

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/umstellung-auf-sommerzeit-fordert-erhoehte-vorsicht-im-strassenverkehr-30717481>

Datum: 20.04.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# Umstellung auf Sommerzeit fordert erhöhte Vorsicht im Straßenverkehr

"Mini-Jetlag" beeinträchtigt Konzentration und Reaktionsvermögen

Derzeit gibt es sie noch, die Zeitumstellung – und so werden am Sonntag, 31. März 2019, alle Uhren in Europa um 2 Uhr nachts eine Stunde vorgestellt. "Die abrupte Umstellung auf Sommerzeit kann die biologische Uhr vorübergehend durcheinanderbringen", sagt ÖAMTC- Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Anfangs kann die verkürzte Schlafenszeit Konzentrations- und Aufmerksamkeitseinbußen zur Folge haben und sich so negativ auf die Sicherheit und das Rücksichtsverhalten im Straßenverkehr auswirken – vergleichbar ist der Effekt mit einem kleinen Jetlag", so die Expertin.

## Vorbereitung erleichtert Umstellung, schlaffördernde Medikamente meiden

Um möglichen körperlichen Beeinträchtigungen entgegen zu wirken, kann man einige Tage vorab beginnen, sich langsam umzustellen. "Wenn man die abendliche Schlafenszeit ab jetzt schrittweise etwas vorverlegt, wird die 'fehlende Stunde' Schlaf besser ausgeglichen", erklärt Seidenberger. "Sofern es die berufliche Tätigkeit zulässt, kann man auch die Aufwachphase in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung bewusst etwas verlängern – so startet man konzentrierter und freundlicher in den Tag." Hilfreich beim Aufwachen ist auch das zeitigere Morgenlicht – daher in den ersten Tagen lieber auf Verdunkelung verzichten. Und trotz Zeiteinbußen sollte man auf ein kleines Frühstück nicht verzichten – es wirkt sich positiv auf Kreislauf und Laune aus.

"Wer in den Tagen nach der Zeitumstellung Probleme beim Ein- oder Durchschlafen hat, sollte nur im Notfall auf Schlaf- und Beruhigungsmittel zurückgreifen und unbedingt vorab ärztlichen Rat konsultieren", rät die ÖAMTC-Expertin. "Zwar kann man mit Hilfe der Medikamente kurzfristig besser ein- und durchschlafen, langfristig können sie jedoch zum Problem werden." Zudem werden Schlafmittel oftmals nur langsam vom Körper wieder abgebaut – am nächsten Morgen sind Nebenwirkungen wie verstärkte Müdigkeit, Schwindel oder verlängertes Reaktionsvermögen möglich.

## Vielfalt der Verkehrsmittel als zusätzliche Herausforderung für Konzentration

Mit der Zeitumstellung wird das Verkehrsbild wieder "bunter" und damit herausfordernder. "Viele Lenker steigen auf Roller, Rad oder Motorrad um. Der enge Verkehrsraum muss nun noch aufmerksamer und rücksichtsvoller untereinander "geteilt" werden. Unfälle können durch Konzentration, Rücksichtnahme und gute Sichtbarkeit verhindert werden", so die Expertin.

Vor allem bei Schichtdienstarbeitern, kleinen Kindern oder Personen mit chronischen Erkrankungen kann die Zeitanpassung etwas länger dauern. "Eine vollständige Anpassung an die Sommerzeit erfolgt meist innerhalb einer Woche", relativiert die Verkehrspsychologin des Mobilitätsclubs abschließend.