**Gesunde Augen: Im Herbst den Durchblick behalten**

Tipps von Wetzlich Optik-Präzision sorgen für klare Sicht in der dunklen Jahreszeit

Im Herbst gefährden dämmriges Licht und Nässe unsere Sicherheit auf der Straße. Eine gute Sicht ist jetzt besonders wichtig, um Unfälle zu vermeiden. *Quelle: Pexels/Valeriia Miller (Bei Verwendung bitte angeben)*

**Viersen, 19. September 2019.** Der Herbst bringt bunte Farben in die Wälder und taucht unsere Welt in einen goldenen Glanz. Gleichzeitig läutet er aber auch die dunkle Jahreszeit ein und sorgt für Nässe, Nebel und diffuses Licht. Autofahrer sollten nun besonders vorsichtig sein. Denn das Herbstwetter begünstigt rutschige Straßen und schlechte Sicht.

Unsere Augen sind dabei besonders gefordert, denn Dunkelheit und trockene Heizungsluft können unser Sehvermögen zusätzlich einschränken. Die Experten des Brillenglasherstellers Wetzlich Optik-Präzision geben Tipps, wie man mit klarer Sicht den herbstlichen Wetterbedingungen trotzen kann.

**Tipp 1: Sicherheitscheck für die Augen**

Vor dem Bestehen des Führerscheins muss ihn jeder absolvieren: den Sehtest. Danach sind regelmäßige Sehtests in Deutschland zwar nicht verpflichtend, Autofahrer sollten jedoch sicherstellen, dass auch ihre Augen fahrtüchtig sind. Florian Gisch, Geschäftsführer des Brillenglasherstellers Wetzlich Optik-Präzision, empfiehlt daher, die Augen etwa alle zwei Jahre zu prüfen: „Mit einem regelmäßigen Sehtest lassen sich Sehschwächen leicht erkennen. Die richtige Sehhilfe sorgt dann für bessere Sicht und trägt dazu bei, Unfälle im Straßenverkehr zu vermeiden.“

**Tipp 2: Sonnenschutz zu jeder Jahreszeit**

Auch im Herbst gehört die Sonnenbrille ins Handschuhfach. Denn gerade die tiefstehende Sonne sorgt in dieser Jahreszeit oft für ein eingeschränktes Sehvermögen. Für Autofahrer empfiehlt es sich daher, eine Sonnenbrille immer griffbereit dabei zu haben. „Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte darauf geachtet werden, dass diese den EU-Richtlinien entspricht. Dies lässt sich an der Bezeichnung ‚UV 400‘ sowie an der CE-Kennzeichnung‘ erkennen“, so Florian Gisch. „Autofahrer sollten auch darauf achten, dass die Tönung nicht zu dunkel ist und für das Autofahren zugelassen.“ Gerade bei nasser Fahrbahn und tiefstehender Sonne spielen außerdem polarisierende Sonnenschutzgläser alle ihre Vorteile aus. Denn sie verhindern Blendungen, die auf nassen Fahrbahnen durch reflektierendes Sonnenlicht entstehen. Wer sich zusätzlich schützen möchte, wählt eine Sonnenbrille mit [Infrarotschutz](https://www.wetzlich.de/produkte/beschichtung/beschichtungen/saphir-x-ir/). Denn Infrarotstrahlen machen 40 Prozent unseres Sonnenlichts aus und können unseren Augen ebenfalls schaden.

**Tipp 3: Feuchte Augen bei trockener Heizungsluft**

Damit wir es schön warm haben, werden im Herbst die Heizungen aufgedreht. Die warme Luft trocknet allerdings unsere Augen aus und kann zu Reizungen führen. Autofahrer sollten daher darauf achten, dass die Heizungsluft nicht direkt ins Gesicht bläst. Augentropfen können hier zusätzlich helfen, den körpereigenen Tränenfilm zu schützen und so die Augen feucht zu halten.

**Tipp 4: Die passende Sehhilfe für gute Sicht**

Gerade auf nassen Straßen und in der Dämmerung sorgen Lichter von Ampeln und Scheinwerfern auf Brillengläsern für Lichtreflexe, die das Auge blenden und das Sehvermögen einschränken. Entspiegelte Brillengläser können Reflexionen, die durch künstliche Lichtquellen entstehen, deutlich verringern. Wer vor allem bei dämmrigem Licht Probleme beim Sehen hat, dem kann zudem ein spezielles Autofahrerglas helfen, so Florian Gisch: „Um die Nachtkurzsichtigkeit zu beheben, haben wir das [GT Autofahrer](https://www.wetzlich.de/produkte/autofahrer/einstaerkenklas-gt/)glas entwickelt. Eine spezielle Kontraststeigerung im Brillenglas lässt Umrisse deutlicher erkennen und somit Abstände besser einschätzen. Eine Korrektur von minus 0,25 Dioptrien im obersten Teil des Glases behebt die Nachtkurzsichtigkeit.“ Zudem reduziert ein Blaulichtfilter die blaue Strahlung von LED-Scheinwerfern entgegenkommender Autos und eine neue, verbesserte [Superentspiegelung](https://www.wetzlich.de/produkte/beschichtung/beschichtungen/saphir-x-zero/) verhindert störende Lichtreflexionen auf den Brillengläsern. So wird das Autofahren im Dunkeln deutlich sicherer und angenehmer.

**Tipp 5: Vitamine erhöhen die Sehkraft**

Nicht nur unser Immunsystem, sondern auch unsere Augen brauchen Vitamine, um gesund zu bleiben. Wer sich ausgewogen ernährt, leistet somit auch einen wichtigen Beitrag für die Gesundheit der Augen. Karotten, Rote Beete und Paprika enthalten viel Vitamin A, B2, C, E und Beta-Carotin. Diese sind für unsere Sehfähigkeit wichtig. Das in Spinat und Grünkohl enthaltene Lutein schützt zusätzlich unsere Netzhaut und unterstützt die Sehkraft. Wer ausreichend trinkt sorgt zudem für eine gute Durchblutung der Augen.

Noch mehr Informationen zum Schutz der Augen in der dunklen Jahreszeit, sowie zu dem [GT](https://www.wetzlich.de/produkte/autofahrer/) Autofahrerglas und dem Infrarotschutz [Saphir X IR](https://www.wetzlich.de/produkte/beschichtung/beschichtungen/saphir-x-ir/) von Wetzlich gibt es beim Optiker und unter [www.wetzlich.de](http://www.wetzlich.de).

Weitere Pressemitteilungen rund um das Thema Brillengläser gibt es im [Pressebereich](https://www.wetzlich.de/presse/pressemitteilung/) von Wetzlich Optik-Präzision.

**Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline):** 4.282

**Keywords:** Herbst, Wetter, Sicht, Tipps, Sehtest, Sonnenbrille, Sehhilfe, Ernährung, Brille, Brillenglas

**Über Wetzlich**

Die Wetzlich Optik-Präzision GmbH mit Sitz in Viersen wurde 1935 als Familienunternehmen gegründet und fertigt seit ihrer Entstehung Brillengläser für den Vertrieb über den optischen Fachhandel. Das Sortiment umfasst heute neben Gleitsicht-, Einstärken- und Sonnengläsern auch Spezialgläser für verschiedenste Anforderungen in Beruf und Freizeit. Das Unternehmen ist mit derzeit rund 100 Mitarbeitern der größte mittelständische Glashersteller in Deutschland ohne Konzernzugehörigkeit. Bei der Produktion setzt Wetzlich auf „Made In Germany“ sowie auf innovative Ansätze und neueste Fertigungstechnologien. Mit einem der modernsten Maschinenparks in Europa steht das Unternehmen somit für fortschrittliche Produkte mit höchsten Qualitätsansprüchen zu wettbewerbsfähigen Preisen. Im Jahr 2019 wurde Wetzlich mit dem begehrten TOP 100 Award ausgezeichnet, der das Innovationsmanagement mittelständischer Unternehmen in Deutschland ehrt. Brillengläser von Wetzlich gibt es beim Augenoptiker. WKN.

 **Pressekontakt**:
agentur05 GmbH | Mareike Hengstermann, E-Mail: hengstermann@agentur05.de
Tel: 0221 925454-815, Sachsenring 81 | 50677 Köln