

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-am-27-oktober-endet-die-sommerzeit-34888120>

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

# ÖAMTC: Am 27. Oktober endet die Sommerzeit

Uhren werden eine Stunde zurückgestellt, Müdigkeit und frühere Dunkelheit erhöhen Unfallgefahr

In der Nacht von Samstag auf Sonntag, den 27. Oktober, werden die Uhren um 2.59 Uhr für die Dauer einer Stunde angehalten. "Zwar kommt die Zeitumstellung der 'inneren Uhr' durch den Gewinn einer Stunde entgegen. Dennoch kann der geänderte Tagesrhythmus raschere Ermüdung und Ein- sowie Durchschlafstörungen verursachen. Das kann Einfluss auf die Fahrsicherheit und Reaktionsschnelligkeit haben", weiß ÖAMTC-Psychologin Marion Seidenberger. Diese Veränderung der "inneren Uhr" kann durch eine stärkere Müdigkeit vor allem in Kombination mit der geringen Helligkeit am Morgen und der früher einsetzenden Dunkelheit abends die Unfallgefahr besonders zu den Berufshauptverkehrszeiten erhöhen.

Vor allem junge Menschen haben in den Morgenstunden noch verstärkt Tiefschlafphasen, hier hilft mehr Licht beim Aufwachen. "Daher sollte man generell nach dem Aufstehen viel Licht einschalten, auch wenn man sich bei Schummrigkeit wohler fühlt. Das Licht hilft, um dem Körper rascher das Beenden der Melatoninausschüttung zu signalisieren. Das reduziert die Schläfrigkeit und trägt so zur Erhöhung der Verkehrssicherheit bei", erklärt die Psychologin des Mobilitätsclubs. Ältere Verkehrsteilnehmer hingegen brauchen stärkere externe Taktgeber, da die inneren etwas schwächer werden. Daher rät die Expertin, besser die Außer-Haus-Erledigungen erst zu starten, wenn es hell ist.

Insgesamt ist empfehlenswert, sich hellwach, aufmerksam und konzentriert hinter das Steuer zu setzen und in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung auf besonders zeitige Frühfahrten zu verzichten. "Nach wenigen Tagen sollten sich die innere Uhr und der äußere Tagesablauf aber wieder eingependelt haben und die Effekte der Zeitumstellung wieder vollständig verschwunden sein", erklärt die ÖAMTC-Psychologin abschließend.