

# ÖAMTC: Umstellung auf Sommerzeit erfordert erhöhte Vorsicht im Straßenverkehr

"Mini-Jetlag" kann Konzentration und Reaktionsvermögen beeinträchtigen

Derzeit gibt es sie noch, die Zeitumstellung – und so werden am Sonntag, 31. März 2024, alle Uhren in Europa um 2 Uhr nachts eine Stunde vorgestellt. "Diese relativ geringe zeitliche Umstellung kann bei manchen Personen die biologische Uhr vorübergehend durcheinanderbringen", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Anfangs kann die verkürzte Schlafenszeit verminderte Konzentrations- und Aufmerksamkeitseinbußen zur Folge haben und sich so negativ auf die Sicherheit und das Rücksichtsverhalten im Straßenverkehr auswirken – vergleichbar ist der Effekt mit einem kleinen Jetlag", so die Expertin.

*Vorbereitende Schritte erleichtern Umstellung, schlaffördernde Medikamente meiden*

Um möglichen körperlichen Beeinträchtigungen entgegenzuwirken, kann man einige Tage vorab beginnen, sich langsam umzustellen. "Wenn man die abendliche Schlafenszeit schrittweise etwas vorverlegt, wird die 'fehlende Stunde' besser ausgeglichen", erklärt Seidenberger. "Sofern es die berufliche Tätigkeit zulässt, kann man auch die Aufwachphase in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung bewusst etwas verlängern – so startet man konzentrierter und freundlicher in den Tag." Hilfreich beim Aufwachen ist auch das zeitigere Morgenlicht im Zimmer – daher in den ersten Tagen auf Verdunkelung verzichten. Und trotz Zeiteinbußen sollte man, so gewohnt, auf ein kleines Frühstück nicht verzichten – es wirkt sich positiv auf Kreislauf und Laune aus.

"Wer in den Tagen nach der Zeitumstellung Probleme beim Ein- oder Durchschlafen hat, sollte nur im Notfall auf Schlaf- und Beruhigungsmittel zurückgreifen und unbedingt vorab ärztlichen Rat konsultieren", rät die ÖAMTC-Expertin. "Zwar kann man mit Hilfe der Medikamente kurzfristig besser ein- und durchschlafen, langfristig können sie jedoch zum Problem werden." Zudem werden Schlafmittel oftmals nur langsam vom Körper wieder abgebaut – am nächsten Morgen sind Nebenwirkungen wie verstärkte Müdigkeit, Schwindel oder verlängertes Reaktionsvermögen möglich.

*Vielfalt der Verkehrsmittel als zusätzliche Herausforderung für Konzentration*

Mit der Zeitumstellung wird das Verkehrsbild wieder "bunter" und damit herausfordernder. "Viele Lenker:innen steigen auf Roller, Rad oder Motorrad um. Der enge Verkehrsraum muss nun noch aufmerksamer und rücksichtsvoller untereinander 'geteilt' werden. Unfälle können durch gute Regelkenntnisse, Konzentration, Rücksichtnahme und gute Sichtbarkeit verhindert werden", so die Expertin.

Vor allem bei Schichtdienstarbeiter:innen, kleinen Kindern oder Personen mit chronischen Erkrankungen kann die Zeitanpassung etwas länger dauern. "Eine vollständige Anpassung an die Sommerzeit erfolgt meist innerhalb einer Woche", relativiert die Verkehrspsychologin des Mobilitätsclubs abschließend.