

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-skiausfluglerinnen-unterschaetzen-unfallgefahr-durch-uebermuedung-57113090>

Datum: 09.05.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Skiausflügler:innen unterschätzen Unfallgefahr durch Übermüdung

Müdigkeitssymptome unbedingt ernst nehmen und Fahrpausen einlegen

Viele Wintersportbegeisterte unternehmen neben Skiurlaube auch Tagesausflüge. Das bedeutet oft weniger Schlaf und mitunter lange Anfahrten in das Skigebiet der Wahl. Besonders bei der Heimfahrt nach einem langen Skitag oder -wochenende können sich hinter dem Steuer Erschöpfung und Müdigkeit einstellen und zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen. "Viele Autofahrer:innen negieren erste Befindlichkeitsveränderungen, versuchen die Warnsignale mit Kaffee, Energydrinks, frischer Luft oder lauter Musik zu bekämpfen. Doch diese vermeintlichen Hausmittel helfen nicht, nur kurzfristig dämpft man die Symptome, die Müdigkeit lässt sich dadurch nicht vertreiben. Der Schlafdrang wird immer stärker, die Leistungsfähigkeit sinkt dramatisch", erklärt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Sobald die ersten Anzeichen von Müdigkeit spürbar sind, sollten die Signale daher auch ernst genommen werden. "Bei Müdigkeit hilft nur Stehenbleiben und eine Sicherheitspause, optimal mit einem Kurzzeit-Nickerchen, einzulegen", rät Seidenberger.

Gähnen, schwere Augenlider, das Bedürfnis, sich die Augen zu reiben, unruhiges Sitzen, Verspannungen im Nacken, Gereiztheit und zunehmende Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sind erste Anzeichen von Müdigkeit und damit Warnsignale. Wie gefährlich Übermüdung am Steuer ist, zeigen typische Veränderungen im Fahrverhalten: Man hat Schwierigkeiten, die Spur zu halten, hat das Gefühl, dass die Fahrspur schmaler wird, hat eine verzögerte oder überschießende Reaktionsbereitschaft, übersieht Verkehrszeichen, verpasst Ausfahrten oder Abzweigungen, Fahrmanöver anderer Verkehrsteilnehmer:innen wirken oft überraschend. "Hier herrscht bereits höchste Alarmstufe", weiß Seidenberger.

Die Tipps der ÖAMTC-Verkehrspsychologin:

- Vor einem geplanten Skitag gut ausgeruht und mit ausreichend Schlaf die Anfahrt starten.
- Kräfte während des Skifahrens einteilen, damit man konzentriert und aufmerksam die Heimreise antreten und die gesamte Strecke sicher bewältigen kann.
- Beim Zwischenstopp auf der Skihütte und beim Après-Ski auf Alkohol verzichten.
- Bei Anzeichen von Müdigkeit sofort eine Pause einlegen oder einen Fahrer:innenwechsel vornehmen.
- Als Faustregel wird empfohlen: Alle 200 Kilometer oder alle zwei Stunden eine Pause einlegen – vor allem auf langen, monotonen Strecken.

- Zu viel Hitze im Auto wirkt sich ebenfalls negativ aus: Die Gefahr von Müdigkeit steigt, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab.
- Dicke gepolsterte Winterbekleidung ist einengend, raubt den Passagieren die Bewegungsfreiheit und vermindert die Wirksamkeit des Sicherheitsgurtes bzw. des Kindersitzes.