

Thema: Die paar Kilometer schaffe ich noch! – Was gegen Müdigkeit am Steuer wirklich hilft

Beitrag: 1:24 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Rutschige Straßen, schlechte Sicht, anstrengende Lichtverhältnisse – die dunkle Jahreszeit verlangt den Autofahrern unter uns einiges ab. Dabei fällt es vielen ausgerechnet jetzt besonders schwer, so richtig in die Gänge zu kommen und wach zu sein. Das kann unter Umständen böse Folgen haben. Helke Michael hat sich mal schlau gemacht, was gegen Müdigkeit am Steuer hilft.

Sprecherin: Gerade eben hat man sich fit und ausgeschlafen hinters Steuer gesetzt, übermannt einen kurze Zeit später die Müdigkeit. Das Gemeine ist nämlich:

O-Ton 1 (Bernd Engeli, 0:14 Min.): „Die Autos sind heute ziemlich sicher und sehr komfortabel und das gibt einem natürlich auch ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Und das kann auch ermüdend wirken. Und dazu kommt natürlich in dieser Jahreszeit, dass die schwierigen Straßen- und Lichtverhältnisse sehr anstrengend und auf Dauer ermüdend wirken.“

Sprecherin: Warnt Bernd Engeli von der DA Direkt. Wenn Sie ständig gähnen, sich die Augen reiben und das Gefühl haben, sie brauchen dringend frische Luft, dann heißt es...

O-Ton 2 (Bernd Engeli, 0:19 Min.): „...runter von der Straße und zwar sofort. Man muss eine Pause machen und da hilft manchmal ein kleines Nickerchen, da hilft manchmal ein bisschen Gymnastik am Straßenrand. Ein paar Runden ums Auto rennen, Kniebeuge machen. Das mag alles vielleicht auch etwas merkwürdig für andere aussehen, aber das ist egal. Am Ende zählt nur die Sicherheit. Also: verantwortungsvoll handeln.“

Sprecherin: Kaffee, Cola und Energy-Drinks sind dagegen nur eine kurzfristige Lösung.

O-Ton 3 (Bernd Engeli, 0:15 Min.): „Kann man machen, wenn man nur noch 10 oder 20 Kilometer zu fahren hat. Aber ganz ehrlich, auf Dauer bringt auch das nichts, auf langen Strecken ohnehin nicht. Da mag man vielleicht häufiger auf die Toilette müssen, wenn man viel Energydrinks zu sich nimmt. Aber fit macht das nicht.“

Sprecherin: Auch laute Musik hilft übrigens nicht dabei, munter zu bleiben. Dafür aber der richtige Snack!

O-Ton 4 (Bernd Engeli, 0:08 Min.): „Man sollte nicht zum typischen Trucker-Teller mit Currywurst und Pommes greifen. Leichte Kost, etwas Obst, meinerwegen auch ein Riegel Schokolade, genau ist das Richtige, und dann ist man schon gut unterwegs.“

Abmoderationsvorschlag: Es gibt also einiges, was Sie gegen Müdigkeit am Steuer tun können und auch sollten.



Thema: Die paar Kilometer schaffe ich noch! – Was gegen Müdigkeit am Steuer wirklich hilft

Interview: 1:49 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Rutschige Straßen, schlechte Sicht, anstrengende Lichtverhältnisse – die dunkle Jahreszeit verlangt den Autofahrern unter uns einiges ab. Dabei fällt es vielen ausgerechnet jetzt besonders schwer, so richtig in die Gänge zu kommen und wach zu sein. Das kann unter Umständen böse Folgen haben. Bernd Engeli von der DA Direkt hat ein paar Tipps, wie Sie der Müdigkeit am Steuer einen Strich durch die Rechnung machen. Hallo, ich grüße Sie...

Begrüßung: „Hallo, ich grüß‘ Sie!“

1. Herr Engeli, sind Sie schon mal am Steuer eingeschlafen?

O-Ton 1 (Bernd Engeli, 0:23 Min.): „Zum Glück nicht. Aber so was kann natürlich sehr schnell passieren, ohne dass man es wirklich merkt. Ob man ausgeschlafen ist oder nicht, das ist nicht immer ganz leicht zu sagen. Das Gefühl kann nämlich trügen. Die Autos sind heute ziemlich sicher und sehr komfortabel und das gibt einem natürlich auch ein trügerisches Gefühl von Sicherheit. Und das kann auch ermüdend wirken. Und dazu kommt natürlich in dieser Jahreszeit, dass die schwierigen Straßen- und Lichtverhältnisse sehr anstrengend und auf Dauer ermüdend wirken.“

2. Aber gibt's nicht ein paar Anzeichen, die mir sagen: „Stopp, du musst Pause machen“?

O-Ton 2 (Bernd Engeli, 0:14 Min.): „Also, wenn man sich die Augen reibt und ständig gähnt, oder wenn man meint, das Fenster öffnen wäre jetzt die Erlösung, dann ist es eigentlich schon fast zu spät. Richtig gefährlich wird's, wenn man merkt, dass man tatsächlich Mühe hat, die Augen offen zu halten – dann muss man echt Pause machen.“

3. Was tun Sie denn, damit Ihnen nicht am Steuer die Augen zufallen?

O-Ton 3 (Bernd Engeli, 0:22 Min.): „Es gibt wirklich nur eine Lösung und die heißt: runter von der Straße und zwar sofort. Man muss eine Pause machen und da hilft manchmal ein kleines Nickerchen, da hilft manchmal ein bisschen Gymnastik am Straßenrand. Ein paar Runden ums Auto rennen, Kniebeuge machen. Das mag alles vielleicht auch etwas merkwürdig für andere aussehen, aber das ist egal. Am Ende zählt nur die Sicherheit. Also: verantwortungsvoll handeln.“

4. Und was ist mit Kaffee, Cola und Energy-Drinks?

O-Ton 4 (Bernd Engeli, 0:20 Min.): „Kann man machen, wenn man nur noch 10 oder 20 Kilometer zu fahren hat. Aber ganz ehrlich, auf Dauer bringt auch das nichts, auf langen Strecken ohnehin nicht. Da mag man vielleicht häufiger auf die Toilette müssen, wenn man viel Energydrinks zu sich nimmt. Aber fit macht das nicht, laute Musik hilft da auch nicht, also Pause machen, sich bewegen, einfach ein bisschen ausruhen.“

5. Gibt's denn eine Art wach machendes Power-Food?

O-Ton 5 (Bernd Engeli, 0:13 Min.): „Essen ist natürlich ein wichtiger Faktor, wenn man längere Strecken fährt sowieso. Man sollte aber nicht zum typischen Trucker-Teller mit Currywurst und Pommes greifen. Leichte Kost, etwas Obst, meinetwegen auch ein Riegel Schokolade, genau ist das Richtige, und dann ist man schon gut unterwegs.“



Bernd Engelen von der DA Direkt über Müdigkeit am Steuer und was man dagegen tun kann bzw. lieber lassen sollte. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen. Tschüss.“

Abmoderationsvorschlag: Es gibt also einiges, was Sie gegen Müdigkeit am Steuer tun können und auch sollten.

Thema: **Die paar Kilometer schaffe ich noch! – Was gegen Müdigkeit am Steuer wirklich hilft**

Umfrage: 0:39 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir alle kennen das: Erst wird einmal gegähnt, dann immer mehr, die Augenlider werden von Minute zu Minute schwerer und irgendwann ist man eingeschlafen. Blöd nur, wenn man dann im Auto sitzt, und zwar am Steuer. Jetzt, da es draußen oft nicht mal mehr richtig hell wird und man selbst ständig müde ist, kann das schnell passieren. Und deshalb wollten wir wissen, wie Sie sich bei einer Autofahrt wach halten...

Mann: „Ich zähle zwischendurch mal die roten Autos, so bis ich bei 50 angekommen bin. Dann fange ich bei Grün an. Wenn es zu wenig sind, dann gehe ich auf Silber weiter.“

Frau: „Ja, Musik hören und natürlich dazu singen. Am besten ganz laut und die Musik aufdrehen. Ja, und am besten dann so zum Lieblingssong.“

Mann: „Also, spätestens nach zwei Stunden - wenn ich alleine fahre - einfach aussteigen, paar Kniebeugen, Atemübungen, ein paar Bewegungsübungen und dann geht es wieder.“

Frau: „Kaffee! Das war es schon.“

Mann: „Ich muss es schön kalt haben, ne. Dann schlafe ich nicht ein und von daher ärgern wir uns immer gegenseitig. Der eine dreht die Heizung hoch, der andere dreht sie runter und das Spielchen ist dann so, bis wir da sind.“

Abmoderationsvorschlag: Was wirklich hilft und was eher nicht, darüber sprechen wir gleich mit einem Experten von der DA Direkt.

