

ÖAMTC: Am 31. Oktober endet die Sommerzeit

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

In der Nacht von Samstag auf Sonntag, den 31. Oktober, werden die Uhren um 3 Uhr auf 2 Uhr zurückgestellt. "Der 'inneren Uhr' kommt der Gewinn einer Stunde in der Früh zwar entgegen. Dennoch kann der geänderte Tagesrhythmus raschere Ermüdung und Ein- sowie Durchschlafstörungen verursachen. Das wiederum kann die Konzentration und Reaktionsschnelligkeit im Straßenverkehr negativ beeinflussen", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Speziell in der früher einsetzenden Dunkelheit am späten Nachmittag kann das die Unfallgefahr zu den Hauptverkehrszeiten erhöhen – schlechte Beleuchtung gekoppelt mit herbstlichen Witterungsverhältnissen, wie Nebel, Regen oder Wildwechsel, fordert mehr Konzentration von allen Verkehrsteilnehmer:innen.

Insgesamt ist es empfehlenswert, sich hellwach und aufmerksam hinter das Steuer zu setzen und bewusst auf Übermüdung oder Konzentrationsschwächen zu achten. "Nach wenigen Tagen sollten sich die innere Uhr und der äußere Tagesablauf jedenfalls wieder eingependelt haben", erklärt Seidenberger abschließend.