

Schlechte Sicht bei Dunkelheit: Wie wir unsere Augen unterstützen können

Stiftung Auge klärt über Ursachen auf

München - Bei Nacht und Nebel Auto zu fahren, kann anstrengend sein. Gerade ältere Menschen klagen einerseits über eine verstärkte Blendempfindlichkeit. Andererseits fühlen sie sich mitunter unsicher, wenn Straßen schlecht ausgeleuchtet sind. Aber auch für jüngere Personen ist das Navigieren im Dunkeln mit Herausforderungen verbunden. Die Stiftung Auge macht auf Gefahren aufmerksam, gibt konkrete Tipps, wie man sicher durch die lichtarme Zeit kommt und erklärt, wann eine augenärztliche Untersuchung ratsam ist.

Das menschliche Auge zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, sich rasch an wechselnde Lichtverhältnisse anpassen zu können. Von fast vollständiger Dunkelheit bis hin zu grellem Tageslicht machen unsere Augen uns zuverlässig „ein Bild von der Lage“. Diese Anpassung braucht jedoch Zeit - Zeit, die im Straßenverkehr oft fehlt, wenn schnelle Reaktionen gefordert sind. „Eine der klassischen Situationen, die das Auge überfordern, ist ein entgegenkommendes Auto, das in der Nacht mit Aufblendlicht fährt“, sagt Professor Dr. Gerd Geerling, Direktor der Universitäts-Augenklinik Düsseldorf und Pressesprecher der Stiftung Auge. Die bereits ans Dunkel gewöhnten Augen werden dann vom plötzlichen grellen Licht geblendet, eine Anpassung ist in der kurzen Zeitspanne nicht möglich. „Wer sich durch den Gegenverkehr geblendet fühlt, sollte sich auf den rechten Fahrbahnrand konzentrieren und auf keinen Fall direkt in die Lichtquelle schauen“, rät Geerling.

Nachlassende Sehfähigkeit ernst nehmen

Wer feststellt, dass die Sehfähigkeit im Dunkeln allmählich nachlässt oder die Blendempfindlichkeit zunimmt, sollte die Augen zeitnah von einer Augenärztin oder einem Augenarzt untersuchen lassen. Ohnehin empfehlen Fachgesellschaften, spätestens ab dem 50. Lebensjahr alle zwei Jahre einen augenärztlichen Routinecheck vornehmen zu lassen. „Wenn ein erhöhtes Risiko für Augenerkrankungen besteht, etwa bei einem Diabetes mellitus oder einer familiären Vorbelastung, sollte sogar jährlich kontrolliert werden“, betont Professor Dr. med. Frank G. Holz, Vorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Dasselbe gelte auch für Menschen, bei denen von Berufs wegen ein erhöhter Anspruch an die Sehfähigkeit besteht, wie etwa Berufskraftfahrer oder Pilotinnen.

Blendempfindlichkeit variiert

„Während das grelle Fernlicht bei Menschen jeden Alters zu einer Blendung führt, reicht mit zunehmendem Alter oft bereits das Abblendlicht aus, um die dunkle Umgebung zu überstrahlen“, so Holz. Ursache hierfür kann eine beginnende Linsentrübung (Katarakt oder grauer Star) sein. Aber auch Ablagerungen im Glaskörper des Auges, die mit zunehmendem Alter ebenfalls häufiger werden, können Grund für dieses Empfinden sein. Die trüben Bereiche streuen dann das einfallende Licht und bilden einen störenden Hof um jede Lichtquelle.

Nachlassende Pupillenreaktion erschwert Anpassung an Dunkelheit

Eine andere Alterserscheinung, die das Sehen im Dunkeln erschwert, ist die nachlassende Fähigkeit der Pupille, sich weit zu stellen. Damit gelingt die Anpassung an schlechte Lichtverhältnisse nicht mehr optimal. In der Folge erscheint das (Straßen-)Bild lichtschwächer und detailärmer.

Weil sich weder die Funktionsweise des Auges noch Umgebungsfaktoren wie Dunkelheit und Nebel ändern lassen, ist es für Verkehrsteilnehmende umso wichtiger, an den tatsächlich beeinflussbaren Stellschrauben zu drehen. Dazu zählen neben den augenärztlichen Checks zunächst einmal, die Geschwindigkeit an die Sichtverhältnisse anzupassen, also langsam und vorsichtig und - wenn erforderlich - immer mit einer gut angepassten Brille zu fahren. Auch sollte die Beleuchtung des eigenen Fahrzeugs intakt und so eingestellt sein, dass sie gute Sicht erlaubt, andere aber möglichst nicht blendet. „Das gilt auch für Radfahrer, deren Räder heute oft mit sehr hellen Lichtern ausgestattet sind“, betont Geerling.

2008 von der DÖG gegründet, setzt sich die Stiftung Auge dafür ein, vermeidbare Erblindungen und schwere Seheinschränkungen zu bekämpfen. Informationen zu den Projekten der Stiftung Auge sind unter www.stiftung-auge.de nachzulesen.