

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-anzeichen-von-muedigkeit-am-steuer-unbedingt-ernst-nehmen-45154321>

Datum: 29.03.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# ÖAMTC: Anzeichen von Müdigkeit am Steuer unbedingt ernst nehmen

Übermüdung und Sekundenschlaf als Unfallursache: sieben Todesopfer im Vorjahr

Der Sommer lockt mit längeren Tagen und helleren Abenden – damit steigt bei vielen Personen auch der Anteil an aktiver Zeit. Das bedeutet auch einen gesteigerten Energiebedarf für die getätigten Leistungen zum Beispiel für längere Autofahrten. Leider gönnen sich manche Fahrzeuglenker gerade auf Urlaubs- oder Geschäftsreisen möglicherweise aber jetzt weniger Pausen, um viele Kilometer oder Termine zu schaffen. Hitze beschleunigt Erschöpfungszustände zusätzlich und kann bei vielen Personen gravierende Schlafstörungen verursachen. Schlechter oder kurzer Schlaf verstärkt dann wiederum die Erschöpfung und kann ein enormes Sicherheitsrisiko im Straßenverkehr mit sich bringen – ein gefährlicher Kreislauf. Die Unfallstatistik untermauert das Bild: Auf Österreichs Straßen ereigneten sich im Vorjahr 268 Unfälle mit Personenschaden mit der Unfallursache Ermüdung, die traurige Bilanz: sieben Personen verunglückten tödlich. (Quelle: Statistik Austria – Bearbeitung ÖAMTC Unfallforschung).

Die Dunkelziffer der Unfälle dürfte aber weit höher liegen. "Ein besonderes Risiko stellen bei Übermüdung 'Abkommensunfälle' dar, bei denen das Fahrzeug mit hoher Geschwindigkeit von der Fahrbahn abkommt und oft ungebremst gegen ein Hindernis prallt – die Unfallschwere ist dabei deutlich erhöht", erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Generell gilt für das Lenken von Fahrzeugen: Der Lenker muss sich in einer körperlichen und geistigen Verfassung befinden, dass er das Fahrzeug beherrschen und die entsprechenden Rechtsvorschriften beachten kann. Bei Müdigkeit kann es daran fehlen." Kommt es dadurch zu einem Unfall, kann den Fahrer zumindest ein Mitverschulden am Unfall und den Folgen treffen. Das gilt auch für Fahrten im urbanen Bereich, nicht nur auf der Landstraße oder Autobahn.

## Übermüdung wird oft auf gutbekannten oder auch monotonen Strecken zur Gefahr – besonders in der Sommerreisezeit

Übermüdung schwächt die Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, wodurch es zu einer falschen Einschätzung der eigenen Geschwindigkeit und des Abstandes kommt. Die Reaktionsfähigkeit kann stark reduziert oder extrem heftig und dann ebenso falsch sein. "Besonders groß ist die Übermüdungsgefahr bei langer Wachzeit auf monotonen Strecken", sagt die Expertin des Mobilitätsclubs. "Im jahreszeitlichen Verlauf zeigt sich, dass die meisten Unfälle aufgrund von Übermüdung in den eher typischen Reisemonaten geschehen, mit Spitzenwerten im Juli. Das liegt sehr wahrscheinlich am veränderten Fahrverhalten, bei dem oft längere Strecken zu ungewohnten Zeiten nach arbeitsreichen Stunden ohne ausreichend Erholung zurückgelegt werden." Seidenberger rät daher: "Sich ankündigende Müdigkeitssignale sollte man keinesfalls ignorieren. Der Körper sendet klare Hinweise aus, wenn er nicht mehr optimal leistungsfähig arbeiten kann. Vorboten sind

beispielsweise reduzierte Kommunikation, schlechtere Laune, Gähnen, Augenreiben, starrer Blick oder unruhiges Sitzen. Langfristiges Ignorieren der Körpersignale kann unfallbegünstigend wirken." Die ÖAMTC-Expertin weiß, wie man das Einschlafen am Steuer verhindert:

- \* Routenplanung: Bei sehr langen Fahrten, wie z. B. Dienst- oder Urlaubsreisen, unbedingt ausreichend Pausen oder besser noch einen Zwischenstopp mit Übernachtungsmöglichkeit einplanen. Optimal alle 200 Kilometer oder alle zwei Stunden eine Erholungspause einlegen. Dabei wirkt ein kurzes Nickerchen genauso gut wie die Bewegung an der frischen Luft.

- \* Ausgeschlafen starten: Entschließt man sich zu einer für sich untypischen Fahrzeit, unbedingt die Nacht vorher für ausreichend Schlaf sorgen. Wichtig ist, seinen persönlichen Biorhythmus zu beachten.

- \* Optimale Verpflegung: Ausreichend trinken, am besten Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte, und auf leichte und vitaminreiche Ernährung achten. Vitaminmangel führt zu Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Nach dem Genuss von zu schweren, fetten und üppigen Mahlzeiten erhöht sich die Gefahr von Schläfrigkeit.

- \* Eigenverantwortung des Lenkers: "Man kann oftmals vor der Fahrt selbst gut einschätzen, wie leistungsbereit und aktiv man sich fühlt", gibt die Verkehrspsychologin zu denken. "Wichtig ist, ausgeruht zu starten und, wenn die Leistungsbereitschaft gerade nicht hoch ist, die Fahrt zu verschieben. Das kann einen Unfall verhindern."

- \* Verantwortung des Beifahrers: Um sicher ans Ziel zu kommen, ist auch der Mitfahrer gefordert. Oft fällt es ihm früher auf, wenn der Lenker von Müdigkeit geplagt wird. Diese Beobachtung unbedingt aussprechen, eine Pause einfordern oder wenn möglich einen Fahrerwechsel durchführen.

"Wer die ersten Anzeichen von Müdigkeit missachtet oder diese mit geöffnetem Fenster und lauter Musik zu vertreiben versucht, wird langfristig keine Verbesserung spüren. Auch Kaffee oder aufputschende Getränke nützen auf lange Sicht wenig, sie maskieren die tatsächlich vorhandene Müdigkeit und täuschen gute Leistungsfähigkeit vor", stellt die ÖAMTC-Expertin abschließend klar.