Presse-Information

19. Juni 2015

Müdigkeit am Steuer – ADAC klärt Autofahrer-Mythen auf

Der ADAC entlarvt typische Autofahrer-Mythen rund um das Thema Müdigkeit am Steuer:

Mythos 1: Wer Kaffee oder Energydrinks trinkt, schläft nicht ein.
Falsch: Koffein kann die Aufmerksamkeit nur kurzfristig erhöhen. Es ist in Kaffee, Energydrinks, schwarzem Tee und Schokolade enthalten. 30 Minuten nach der Einnahme beginnt die Wirkung und hält für circa zwei bis drei Stunden an. Wer sehr schläfrig ist, kann jedoch trotz Koffeins in einen Sekundenschlaf fallen.

Mythos 2: Autofahrer merken, wenn sie kurz vor dem Einschlafen sind.
Falsch: Die Müdigkeit bemerkt man, das Einschlafen selbst nicht. Wer müde ist, schläft irgendwann auch ein. Der Zeitpunkt lässt sich nicht vorhersagen, es passiert plötzlich. Bereits eine Sekunde kann dabei tödlich sein.

Mythos 3: Wer genügend Fahrpraxis hat, kann die Müdigkeit ausgleichen.
Falsch: Ähnlich wie alkoholisierte Autofahrer merken schläfrige Fahrer nicht, wie beeinträchtigt sie tatsächlich sind und überschätzen ihre Fähigkeiten. Auch wer viel Erfahrung hat, gefährdet somit sich und andere Verkehrsteilnehmer.

Mythos 4: Bei Übermüdung hilft es, ein Fenster zu öffnen oder die Musik laut aufzudrehen.
Falsch: Zwar können beide Maßnahmen den Fahrer für kurze Zeit fitter machen. Der Effekt ist allerdings schnell vorüber. Außerdem unterschätzen Autofahrer dabei noch mehr, wie müde sie tatsächlich sind.

ADAC Pressestelle
Hansastraße 19
80686 München

Tel.: (089) 7676-0
presse@adac.de
www.presse.adac.de

Leitung Pressestelle
Christian Garrels

Pressekontakt:
Diana Sprung
Tel.: (089) 7676-2410
Diana.Sprung@adac.de

Diese Presseinformation finden Sie online unter presse.adac.de. Folgen Sie uns auch unter twitter.com/adacpresse.