

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/wenn-die-hitze-zu-kopf-steigt-unfallgefahr-durch-fluessigkeitsmangel-25768846>

Datum: 12.05.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

Wenn die Hitze zu Kopf steigt – Unfallgefahr durch Flüssigkeitsmangel

Jährlich etwa 250 Unfälle wegen Kreislaufproblemen – unbedingt genügend trinken

Die sommerliche Hitze kann für Verkehrsteilnehmer zur Gefahr werden: Die starke Belastung des Kreislaufs verursacht Konzentrationsstörungen, die sich in Unachtsamkeit und einer verlängerten Reaktionszeit äußern können. In den vergangenen fünf Jahren ereigneten sich auf Österreichs Straßen rund 250 Unfälle pro Jahr aufgrund von Kreislauf- oder Herzproblemen (Quelle: Statistik Austria). Neben Verletzten gab es dabei auch Todesopfer zu beklagen: Im Jahr 2014 verstarben elf Personen, 2015 ebenfalls elf und 2016 waren es zehn Getötete (Quelle: BMI).

Dabei geht das Risiko insbesondere von hohen Temperaturen im und außerhalb des Fahrzeugs in Kombination mit zu seltenem Trinken aus. "Bei Flüssigkeitsmangel nimmt das Blutvolumen ab – infolgedessen wird das Gehirn unzureichend mit Sauerstoff versorgt. Die Folge: die kognitive Leistungsfähigkeit nimmt ab", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Bereits geringer Flüssigkeitsmangel macht sich sehr rasch mit verminderter Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Kopfschmerzen und/oder Müdigkeit bemerkbar. "Lenker, die zu wenig trinken, machen deutlich mehr Fahrfehler", warnt die Expertin. "Unangepasste Geschwindigkeit, ein abrupter Fahrstil, zu spätes Bremsen oder Überfahren von Sperrlinien stellen eine Gefahr für alle Verkehrsteilnehmer dar."

So bewahren Lenker einen kühlen Kopf – trinken, vorsichtig kühlen, pausieren

- Trinken: Die empfohlene Flüssigkeitszufuhr liegt für Erwachsene bei mindestens 1,5 Litern pro Tag – an besonders heißen Tagen sogar bei drei Litern. "Dabei ist es besser, häufiger kleinere Mengen als selten sehr viel zu trinken. Geeignete Getränke sind neben stillem Wasser auch gespritzte Säfte und Tee", empfiehlt die ÖAMTC-Expertin. "Insbesondere Kinder oder mitfahrende Haustiere sollte man regelmäßig zum Trinken motivieren."
- Klimaanlage: Trotz Hitze sollte man es mit der Klimaanlage nicht übertreiben. "Stellt man sie zu kalt ein, ist der Temperaturunterschied zwischen innen und außen zu groß – was den Körper zusätzlich strapaziert", warnt Seidenberger.
- Schattenspender: Utensilien wie Sonnenblende, Sonnenschutzfolien oder -rollos halten die Hitze vom Fahrzeuginneren effektiv fern.
- Pausen: "Bei längeren Fahrten sollten unbedingt regelmäßige Pausen im Freien, möglichst auf einem schattigen Parkplatz, eingelegt werden – so vermindert man Müdigkeit und Unkonzentriertheit", rät die Verkehrspsychologin.

"Neben hohen Temperaturen können auch chronische Erkrankungen, Verkühlung, Allergie, Probleme in der Schwangerschaft oder strenge Diäten ein Auslöser für Kreislaufprobleme sein", sagt die ÖAMTC-Expertin

abschließend. "Es ist wichtig, die eigene Leistungsfähigkeit einschätzen zu können. Bei ersten körperlichen Anzeichen sollte die Teilnahme am Straßenverkehr verschoben oder eine alternative Beförderungsmöglichkeit gesucht werden."