausnahme der „Farbenblindheit“ und der verminderten Dämmerungs- und Nachtsehfähigkeit lassen sich heute fast alle Fehlsichtigkeiten korrigieren. High-Tech-Brillengläser und die moderne Kontaktlinsentechnologie machen das gute Sehen für alle möglich — auch bei sehr individuellen Anforderungen.

### Brillen-Tipps:

#### Halten Sie die Gläser sauber.

Regelmässig bzw. vor Autofahrten mit einem geeigneten Tüchlein Gläser abwischen. Brille und Gläser ab und zu mit etwas warmem Wasser waschen und mit einem Baumwolltuch abtrocknen.

#### Halten Sie die Fassung im Schuss

Bügel etwas verbogen, sitzt die Brille nicht mehr ideal? Besuchen Sie Ihre/n Augenoptiker/in: Sie/er wird Ihnen die Fassung wieder richten.

## Die Autobrille: Darauf sollten Sie schauen

**Freier Blick, auch seitlich:** Die Brillengläser sollten nicht zu klein sein, die Fassung schmale Ränder und hoch ange-setzte Bügel haben. Man sollte, ohne den Kopf bewegen zu müssen, auch das Geschehen im Rück- bzw. Seitenspiegel überblicken können.

**Entspiegelung:** Diese Spezialbehandlung macht Gläser lichtdurchlässiger und verhindert Lichtreflexe von Strassenbeleuchtung oder entgegenkommenden Fahrzeugen. Ein Muss für brilletragende Verkehrsteilnehmer/innen, auch wenn die Entspiegelung eine etwas häufigere Reinigung der Gläser erfordert.

**Tönung:** Wer abends und nachts auf der Strasse unterwegs ist, sollte auch auf eine leichte Tönung der Gläser verzichten. Obwohl kaum sichtbar, schluckt sie wertvolles Licht.

**Gleitsichtgläser:** Die ideale Lösung für Menschen ab 40/45 Jahre, bei denen sich die Altersweitsichtigkeit bemerkbar macht. Diese Glastechnologie bietet Lösungen für bisher Normalsichtige ebenso wie für alle korrigierbaren Fehlsichtigkeiten.

**Perfekter Sitz:** Wenn die Brille dauernd auf der Nase rutscht, nützen präzise ausgerechnete und zentrierte Korrektionsgläser wenig. Ein perfekter, bequemer und rutschfreier Sitz der Brille ist in diesem Zusammenhang besonders wichtig.

**Ersatzbrille:** Bei längeren Fahrten (Ferien, Reisen) immer dabei haben!

**Kontrastverstärkende Gläser:** Als verkehrstauglich zugelassene Spezialgläser können in schlechten Lichtverhältnissen zu einer verbessersten Kontrastwahrnehmung verhelfen (siehe auch Seite 7). Fragen Sie Ihre/Ihren Augenoptiker/in

## Fahren mit Kontaktlinsen

Kontaktlinsen bieten für Verkehrsanforderungen eine ideale Sehkorrektur (freies Gesichtsfeld). Längere Fahrten erst nach guter Angewöhnung an die Linsen unternehmen und Reservebrille immer dabei haben!



**Wichtig:**  
Helm mitnehmen beim  
Brillenkauf!

## Lösungen für Motorradfahrer/innen

Das meiste, was über Sehhilfen beim Autofahren gesagt wurde, gilt auch für das Motorrad. Zusätzlich kommen hier noch **Schutzanforderungen** dazu.

Mancher Zweiradfahrer fährt auch gerne mit offenem Visier bzw. mit visierlosem Helm. Auch Normalsichtige sollten dabei eine Brille tragen, die vor **Zugluft** um die Augen, **Partikeln** in der Luft und bei Tag vor **UV-Strahlung** schützt.

Für Korrektur- wie unkorrigierte Schutzbrillen geeignet sind leichte, flexible Fassungen mit flachen elastischen Bügeln und einem elastischen Nasensteg. Die Brille sollte leicht aufzusetzen sein und auch bei geschlossenem Visier nicht beschlagen. Nehmen Sie beim Brillenkauf Ihren Helm mit, der vorzugsweise bereits über ein leistungsfähiges Lüftungssystem verfügt. Lassen Sie sich von Ihrer/Ihrem Augenoptiker/in beraten!

**Kontaktlinsen:** Auf dem Motorrad nur mit Vollvisierhelm oder Schutzbrille (sicherer Schutz vor Zugluft!). Auf alle Fälle Ersatzbrille dabei haben.

## Durchblick auf dem Velo

Velofahrer/innen sind die am meisten gefährdeten Verkehrsteilnehmer. Die defensive Fahrweise auf dem Velo erfordert Umsicht und Reaktionsvermögen — gutes Sehen ist dafür Voraussetzung. Wer viel fährt, vor allem auch längere Strecken über Land, braucht Schutz vor Zugluft und Partikeln. Geeignete **Velobrillen** sind so gestaltet, dass man auch in der klassischen Rennposition optimal nach vorne sehen kann.

# Sonnenschutz — worauf Sie achten müssen

An blendend schönen, aber auch an leicht bedeckten Tagen kann eine **Sonnenbrille** wesentlich zu einer guten Sicht beitragen und zugleich vor belastenden **UV-Strahlen** schützen. Nach Einbruch der Dämmerung sollten generell keine Sonnenschutzbrillen mehr getragen werden; v.a. auch nicht bei nächtlicher Blendempfindlichkeit.

Verkehrstauglichkeit von Sonnenschutzfiltern			
Kategorien nach SN / EN 1836 (analog DIN EN 8980-3)			
Kategorie	Lichttransmission	tauglich	empfohlen
1	43 — 80%	●	●
2	18 — 43%	●	●
3	18 — 8%	●	
4	3 — 8%		

## Sonnenschutzgläser

Europäische und Schweizer Normen legen fest, wann ein Sonnenschutzglashersteller seine Produkte als **verkehrstauglich** oder nachfahrtauglich bezeichnen darf (u.a. DIN EN ISO 14889).

Ein als verkehrstauglich geltender Filter muss im Minimum 8% des Lichts durchlassen. Bei **Berufsfahrern** sind als Limite 18% gefordert (Kategorie 2). In unseren Breitengraden sind Gläser der Kategorien 2 und 1 empfehlenswert. Gute Sonnenschutzgläser gibt es für Korrekptions- und unkorrigierte Schutzbrillen sowie für Clipse, die auf Korrekptionsbrillen aufgebracht werden können.

## Phototrope Sonnenschutzbrillen

Phototrope, d.h. bei zunehmender Helligkeit automatisch eindunkelnde Gläser sind im Strassenverkehr nur bedingt zu empfehlen. Ihre Eignung hängt sowohl von der Qualität und Reaktionsempfindlichkeit der Gläser als auch von den Umgebungsfaktoren ab (tunnel- und waldschattenreiche Bergstrasse bzw. freie Autobahn).

## Achtung bei getönten Windschutzscheiben

Bei vielen Autos ist die komplette Fahrzeugverglasung, inklusive Frontscheibe leicht getönt, um die Innentemperatur bei Sonneneinstrahlung zu senken. Was am Tag angenehm ist und gegen Sonnenblendung vorbeugt, kann bei Einbruch der Nacht hindernd wirken: Für Fahrer/innen mit herabgesetzter Dämmerungssehstärke schluckt diese Tönung zu viel Licht — bei stark getönten Frontscheiben bis zu 33%.

# Gute Sicht aus dem Auto

---

## Optische relevante Komponenten des Autos:

- Frontscheibe
- Scheibenwischer
- Scheinwerfer
- Rückspiegel

## Regelmässiger Blick in den Rückspiegel:

Blicken sie häufig, alle 10-20 Sekunden kurz in den Rückspiegel - dies erspart unangenehme Überraschungen im unüberschaubaren „toten Winkel“ Ihrer Rückwärtssicht.

## Sicherungsblick vor jedem Manöver

Auch die beste Rückspiegelanlage kann den kurzen Blick zurück nicht ersetzen.

Vor jedem Manöver:

1. Blick nach vorn
2. Blick in den Rückspiegel
3. Kopf drehen: Ist die Strasse links/rechts wirklich frei?

Moderne Fahrzeuge bieten meist eine gute Sicht aus Fahrerposition und über moderne Scheinwerferanlagen. Für eine optimale Sicht aus dem Auto müssen dessen optische Komponenten gewartet, gepflegt und vor allem auch sauber gehalten werden.

## Frontscheiben / Windschutzscheiben

**Schonung und Kontrolle:** Genügend Abstand zum Vordermann ist eine der wichtigsten Sicherheitsvoraussetzungen im Strassenverkehr. Es schont zudem auch die Frontscheiben: Je näher am Heck eines anderen Fahrzeuges, desto mehr werden kleinste Steinchen und Dreckpartikel an die Frontscheibe geschleudert. Kleine Hicke fördern den Verschleiss des normalen Alterungsprozesses und beginnen, die Lichtstrahlen zu streuen. Lichtverlust und störende Blendeffekte sind die Folge. Beeinträchtigte Frontscheiben auswechseln lassen!

**Getönte Frontscheiben:** Bei herabgesetztem Dämmungsvermögen unbedingt klare Frontscheiben-Ausführung ohne Tönung verlangen (bei Neukauf) bzw. nachträglich beim Autoglaser einbauen lassen.

**Reinigung Aussen:** Schonend Reinigen — auch kleinste Kratzer summieren sich mit der Zeit zu optisch störenden Effekten. Tipps zum Reinigen von Hand:

- Hartnäckigen Schmutz zuerst aufweichen statt mit Kraft abschaben
- Schaum-Reinigungsmittel verwenden (Schmiereffekt)
- Viel Wasser beim Abspülen verwenden

**Reinigung innen:** Frontscheiben müssen ab und zu unbedingt auch von innen gereinigt werden (z.B. mit Glasreiniger). Weichmacher-Ausdünstungen der beim Autobau verwendeten Kunststoffe und feine, an die Frontscheibe gewirbelte Staubteilchen schaffen einen dünnen Schmutzfilm, der als erheblicher Lichtfilter wirken kann. Rauchen im Fahrzeug verstärkt diese Schmutzfilmbildung noch beträchtlich.

**Eiskratzen im Winter:** Kein wildes Hin-und-Her und kein Hacken aufs Packeis! Als bestes Vorgehen hat sich das folgende bewährt: Zuerst mit der geriffelten Seite des Eiskratzers von der Scheiben-Aussenseite zur Mitte hin arbeiten. Dann mit der glatten Seite die Scheiben von oben nach unten reinigen.

**Draussen parken im Winter:**  
Scheibenwischer wegklappen —dies verhindert Wischergummirisse und –ausbrüche beim Losreissen nach Frostnächten.

Schäden an der  
Fahrzeugbeleuchtung —  
sofort reparieren lassen!

**Haben Sie keinen rechten  
Aussenspiegel?**  
Unbedingt nachrüsten!  
So erleichtern Sie sich Park-  
manöver und den Überblick über  
den Nachfolge-Verkehr.

## Scheibenwischer

**Nur nass verwenden:** Betätigen Sie die Wischer nie trocken, sonst schmirgeln sie Staub und Sandkörner über die Glasoberfläche. So entstehen kleine Kratzer, die Streulicht verursachen.

**Wartung:** Achten sie darauf, dass die Gummilippe der Wischer in Ordnung sind. Bei Streifen- und Schlierenbildung sofort auswechseln und regelmässig neue Lippen einsetzen. Rattert der Wischer, stehen Wischerblatt oder –arm schief. Sofort reparieren lassen, sonst leidet die Sicht.

## Scheinwerfer

Ideale Scheinwerfer haben eine hohe Reichweite und eine gleichmässige, helle Breiten-Ausleuchtung. Erkundigen Sie sich beim Autokauf nach der Ausstattungsmöglichkeiten.

**Richtige Einstellung:** Schlecht eingestellte Scheinwerfer lassen viel wichtige Verkehrsinformation im Dunkeln verschwinden oder stören gar andere Verkehrsteilnehmer. Lassen Sie die Einstellung ihrer Scheinwerfer regelmässig überprüfen.

**Sauberkeit:** Verdreckte Lampen nützen wenig. Reinigen Sie Scheinwerfer und Rücklichter möglichst häufig. Ggf. Anschaffung einer Scheinwerfer-Reinigungsanlage prüfen.

## Rückspiegel

Der Innenspiegel sowie ein linker (Vorschrift) und idealerweise auch ein rechter Aussenspiegel helfen dem Autolenker beim Blick zurück. Diese Übersichtshilfen sind richtig einzustellen und entsprechend regelmässig und vor allen Manövern auch zu nutzen.

Bei Blendung auf „Abblendstellung“ wechseln (bei fast allen Fabrikaten möglich).

# Rechtliche Bestimmungen

Auch für das Führen von Motorfahrzeugen, die keinen Ausweis verlangen (z.B. kleiner Traktormäher) wird ein minimales Sehen gefordert (VZV Art. 6,2):

*Mindestsehschärfe einäugig von 0,2 ohne extreme Gesichtsfeld-einschränkung*

## Sehtest beim Augenoptiker

Der für das Gesuch um einen Führerausweis nötige Sehtest (für alle 3 Gruppen) kann nur beim qualifizierten Augenoptiker oder beim Augenarzt gemacht werden.

## Geprüft werden:

1. die Sehschärfe/der Fernvisus (jedes Auge einzeln, unkorrigiert und ggf. korrigiert)
2. das horizontale Gesichtsfeld
3. die Augenbeweglichkeit.

Für Führerausweise der Kategorien D, D1, C und C1 zusätzlich:

4. das Stereosehen und
5. die Pupillenmotorik

**Führerschein-Bewerber/innen, welche die verlangte Sehschärfe nur mit Brille oder Kontaktlinsen erreichen, sind zum Tragen ihrer Sehhilfen während der Fahrt verpflichtet.**

## Appell an die Eigenverantwortung:

Der Gesetzgeber geht davon aus, dass mündige Bürger ihr Sehvermögen selbst im Auge behalten und bei Bedarf korrigieren lassen.

## Gesetzliche Minimalanforderungen

Das Gesetz stellt je nach Führerausweistyp Mindestanforderungen an das Sehvermögen für Fahrzeuglenker/innen.

Die Ausweistypen sind in drei Gruppen unterteilt:

**Gruppe 1** Führerausweis-Kategorie D

**Gruppe 2** Führerausweis-Kategorien D1, C, C1  
Bewilligung zum berufsmässigen Personentransport  
Fahrlehrerausweis-Kategorien I, II, IV  
Verkehrsexperten

**Gruppe 3** Führerausweis-Kategorien A, A1, B, B1, F, G, M  
Fahrlehrerausweis-Kategorie III

Gruppe	3	2	1
<i>Sehschärfe minimal, ggf. mit Korrektur</i>	<b>1. Auge: 0,6 2. Auge: 0,1</b>	1. Auge: 0,8; 2. Auge: 0,8 <i>oder</i> 1. Auge: 1,0; 2. Auge: 0,6	1. Auge: 1 2. Auge: 0,8
<i>Gesichtsfeld horizontal</i>	<b>Minimal 140°</b>	Keine Einschränkungen	Keine Einschränkungen
<i>Augenbeweglichkeit</i>	<b>Kein Doppelsehen</b>	Kein Doppelsehen	Kein Doppelsehen
<i>Stereoskopisches Sehen</i>	(nicht geprüft)	Keine wesentlichen Einschränkungen	Keine wesentlichen Einschränkungen
<i>Pupillenmotorik</i>	(nicht geprüft)	Prompte Lichtreaktion (beidseitig)	Prompte Lichtreaktion (beidseitig)
<i>Spezial</i>	<b>Einäugige oder einseitig erblindete: Sehschärfe minimal 0,8; keine Einschränkung des Gesichtsfeldes</b>	Aphakie (Linsenverlust) nur mit ganztägiger Korrektur mit Kontaktglas und Binokularesehen	Aphakie (Linsenverlust) nur mit ganztägiger Korrektur mit Kontaktglas und Binokularesehen; kein Schielen; kein Lagophthalmus; keine höhergradige Ptosis; keine Pupillenstarre  <i>Korrektion:</i> max. 4 (konkav) bzw. 3 (konvex) Dioptrien; Astigmatismus max. 2 Dioptrien

## Folge-Sehtests für Verkehrsteilnehmer?

Für nicht berufliche Fahrer/innen (Gruppe 3) wird in der Schweiz nur für die Erteilung des Lernfahrausweises ein Seh-Attest verlangt. Bis zum 70sten Altersjahr, wo das Gesetz alle 2 Jahre eine ärztliche Kontrolle (inkl. Sehtest) vorschreibt, ist es Aufgabe der Verkehrsteilnehmer/innen, ihr Sehvermögen laufend zu überprüfen.

# Vermeidbare Unfallursache: schlechtes Sehvermögen

---

„Verunglückte Autofahrer leiden mehrheitlich unter Sehproblemen.“  
*Studie Bundesanstalt für Strassenwesen, Bergisch Glattbach*

„Pendler klagen doppelt so häufig wie andere Arbeitnehmer über Augenprobleme.“  
*Studie Institut für angewandte Psychologie, München*

**Achtung: Fehlsichtigkeiten nehmen langsam zu, so dass man sich unbemerkt daran gewöhnen kann!**

## Sehtest-Faustregel für Verkehrsteilnehmer:

bis 40 alle 10 Jahre  
über 40 alle 5 Jahre  
ab 60 alle 2 Jahre  
ab 70 jährlich

„Den Wagen von links nicht bemerkt“; „Das Hindernis zu spät erkannt“, oder: „Das Motorrad im Gegenlicht übersehen“ – bei unzähligen Verkehrsunfällen spielt ein mangelhaftes bzw. eingeschränktes Sehvermögen eine schicksalsträchtige Haupt- oder Nebenrolle. **Gut 20-30% aller Verkehrsteilnehmer sehen zu schlecht, tragen keine oder nur unzureichende Sehhilfen**, zeigen Erhebungen des SOV und Studien des Instituts für Demoskopie, Allensbach.

Hauptgrund für den getrübbten Scharfblick auf den Strassen ist die Tatsache, dass ein mangelndes oder schwindendes Sehvermögen von den Betroffenen selbst kaum wahrgenommen wird bzw. meistens erst dann, wenn der Prozess bereits stark fortgeschritten ist. Sie lernen unbemerkt, mit der langsam abnehmenden Sehschärfe zu leben und die eingeschränkte Wahrnehmung z.B. mit verstärkten Sehanstrengungen zu kompensieren. Dass dies auf Dauer nicht gut gehen kann, liegt auf der Hand. **Regelmässige Sehtests sind daher für alle Verkehrsteilnehmer unerlässlich.**

## Selbsttest: Bin ich (noch) fahrtauglich?

---

### Hand aufs Herz:

Machen Sie Kreuzungen nervös, weil man gleichzeitig in verschiedenen Richtungen so manches beachten muss?

Fühlen Sie sich im dichten Stadtnetz manchmal überfordert?

Haben Sie Schwierigkeiten beim Überholen auf Überlandstrassen?

Stellen Sie ab und zu fest, dass sie in gewissen Situationen langsamer reagieren als früher?

Haben Sie in letzter Zeit ein anderes Fahrzeug oder einen Fussgänger beinahe übersehen?

Haben Sie manchmal das Gefühl, andere Verkehrsteilnehmer zu behindern?

Sollten Sie eine oder mehrere Fragen mit „ja“ beantworten: Machen Sie mal einen Sehtest!

Das eigene Sehvermögen selbst richtig einzuschätzen, ist erwiesenermassen kaum möglich. Wenn die Fähigkeit zur Naheinstellung nach dem 40ten Altersjahr nachlässt (Altersweitsichtigkeit), merkt man dies noch bald: Man muss die Zeitung immer weiter von sich weg halten, um scharf zu sehen. Die meisten anderen Fehlsichtigkeiten jedoch sind oder entwickeln sich meist unbemerkt — das heisst sie fallen erst dann auf, wenn sie schon recht fortgeschritten sind.

Eine gewissenhafte Prüfung der Sehfähigkeit gibt nur der Test beim Augenoptiker. Für eine annähernde Selbstbestimmung Ihrer Tages-Sehschärfe dient der **Visus-Kurztest**, den Sie sich auf [www.sov.ch](http://www.sov.ch) (siehe Dokumentation > Grundlagen der Augenoptik) als „Acrobat-PDF“-File herunterladen und ausdrucken können.

**Der „Daumen-mal-Pi“-Test: Können Sie das Nummernschild eines Fahrzeugs lesen, das 7 PW-Längen entfernt ist (gute Lichtverhältnisse vorausgesetzt)?**