

Sicher fahren bei Nacht

Wer am Tag noch den vollen Durchblick am Steuer hat, kann nachts trotzdem Probleme bekommen. Grund: Die Kontrastsehschärfe beträgt gerade bei Älteren nachts nur noch 20 bis 30 % der Tagessehschärfe. Ein Hindernis, das man bei Helligkeit in 100 Metern Entfernung noch gut erkennt, wird nachts erst in einer Entfernung von 25 Metern wahrgenommen.

7 Tipps für das Autofahren in der Dunkelheit:

- 1. Tipp:** Passen Sie die Geschwindigkeit Ihrem Sehvermögen an. Wenn Sie sich unsicher fühlen, lassen Sie jemanden ans Steuer, der diese Probleme nicht hat.
- 2. Tipp:** Reinigen Sie vor dem Start gründlich die Frontscheibe Ihres Wagens. Schlieren und Schmutz behindern zusätzlich die Sicht.
- 3. Tipp:** Halten Sie die Scheibenwischer sauber, damit sie keine Kratzer auf der Scheibe verursachen. Abgenutzte Wischerblätter sollten Sie sofort austauschen.
- 4. Tipp:** Schauen Sie nie direkt in die Scheinwerfer von entgegenkommenden Fahrzeugen. Lieber kurz etwas seitlich auf den rechten Fahrbahnrand blicken.
- 5. Tipp:** Lassen Sie in einer Fachwerkstatt regelmäßig die Beleuchtung Ihres Autos überprüfen, damit Entgegenkommende nicht von Ihnen geblendet werden. Fernlicht und Nebelscheinwerfer nur einschalten, wenn es wirklich nötig ist.
- 6. Tipp:** Fahren Sie nachts nie mit getönte Brille. Die Augen erkennen sonst keine Kontraste mehr.
- 7. Tipp:** Falls Sie eine Brille brauchen, sollten Sie ein Modell mit schmaler Fassung und dünnem, hoch angesetzten Bügel tragen. Eine solche Brille engt Ihr seitliches Blickfeld nicht ein. Wichtig: Entspiegelte Gläser lassen mehr Licht durch und verhindern störende Reflexe.