

# Sehen im Verkehr

## ein Programm für private Autofahrer und Berufskraftfahrer

Sabine Nebendahl

eye-fitness-Institut für Sehtraining

Paul-Klee-Str. 69 • 50374 Erftstadt

Tel: 0 22 35 - 98 58 17

em@il: [eye-fitness@t-online.de](mailto:eye-fitness@t-online.de)

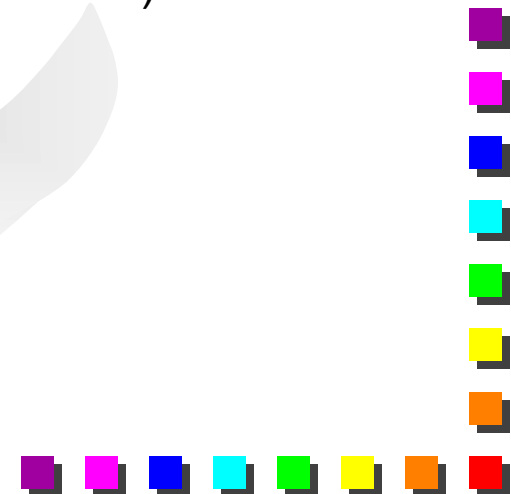


**Niemand wird bezweifeln, dass gerade beim Autofahren eine gute visuelle Leistungsfähigkeit besonders wichtig ist.**

**Wenn aber über gutes Sehen gesprochen wird, denken die meisten Menschen nur an den Führerscheinsehtest oder dass sie Ihre Brille beim Autofahren aufsetzen müssen.**

## **Autofahren bedeutet aber viel mehr für das visuelle System:**

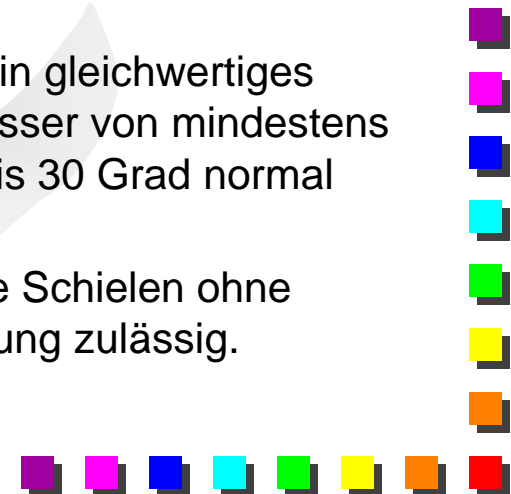
- Scharfes Sehen in der Nähe und Ferne
- Schnelle Anpassung an die Nähe und Ferne
- Gute Verarbeitung von Licht
- Periphere Wahrnehmung (aus den Augenwinkeln)
- Gutes Dunkelheitssehen
- Gute räumliche Wahrnehmung
- Gleichgewicht und Koordination
- Gute Konzentration und Ausdauer
- Gute Ganzkörpersituation
- Schnelle Reaktion



# Rechtliche Bedingungen für den Führerschein

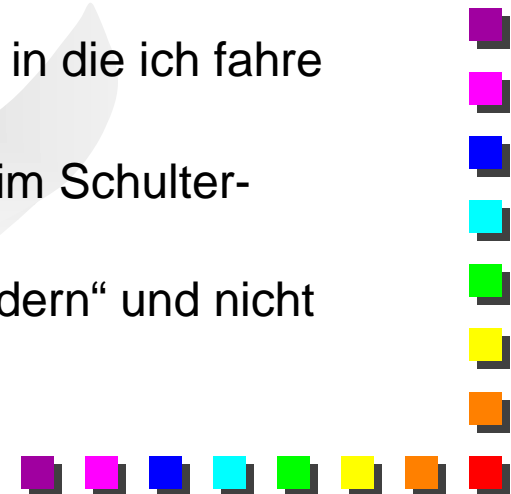
Auszug aus Anlage 6 FeV (Verordnung über die Zulassung von Personen zum Straßenverkehr)

- Der Sehtest (§ 12 Abs. 2) ist bestanden, wenn die zentrale Tagessehschärfe mit oder ohne Sehhilfen mindestens beträgt: 0,7/0,7“.
- **Zentrale Tagessehschärfe:** Fehlsichtigkeiten müssen - soweit möglich und verträglich - korrigiert werden. Dabei dürfen folgende Sehschärfenwerte nicht unterschritten werden:
  - Bei Beidäugigkeit:
    - Sehschärfe des besseren Auges oder beidäugige Gesamtsehschärfe: 0,5,
    - Sehschärfe des schlechteren Auges: 0,2.
  - Bei Einäugigkeit
    - (d.h. Sehschärfe des schlechteren Auges unter 0,2): 0,6.
- **Gesichtsfeld:** Normales Gesichtsfeld eines Auges oder ein gleichwertiges beidäugiges Gesichtsfeld mit einem horizontalen Durchmesser von mindestens 120 Grad, insbesondere muss das zentrale Gesichtsfeld bis 30 Grad normal sein.
- **Beweglichkeit:** Bei Beidäugigkeit sind Augenzittern sowie Schielen ohne Doppelsehen in zentralem Blickfeld bei normaler Kopfhaltung zulässig.



# Welche Symptome könnten auf eine Einschränkung im visuellen System hinweisen?

- ☹ Ich kann Straßenschilder später erkennen, als meine Mitfahrer
- ☹ Manchmal übersehe ich andere Verkehrsteilnehmer
- ☹ Ich kann Distanzen nicht gut einschätzen, zum Beispiel beim Überholen
- ☹ Ich kann nicht gut einparken
- ☹ Ich fahre oft zu weit rechts oder zu weit links auf meiner Spur
- ☹ Ich fahre nicht gern im Dunkeln
- ☹ Ich fühle mich sehr schnell geblendet
- ☹ Ich sehe oft Doppelbilder
- ☹ Ich kann rechts und links nicht auseinanderhalten
- ☹ Ich muss eine Straßenkarte in die Richtung drehen, in die ich fahre
- ☹ Ich bin sehr schnell müde und unkonzentriert
- ☹ Nach langen Autofahrten habe ich Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- ☹ Ich habe oft das Gefühl, dass meine Augen „abwandern“ und nicht mehr fokussieren
- ☹ Mir wird im Auto übel, wenn ich nicht selbst fahre



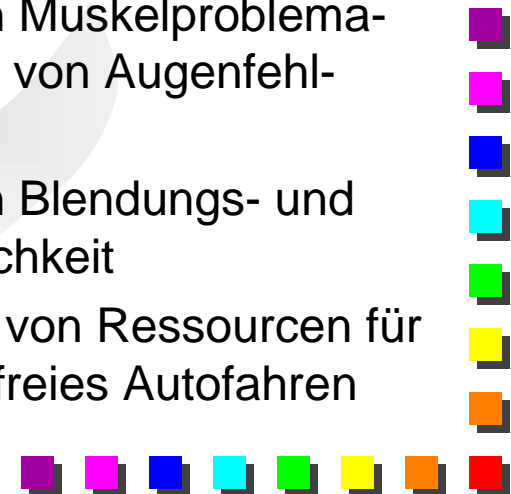
# Was können Sie tun?

## Training der Grundfunktionen des Auges:

- Training der Augenmuskulatur, um eine gute Beweglichkeit zu ermöglichen
- Training der Konvergenz, so dass beide Augen sich auf einen Gegenstand richten können
- Training der Akkommodation, so dass Sie in der Nähe und in der Ferne schnell und gut scharf sehen können
- Training der Gehirnintegration, dass Sie die beiden Bilder für Ihr Gehirn gut zu einem Bild verarbeiten können

## Training der Gesamtkörpersituation:

- Training der Auge-Hand-Koordination
- Training des Gleichgewichtsorgans
- Training der Rechts-Links-Koordination
- Behebung von Muskelproblematiken aufgrund von Augenfehlstellungen
- Behebung von Blendungs- und Lichtempfindlichkeit
- Vergrößerung von Ressourcen für langes, stressfreies Autofahren



# Kursangebot:

## Seminar: **Sehen und Verkehr**

- Überprüfung Ihrer Sehfunktionen (auf Wunsch mit Sehtest!)
- Überprüfung Ihrer Körpersituation
- Erlernen von Übungen zur Verbesserung des visuellen Systems
- Möglichkeiten, die Reiseübelkeit zu bekämpfen
- Tipps für anstrengungsfreies Sehen beim Autofahren

