

**Unfallgefahren im Herbst und im Frühjahr****Tiefstehende Sonne**

Foto: © adfc, M. Schindler

**Annweiler, 03.03.2025** Fürs Fahren bei herbstlichen Bedingungen und im Frühjahr sind ein paar Vorsichtsmaßnahmen eine gute Idee. Denn tiefstehende Sonne, rutschige Blätter auf der Fahrbahn und schlecht funktionierende Technik sind potentielle Risiken vor allem für Radfahrende und Menschen, die zu Fuß unterwegs sind.

**adfc** und ADAC sind sich einig: „Oftmals unterschätzen Autofahrer die Unfallgefahr durch Blendung“, so der ADAC. Besonders gefährlich wird es morgens und abends im Herbst und im Frühjahr bei tief stehender Sonne für Radfahrende und zu Fuß Gehende. Wer geblendet wird, kann Ampeln und Verkehrszeichen schlechter erkennen und zudem Fußgänger, Radfahrer oder Motorradfahrer leicht übersehen. Wenn die Sonne während des morgendlichen und abendlichen Berufsverkehrs auf- oder untergeht, ist die Unfallgefahr beim Autofahren besonders groß.

**Unfallrisiko tief stehende Sonne**

Der ADAC recherchierte dazu: „Im Jahr 2023 gab es 2529 **Unfälle mit Personenschaden** wegen tief stehender Sonne. Die Zahl dieser Unfälle ist gegenüber dem Vorjahr zwar gesunken (2022: 3264 Unfälle durch Blendung). Aber **Unfälle durch Blendung** waren im letzten Jahr 13 Mal häufiger als Unfälle bei [Nebel](#) (195 Unfälle mit Personenschaden). Generell passieren sogar rund zwei Drittel aller **witterungsbedingten Unfälle** mit Personenschaden durch Blendung..“

## Pressemitteilung

---

Das können Sie tun, um Ihr Unfallrisiko zu verringern.

- **Scheiben sauber halten**

Die **Frontscheiben außen und innen(!)** sollten stets **sauber** sein. Denn Schmutz und Schlieren streuen das auf das Fensterglas einstrahlende Licht. Das führt zu noch stärkerer Blendung durch die Sonne.

- **Scheibenwischer in Schuss halten**

Wenn die Windschutzscheibe nicht richtig sauber ist und die Wischerblätter Schlieren ziehen, ist die Sicht schnell schlecht. Im schlimmsten Fall verkratzen kaputte Wischer sogar die Windschutzscheibe.

- **Wischwasser regelmäßig nachfüllen**

Lieber einmal zu oft nachschauen, ob noch **ausreichend Wischwasser** vorhanden ist, damit die Scheibenwischer die Frontscheibe gut säubern können. Um auch die **Innenseite der Frontscheibe** regelmäßig von Feuchtigkeit oder Schmutz **reinigen** zu können, sollte zudem immer ein Reinigungstuch griffbereit liegen.

- **Sonnenbrille vor der Fahrt putzen**

Was für die Frontscheibe gilt, gilt auch für Brillengläser. Wer mit Sonnenbrille Auto fährt, sollte diese regelmäßig putzen. Auch hier gilt: je sauberer, desto besser. **Sinnvoll** sind **entspiegelte Brillengläser**: Sie reduzieren irritierende Lichtreflexe. Zum einen wird die Blendung reduziert, zum anderen kommt es zu einer zusätzlichen Abdunklung der Umgebung. Auch **polarisierende Sonnenbrillengläser** können Blendungen und Spiegelungen vermindern.

- **Angepasste Geschwindigkeit**

Genauso wichtig ist eine angepasste Geschwindigkeit, denn schon wenige Augenblicke ohne Sicht erhöhen das Unfallrisiko. In einer Sekunde legt man bei 50 km/h knapp 14 Meter Strecke zurück. Das bedeutet mindestens 14 Meter Blindflug, denn bis das geblendete Auge wieder "scharf gestellt" ist, kann es deutlich länger dauern.

- **Abblendlicht oder Tagfahrlicht einschalten**

Eingeschaltetes Abblend- oder Tagfahrlicht **erhöht** in jedem Fall die eigene **Sichtbarkeit**.

- **Aufrechte Sitzposition**

Wichtig ist auch die [richtige Sitzposition](#). Viele Autofahrer sitzen zu tief, sodass die Sonne unter der Sonnenblende hindurch scheint. Deshalb sollte der Sitz so aufrecht wie möglich eingestellt sein.

## Pressemitteilung

---

Quellen:

<https://www.adfc.de/artikel/sicher-unterwegs-im-herbst>

<https://www.adac.de/verkehr/verkehrssicherheit/wetter/tiefstehende-sonne/>

### Über den Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club

Der Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V. (**adfc**) ist mit mehr als 240.000 Mitgliedern die größte Interessenvertretung der Radfahrerinnen und Radfahrer in Deutschland und weltweit. Er berät in allen Fragen rund ums Fahrrad: Recht, Technik und Tourismus. Politisch engagiert sich der **adfc** auf regionaler, nationaler und internationaler Ebene für die konsequente Förderung des Radverkehrs.

Der **adfc**-Kreisverband Landau-SÜW setzt sich insbesondere für die Nah-Verkehrs-Infrastruktur im ländlichen Raum und den Ausbau des touristischen Radwegenetzes ein.

### Presse-Kontakt

Michael Schindler

Allgemeiner Deutscher Fahrrad-Club (**adfc**)  
Kreisverband Landau-SÜW  
Telefon: 0159 066 456 48  
E-Mail: [kv.landau@adfc-rlp.de](mailto:kv.landau@adfc-rlp.de)  
Internet: <https://landau.adfc.de/>