

# ÖAMTC: Müdigkeit am Steuer führt zu erhöhtem Unfallrisiko

Übermüdung und Sekundenschlaf als Unfallursache: zehn Todesopfer im Vorjahr

Der Frühlingsbeginn und die bevorstehenden Osterfeiertage laden wieder vermehrt zu Ausflügen und Urlauben ein. Gerade bei längeren Anreisen sollte dabei unbedingt auf regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf vor Fahrtantritt geachtet werden. Schlechter oder kurzer Schlaf, aber auch Fahrten zu ungewohnten Zeiten, verstärken die Erschöpfung und begünstigen Unachtsamkeiten beim Fahren – dies kann ein enormes Sicherheitsrisiko im Straßenverkehr mit sich bringen. Die Unfallstatistik untermauert das Bild: Auf Österreichs Straßen ereigneten sich im Vorjahr zehn tödliche Unfälle mit der Ursache Ermüdung. (Quelle: BMI)

Betrachtet man sowohl die Unfälle mit als auch ohne Personenschaden, dürfte die Dunkelziffer hinsichtlich Ermüdungsunfällen 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 oder einen Abhang hinabstürzt – die Unfallschwere ist dabei deutlich erhöht", erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger.

## ***Übermüdung wird oft auf gutbekannten Strecken zur Gefahr***

Übermüdung schwächt Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, wodurch es zu einer falschen Einschätzung der eigenen Geschwindigkeit und des Abstandes kommt. Die Reaktionsfähigkeit kann stark reduziert oder übersensibel und dann ebenso falsch sein. "Besonders groß ist die Übermüdungsgefahr bei langer Wachzeit auf monotonen Strecken oder Wegen, die gut bekannt sind", sagt die Expertin des Mobilitätsclubs und rät: "Sich ankündigende Müdigkeitssignale sollte man keinesfalls ignorieren. Der Körper sendet klare Hinweise aus, wenn er nicht mehr optimal leistungsfähig arbeiten kann. Vorboten sind beispielsweise Gähnen, Augenreiben, starrer Blick oder auch reduzierte Kommunikation, schlechtere Laune und unruhiges Sitzen. Langfristiges Ignorieren der Körpersignale kann unfallbegünstigend wirken."

## ***ÖAMTC-Tipps, um Übermüdung am Steuer vorzubeugen***

\* Routenplanung: Bei sehr langen Fahrten, wie z. B. Dienst- oder Urlaubsreisen, unbedingt ausreichend Pausen oder besser noch einen Zwischenstopp mit Übernachtungsmöglichkeit einplanen.

\* Ausgeschlafen starten: Entschließt man sich zu einer für sich untypischen Fahrzeit, unbedingt die Nacht vorher für ausreichend Schlaf sorgen.

\* Richtig Pause machen: Frische Luft und Bewegung während regelmäßiger Pausen beugt Müdigkeit vor und bringt den Kreislauf nach langem Sitzen im Auto wieder in Schwung.

\* Optimale Verpflegung: Ausreichend trinken, am besten Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte und auf leichte, 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.

\* Zeitumstellung: Durch die Zeitumstellung wird der Biorhythmus kurzzeitig durcheinandergebracht – daher sollte vermehrt auf Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten geachtet werden. "Nach wenigen Tagen sollten sich die innere Uhr und der äußere Tagesablauf aber wieder eingependelt haben", erklärt Seidenberger.

\* Verantwortung von Mitfahrenden: Um sicher ans Ziel zu kommen, sind auch Beifahrer:innen gefordert. Oft fällt ihnen früher auf, wenn Lenker:innen von Müdigkeit geplagt werden. Diese Beobachtung unbedingt aussprechen, eine Pause einfordern oder wenn möglich einen Fahrer:innenwechsel 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 andere aufputschende Getränke nützen auf lange Sicht wenig, sie maskieren die tatsächlich vorhandene Müdigkeit und täuschen gute Leistungsfähigkeit vor", stellt die ÖAMTC-Expertin abschließend klar.