



Presseinformation

02. August 2023, PI 53

Das mach ich doch im Schlaf

Der ADAC über Gefahren von Müdigkeit am Steuer

Der Urlaub ruft und viele Reisende aus Hessen und Thüringen sind auf dem Weg in die Ferien oder bereits auf der Heimreise. Die Mehrheit setzt bei der Fahrt in den Urlaub auf das eigene Auto. Nicht selten werden dabei mehrere Hundert Kilometer zurückgelegt. Um nicht im Stau zu stehen und Hauptverkehrszeiten zu umgehen, nutzen viele Urlauber zudem die frühen oder späten Nachtstunden. Die Gefahr von Müdigkeit am Steuer wird dabei häufig unterschätzt. Der ADAC erklärt auf welche Warnzeichen Autofahrer achten sollten.

Müdigkeit am Steuer

Müdigkeit bzw. Schläfrigkeit am Steuer ist kein seltenes Phänomen. Im Jahr 2021 wurden bundesweit insgesamt 1.507 Unfälle mit Personenschaden registriert, bei denen Übermüdung von Fahrern vorlag. Die Dunkelziffer ist nach Expertenschätzung deutlich höher. Müdigkeit kann die Fahrtauglichkeit ähnlich stark einschränken wie Alkohol. „Wer müde ist, kann sich schlechter konzentrieren, reagiert langsamer und überschätzt sich selbst“, so Oliver Reidegeld, Sprecher des ADAC Hessen-Thüringen. „Schon nach 17 Stunden ohne Schlaf ist die Leistungsfähigkeit ähnlich schlecht wie bei einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille, 24 Stunden Schlafentzug entsprechen sogar knapp ein Promille.“

Durch Übermüdung steigt zudem die Gefahr des Sekundenschlafs, der besonders schwerwiegende Unfälle zur Folge haben kann. Bei einem Sekundenschlaf von gerade einmal zwei Sekunden legt ein Fahrzeug mit einer Geschwindigkeit von 100 km/h immerhin 56 Meter unkontrolliert zurück.

Warnzeichen beachten

Es gilt, die ersten Signale an sich selbst zu erkennen und die richtigen Konsequenzen zu ziehen. Akute Warnzeichen sind häufiges Gähnen, plötzliches Frösteln und ein starkes Bewegungsbedürfnis. Wer Schwierigkeiten hat, die Spur zu halten oder das Gefühl hat, die Straße würde sich verengen, sollte schnellstmöglich eine Pause mit körperlicher Bewegung einlegen. Bei zufallenden Augen, plötzlichem Erschrecken und ruckartigen unwillkürlichen Kopfbewegungen war der Fahrer bereits im Sekundenschlaf!

Gerade auf langen Autofahrten am Stück, kann es zu Übermüdung kommen. Oliver Reidegeld rät daher: „Auf Langstrecken, wie zum Beispiel der Fahrt in den Urlaub, sollten Autofahrer etwa alle zwei Stunden Pausen einplanen. Ein kurzer Spaziergang oder Lockerungsübungen können dabei helfen die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.“ Wer zu zwei unterwegs ist, sollte sich beim Fahren möglichst mit dem

ADAC
Hessen-Thüringen e.V.

Unternehmenskommunikation

Lyoner Straße 22
60528 Frankfurt
T +49 69 66 07 85 00
F +49 69 66 07 85 49

presse@hth.adac.de

- > adac.de/hth
- > [facebook](#)
- > [Instagram](#)
- > [YouTube](#)
- > [Presseportal](#)



Beifahrer abwechseln. Auf aufputschende Getränke, wie Kaffee oder Energy Drinks sollte möglichst verzichtet werden. Sie verringern nur kurzfristig die Müdigkeit, die Übermüdung selbst können sie nicht angehen. „Wer müde ist sollte sich ausruhen und nicht Auto fahren“, so Oliver Reidegeld. „Im Zweifelsfall ist dann der nächstgelegene Parkplatz die passende Alternative, um sich kurz auszuschlafen.“

Nachtfahrt

Die Straßen sind frei, die Kinder können im Auto entspannt weiterschlafen und es ist nicht so heiß wie am Tag – die Vorteile von Nachtfahrten liegen auf der Hand. Sie können aber auch Gefahren mit sich bringen. „Zwischen zwei und fünf Uhr morgens befindet sich der Mensch in einem biologischen Tief“, erklärt Oliver Reidegeld. Müdigkeit und Konzentrationsschwäche können die Folgen sein. Die Dunkelheit auf der Straße beeinträchtigt zudem das eigene Sehvermögen und erhöht die Anstrengung einer längeren Autofahrt. Gleiches gilt für mehrstündige Fahrten, die erst in den Nachtstunden angetreten werden. Hier kommt häufig die Erschöpfung eines langen (Arbeits-)Tages hinzu.

Technische Unterstützung

Assistenzsysteme im Auto können den Fahrer auf ein verändertes Fahrverhalten hinweisen. Spurhalteassistent und Auffahrwarnsysteme haben jedoch nur eine unterstützende Funktion und können einen Einschlafunfall nicht verhindern. Autofahrer sollten jederzeit sicherstellen, dass sie ihr Fahrzeug aktiv kontrollieren können, unabhängig davon, welche Assistenzsysteme darin verbaut sind.

Pressekontakt

Maike Höpp
T +49 69 66 07 85 05
maike.hoepf@hth.adac.de