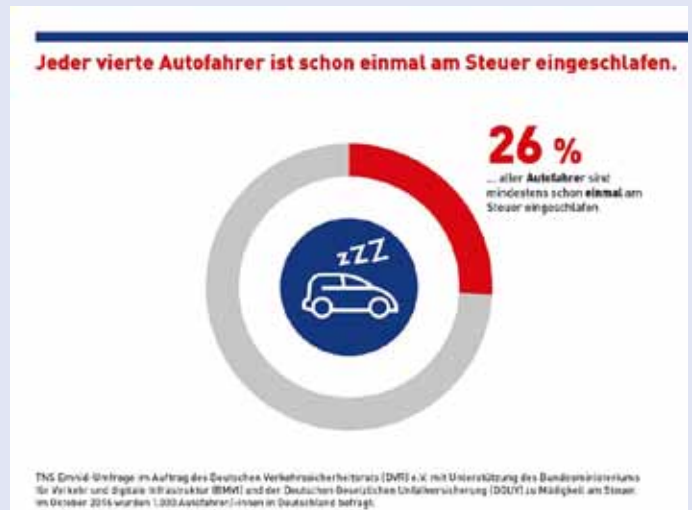


Müdigkeit wirkt ähnlich wie Alkohol

Berlin (BE). Rund um Karneval bzw. Fasching wird oft ausgelassen gefeiert und viel getrunken. Wer alkoholisiert mit einem Fahrzeug unterwegs ist, gefährdet sich und andere am Verkehr teilnehmende Menschen. Bereits geringe Mengen Alkohol beeinträchtigen das sichere Fahren. Die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit lässt nach.

Aber auch wer schlaftrunken unterwegs ist, kann im Verkehr eine Gefahr darstellen. Denn einige Stunden ohne Schlaf wirken ähnlich wie Alkohol. 17 Stunden ohne Schlaf beeinträchtigen das Reaktionsvermögen vergleichbar mit 0,5 Promille Alkohol im Blut, 22 Stunden mit Schlafmangel wirken auf die Reaktionsfähigkeit schon wie 1,0 Promille Blutalkohol. „Wer dann kurz einnickt, legt in zwei Sekunden bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h über 30 Meter im Blindflug zurück. In dieser kurzen Zeit können schnell ein Verkehrsunfall verursacht und Menschenleben gefährdet werden“, so DVR-Projektleiterin Anna-Sophie Börries. Laut einer TNS-Emnid-Umfrage im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“ ist rund jeder Vierte mindestens einmal im Pkw hinter dem Steuer eingeschlafen. Trotzdem überschätzen immer noch viele ihre Fähigkeiten: 45 Prozent glauben, Müdigkeit durch ihre Erfahrung ausgleichen zu können, 43 Prozent der Befragten sind überzeugt, den Zeitpunkt des Einschlafens sicher vorhersehen zu können, und 17 Prozent fahren trotz ihrer Müdigkeit einfach weiter.

Der DVR empfiehlt allen Jecken und Narren daher trotz des Feierns für ausreichend Schlaf zu sorgen und zur Fortbewegung die öffentlichen Verkehrsmittel oder ein Taxi zu nutzen. Wer mit dem eigenen Fahrzeug unterwegs ist, sollte Müdigkeit hinter dem Steuer ernst nehmen und bei ersten Anzeichen wie häufigem Gähnen oder schweren Augenlidern dringend eine Pause einlegen. Diese empfiehlt es sich mit etwas Bewegung zur Kreislaufaktivierung oder mit einem Kurzschlaf von zehn bis 20 Minuten zu kombinieren. Wer möchte, kann vor dem Kurzschlaf noch einen Kaffee trinken. Das darin enthaltene Koffein wirkt erst nach 30 Minuten, es hindert nicht beim Einschlafen, erleichtert aber das Wachwerden und verstärkt so den Erfrischungseffekt. Die Wirkung von Koffein ersetzt jedoch keinen Kurzschlaf. „Nur wer wach und konzentriert unterwegs ist, schützt sich und andere Verkehrsteilnehmer und kommt sicher durch die närrischen Tage“, ergänzt Börries. Über die Umfrage: Befragt wurden im Oktober 2016 insgesamt über 1.000 Autofahrerinnen und Autofahrer über 18 Jahre, repräsentativ nach Alter, Ge-



Hintergrund zur Kampagne: Müdigkeit am Steuer ist ein unterschätztes Unfallrisiko im Straßenverkehr. In der Unfallstatistik wird Übermüdung für nur 0,5 Prozent aller schweren Unfälle als Ursache deklariert. Die Dunkelziffer liegt laut Experten jedoch weitaus höher. Jeder übermüdete Autofahrer und jede übermüdete Autofahrerin ist somit potenziell der Gefahr des Sekundenschlafs ausgesetzt. Der DVR hat deshalb gemeinsam mit dem Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) im Dezember 2016 eine Aufklärungskampagne mit dem Titel „Vorsicht Sekundenschlaf! Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.“ gestartet. Ziel der Kampagne ist es, alle Autofahrerinnen und Autofahrer für die Gefahren von Müdigkeit am Steuer zu sensibilisieren.

Weitere Informationen zu „Vorsicht Sekundenschlaf! Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.“ unter <http://www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf>

Text, Fotos: Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR)