

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/zeitumstellung-konzentrationsstoerungen-koennen-verkehrssicherheit-beeintraechtigen-24171853>

Datum: 25.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

Zeitumstellung - Konzentrationsstörungen können Verkehrssicherheit beeinträchtigen

Körper sanft umgewöhnen – Verkehrspsychologin rät von Medikamenten ab

In der Nacht von Samstag, 24. 3., auf Sonntag, 25. 3., werden die Uhren auf Sommerzeit – eine Stunde vor – gestellt. Die biologische Uhr gerät dadurch vorübergehend durcheinander. "Wer Probleme beim Ein- oder Durchschlafen hat, sollte jedoch nur im Notfall auf Schlaf- und Beruhigungsmittel zurückgreifen und unbedingt vorab ärztlichen Rat konsultieren", rät ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Zwar kann man mit Hilfe der Medikamente kurzfristig besser schlafen, langfristig können sie jedoch die Struktur des Schlafes erheblich stören. Zudem werden Schlafmittel oftmals nur langsam vom Körper wieder abgebaut, sodass am nächsten Tag mit verstärkter Müdigkeit, Schwindel oder verlängertem Reaktionsvermögen zu rechnen ist. Man spricht vom sogenannten 'Hang-Over'-Effekt." Der Organismus stellt sich meist von allein nach wenigen Tagen auf den neuen Schlaf-Wach-Rhythmus der Sommerzeit ein.

"Mit dem Schlafdefizit einhergehende Konzentrations- und Aufmerksamkeitseinbußen können sich negativ auf die Sicherheit und das Rücksichtsverhalten im Straßenverkehr auswirken", sagt die ÖAMTC-Expertin. Verkehrsunfälle nehmen in der Frühlingszeit zu, was allerdings in erster Linie an der vermehrten Mobilität nach der Winterpause liegt – es sind wieder mehr Fußgänger, Rad- und Motorradfahrer unterwegs. "Die Achtsamkeit aller Verkehrsteilnehmer ist daher gerade jetzt besonders wichtig", so Seidenberger weiter. Ihre Tipps zur sanften Umstellung:

- Früher aufstehen: Den Wecker 15 Minuten früher stellen. Das genügt, um den Körper langsam umzugewöhnen. Wer die Aufwachphase verlängert und den Körper nicht überfordert, fährt später konzentrierter.
- Kreislauf unterstützen: Trotz "verlorener" Stunde nicht auf das Frühstück verzichten. Auch Morgensport kann den Kreislauf ankurbeln.
- Es langsam angehen: "In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung sollte man lange Autofahrten nach Möglichkeit verschieben oder zumindest mehr Pausen einlegen", rät die Verkehrspsychologin.
- Helligkeit nützen: "Dunkelt man die Fenster im Schlafzimmer nicht komplett ab, wacht man durch das Morgenlicht leichter auf", so die ÖAMTC-Expertin abschließend.