

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-zeitumstellung-erfordert-erhoehte-vorsicht-im-strassenverkehr-78350457>

Datum: 25.04.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# ÖAMTC: Zeitumstellung erfordert erhöhte Vorsicht im Straßenverkehr

Verkehrspsychologin: "Mini-Jetlag" beeinträchtigt Konzentration und Reaktionsvermögen

In der Nacht von Samstag, den 29., auf Sonntag, den 30. März, werden die europäischen Uhren wieder um eine Stunde vorgestellt. "Die abrupte Umstellung auf Sommerzeit, was für viele Personen oftmals eine Stunde weniger Schlaf bedeutet, kann die biologische Uhr vorübergehend durcheinanderbringen", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Anfangs kann die verkürzte Schlafenszeit Einbußen bei Konzentration und Aufmerksamkeit zur Folge haben und sich somit negativ auf die Sicherheit und Rücksichtnahme im Straßenverkehr auswirken – der Effekt ist vergleichbar mit einem kleinen Jetlag", so die Expertin des Mobilitätsclubs.

## Tipps der Verkehrspsychologin zur sanften Gewöhnung an die Sommerzeit

- Früher aufstehen: Den Wecker, wenn es geht, bereits ein bis zwei Tage vor der Umstellung um 15 Minuten früher stellen. "Das genügt, um den Körper langsam umzugewöhnen. Wer die Aufwachphase verlängert und den Körper nicht überfordert, fährt später konzentrierter", erklärt die ÖAMTC-Verkehrspsychologin.
- Kreislauf unterstützen: Trotz "verlorener" Stunde nicht auf das Frühstück verzichten. Auch Morgensport kann den Kreislauf ankurbeln.
- Es langsam angehen: "In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung sollte man lange Autofahrten nach Möglichkeit verschieben oder zumindest mehr Pausen einlegen", rät Seidenberger.
- Helligkeit nützen: "Dunkelt man die Fenster im Schlafzimmer nicht komplett ab, wacht man durch das Morgenlicht leichter auf", so die Expertin des Mobilitätsclubs.

Vor allem bei Schichtdienst-Arbeiter:innen, kleinen Kindern oder Personen mit chronischen Erkrankungen kann die Gewöhnung an die Sommerzeit etwas länger dauern. "Eine vollständige Anpassung erfolgt meist innerhalb einer Woche", relativiert die ÖAMTC-Verkehrspsychologin.

## Schlaffördernde Medikamente möglichst meiden

"Wer in den Tagen nach der Zeitumstellung Probleme beim Ein- oder Durchschlafen hat, sollte nur im Notfall auf Schlaf- und Beruhigungsmittel zurückgreifen und vorab unbedingt ärztlichen Rat einholen", rät Marion Seidenberger. "Zwar kann man mithilfe 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 Challenge für die Konzentration**

Verkehrsunfälle nehmen in der Frühlingszeit zu, was in erster Linie an der gesteigerten Mobilität nach der Winterpause liegt. Die wärmeren Temperaturen laden vermehrt zum Umstieg auf sportlichere Mobilitätsformen ein und mit der Zeitumstellung werden nun auch die Tage wieder länger – das Verkehrsbild wird also wieder 'bunter' und somit herausfordernder. "Es sind mehr Fußgänger:innen, Fahrrad- und Scooter- sowie Motorradfahrer:innen unterwegs. Der enge Verkehrsraum muss nun noch aufmerksamer und rücksichtvoller untereinander 'geteilt' werden", hält Seidenberger fest. "Durch Konzentration, rücksichtsvolles Fahrverhalten und gute Sichtbarkeit können Unfälle verhindert werden. Die Achtsamkeit aller Verkehrsteilnehmer:innen ist daher gerade jetzt besonders wichtig", so der abschließende Appell der ÖAMTC-Verkehrspsychologin.