



RatgeberFuhrpark

Übermüdung am Steuer

Was bei Lkw-Fahrern meist scharf kritisiert wird, ist im Alltag eine von PKW-Fahrern oft hingenommene Gefühlslage: Müdigkeit am Steuer. Vielleicht war die letzte Nacht etwas kurz, es gab einen spannenden Film oder das Wetter war so schön, dass Sie noch lange draußen gegessen haben. Das merken Sie am nächsten Morgen: Eine Mütze Schlaf könnten Sie noch gut gebrauchen. Aber es hilft ja nichts: Termin ist Termin. Sie brühen Ihren Kaffee etwas stärker, schnappen sich die Schlüssel – und steigen ins Auto.

Da diese Situation gefährlich werden kann, wurden die Lenk- und Ruhezeiten für Lkw-Fahrer reglementiert. Seit dem 11. April 2007 muss sich jeder Berufsfahrer im Güterverkehr ab 3,5 Tonnen zulässiger Gesamtmasse innerhalb der Europäischen Union an diese Regeln halten. Für Pkw oder Lieferwagen gelten diese Bestimmungen jedoch nicht. Dabei trifft die Gefahr, am Steuer einzuschlafen, nicht nur Berufsfahrer – sondern auch Sie.

Übermüdung wirkt wie Alkohol

Übermüdung wirkt sich auf das Fahrverhalten ebenso kritisch aus wie übermäßiger Alkoholkonsum.

Sie können Entfernungen und Geschwindigkeiten nicht mehr richtig einschätzen und haben Schwierigkeiten, die Spur zu halten. Schon bei leichter Müdigkeit sind Sie weder aufmerksam, konzentriert noch reaktionsschnell genug. Das passiert schnell denjenigen, die an Schlafdefiziten oder Schlafstörungen leiden. Krankenschwestern, Fabrikarbeiter – alle, die in Schicht- und Nachtdiensten arbeiten, haben ein besonders hohes Risiko. Und – wer kennt das nicht – lange Fahrten bei Nacht ermüden enorm; ganz besonders, wenn der Beifahrer bereits eingeschlafen ist.



Frühwarnsignale erkennen

Es gibt deutliche Frühwarnzeichen, die Ihnen oder Ihrem Beifahrer an Ihnen auffallen können:

- häufiger Lidschlag
- Augenreiben
- häufiges Gähnen
- verminderte Reaktionsfähigkeit
- höhere Risikobereitschaft
- auffällige Fehler beim Fahren

Strecken Sie sich am Steuer, bekommen Sie schlechte Laune und können die Augen kaum noch offen halten, hilft dem Körper nur noch der Kurzschlaf. Wie sollten Sie in diesem Zustand blitzschnell reagieren können? Viele Fahrer übergehen jedoch diese Warnsignale und überschätzen ihre Fahrtauglichkeit.

Fallen Sie nicht auf falsche Tipps herein

Wichtig ist zuerst die Feststellung, dass nicht die Müdigkeit an sich das Problem ist, sondern deren richtige Einschätzung. Viele Menschen merken, dass sie müde sind. Doch wie nahe sie am Sekundenschlaf sind, merken sie nicht.

Folgende Verhaltensweisen haben Sie sicher auch schon ausprobiert, um wieder wacher zu werden – und sind auf den Irrtum hereingefallen:

- **Mit Kaffee oder Energy-Drinks lässt sich Müdigkeit wirksam bekämpfen.**
Falsch: Kurzfristig kann das Koffein zwar die Aufmerksamkeit erhöhen, danach kommt die Müdigkeit jedoch wieder. Und da sie das oft umso stärker tut, ist der nachfolgende Leistungsabfall umso dramatischer.
- **Laute Musik und/oder frische Luft durch weit geöffnete Fenster verhindern das Einschlafen.**
Ein Trugschluss: Beide Strategien sind zwar weit verbreitet, jedoch wirkungslos. Sie fühlen sich vielleicht kurzfristig etwas wacher – sind es aber nicht.
- **Ich merke es, wenn ich kurz vorm Einschlafen bin.**
Sie spüren die Anzeichen von Müdigkeit – das Einschlafen jedoch nicht! Wenn Sie müde sind, gähnen Sie vermehrt, Ihre Augenlider werden schwerer, und es wird anstrengender, sich zu konzentrieren. Das Einschlafen selbst entzieht sich jedoch Ihrem Bewusstsein.
- **Solange ich die Augen offen halten kann, schlafe ich nicht ein.**
Aber Sie sind deswegen bei Weitem nicht mehr fahrtüchtig! Es kommt darauf an, wie Sie die Informationen aus dem Verkehr im Gehirn verarbeiten. Ein Reiz wird im müden Zustand zu langsam oder gar nicht mehr verarbeitet. Da war ein Andreas-kreuz? Wo? – Ihre Augen waren offen, aber Ihr Gehirn „schläft“ schon. Auf überraschende Ereignisse reagieren Sie zu langsam. Die Kolonne bremst? Bumm!
- **Aufkommende Müdigkeit kann ich durch viel Fahrerfahrung ausgleichen.**
Schön wär's: Auch routinierte Vielfahrer werden unaufmerksam und begehen Fahrfehler, wenn sie müde werden. Besonders gefährlich ist es, wenn Sie versuchen, aufkommende Müdigkeit mit schnellerem Fahren zu kompensieren. Müde Fahrer überschätzen leicht ihre Fähigkeiten.

Das können Sie gegen Müdigkeit am Steuer tun!

Pause, Kaffee, Fahrerwechsel: Besonders wer lange Strecken fährt, sollte immer rechtzeitig einen kleinen Stopp einlegen. Als Faustregel gilt: Alle zwei bis drei Stunden raus aus dem Auto und an der frischen Luft den Kreislauf in Schwung bringen. Vertreten Sie sich die Beine, das lockert Ihre Muskeln. Gegen eine Tasse Kaffee und einen leichten Snack ist nichts einzuwenden. Zucker und Koffein fördern – in Maßen genossen – Ihre Konzentration. Immer noch müde? Dann wechseln Sie sich beim Fahren ab oder machen Sie ein halbstündiges Nickerchen. Wenn Sie sich darüber hinwegsetzen, riskieren Sie nicht nur Ihr eigenes Leben, sondern auch das Ihrer Insassen und der anderen Verkehrsteilnehmer.

**Fazit: Sie fahren nur nüchtern – also fahren Sie auch nur wach.
Wenn Sie bereits gähnen, gilt: Nur eine Pause hilft!**

Bestellen Sie sich Ihren kostenlosen Sammelordner für die RatgeberFuhrpark-Ausgaben. Einfach im Internet das Bestellformular ausfüllen.

HDI Versicherung AG
HDI-Platz 1
30659 Hannover
fp.kraftfahrtversicherung@hdi.de
www.hdi.de/ratgeber-fuhrpark

Hinweis:
Dies ist eine allgemeine Information, die rechtlich nicht verbindlich ist und keine Rechtsberatung darstellt.