

Presseinformation

DEKRA Experten: Übermüdung am Steuer wird häufig unterschätzt

Stille Gefahr am Steuer: Sekundenschlaf ohne Unfall ist reine Glückssache

- ▶ Empfehlung: Alle zwei Stunden Pause einlegen
- ▶ Power-Nap und Bewegungsphase bringen mehr als Kaffee
- ▶ Müdigkeitswarner bei Neufahrzeugen Pflicht

Übermüdung am Steuer bedeutet akute Unfallgefahr. Die Unfallexperten von DEKRA warnen davor, die Risiken zu unterschätzen. „Wer müde am Steuer sitzt und trotz Symptomen wie häufigem Gähnen oder schwindender Konzentrationsfähigkeit weiterfährt, gefährdet sich selbst und andere“, warnt Unfallforscher Markus Egelhaaf.

„Wer bei einer Geschwindigkeit von 120 km/h nur eine einzige Sekunde lang wegdämmert, legt mehr als 33 Meter im Blindflug zurück. Bei drei Sekunden sind es schon rund 100 Meter. In dieser Zeit ist das Auto unkontrolliert unterwegs und es ist pure Glückssache, wenn es ohne Unfall abgeht“, so der Unfallforscher.

Laut der amtlichen Unfallstatistik für das 2023 war Übermüdung die Ursache von 1.902 Verkehrsunfällen mit Personenschaden in Deutschland. 3.010 Personen wurden dabei verletzt, 42 davon tödlich. Außerdem ereigneten sich 1.456 Unfälle mit schwerwiegendem Sachschaden, berichtet das Statistische Bundesamt. Unfallexperten gehen allerdings von einer weit höheren Dunkelziffer aus, da eine Übermüdung der Fahrenden oft nicht zugegeben oder nachgewiesen wird.

„Dunkle Jahreszeit“ macht müde

In der „dunklen Jahreszeit“ kann Müdigkeit beim Autofahren leichter die Oberhand gewinnen, warnt Unfallforscher Egelhaaf. „Wer nach einem anstrengenden Tag länger in die Dämmerung oder Dunkelheit hineinfährt, tut sich schwerer, die Konzentration hochzuhalten, vor allem, wenn man auf monotonen Autobahn-Strecken unterwegs ist.“ Auch Personen, die nachts nur kurz oder schlecht schlafen, können leichter Opfer von Übermüdung werden.

Datum Stuttgart, 25.10.2024 / Nr. 093
Kontakt Wolfgang Sigloch
Telefon 0711.7861-2386
Fax 0711.7861-742386
E-Mail wolfgang.sigloch@dekra.com

DEKRA e.V.
Konzernkommunikation
Handwerkstraße 15
D-70565 Stuttgart
www.dekra.de/presse

Power-Nap und Bewegung statt Kaffee

Gefährlich wird es immer dann, wenn sich die typischen Übermüdungssymptome einstellen: das Gähnen ist kaum mehr zu unterdrücken, die Konzentration lässt nach, die Augen fallen zu, man hat Schwierigkeiten, in der Spur zu bleiben, oder es fehlt die Erinnerung an die gerade erst zurückgelegte Strecke. „Dies sind klare Indizien, dass es an der Zeit ist, schnellstmöglich anzuhalten und Pause zu machen“, betont Egelhaaf.

„Nehmen Sie am besten eine Mütze Schlaf. Ein ‚Power-Nap‘ von 15 bis 20 Minuten und anschließend ein kurzes Bewegungsprogramm an der frischen Luft – das bringt mehr als die typischerweise gewählten Wachmacher Kaffee oder Energy-Drink. Die halten nur kurzfristig wach“, so der Unfallforscher. „Zu beachten ist auch: So erholsam solche Power-Naps im Moment sind, den regulären Schlaf in der Nacht können sie nicht ersetzen.“ Auch beim Essen heißt es aufgepasst: ein voller Bauch fährt nicht gern, sondern macht müde. Daher ist leichte Kost zu bevorzugen. Als Getränke empfehlen sich Mineralwasser oder Saftschorle.

Alle zwei Stunden eine Pause

Spätestens nach zwei Stunden am Steuer, so die Faustregel, wird es Zeit für eine Pause, selbst wenn man sich noch einigermaßen fit fühlt. „Hier ist die Eigenverantwortung jedes einzelnen gefragt. Immerhin geht es um die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer“, betont DEKRA Unfallforscher Egelhaaf. Wer sich fahrunfähig ans Steuer setzt, macht sich zudem strafbar und muss mit drastischen Strafen rechnen. Bei Gefährdung anderer können Geldbuße, Fahrverbot, Entzug der Fahrerlaubnis oder gar Freiheitsstrafe die Folge sein.

Müdigkeitswarner bei Neufahrzeugen Pflicht

Viele Automobilhersteller bieten mit dem Müdigkeitswarner schon länger eine technische Lösung, die den Sekundenschlaf am Steuer zu verhindern hilft. Seit Juli 2024 sind solche Systeme Pflichtausstattung für alle Neufahrzeuge in der EU. Sie erfassen Daten wie Lenkverhalten, Spurhalten, Augenbewegungen oder auch Blinken, Fahrdauer und Geschwindigkeit. Erkennt der Müdigkeitswarner Anzeichen von Müdigkeit, warnt er, z.B. mit einem akustischen Signal oder einem optischen Hinweis („Kaffeetasse“) im Display. Dann heißt es: Pause machen für die Sicherheit – die DEKRA Experten raten dringend, solche Warnungen nicht auf die leichte Schulter zu nehmen.

Über DEKRA

DEKRA wurde 1925 ursprünglich mit dem Ziel gegründet, die Sicherheit im Straßenverkehr durch Fahrzeugprüfungen zu gewährleisten. Mit einem weitaus breiteren Tätigkeitsspektrum ist DEKRA heute die weltweit größte unabhängige nicht börsennotierte Sachverständigenorganisation im Bereich Prüfung, Inspektion und Zertifizierung. Als globaler Anbieter umfassender Dienstleistungen und Lösungen helfen wir unseren Kunden, ihre Ergebnisse in den Bereichen Sicherheit und Nachhaltigkeit zu verbessern. Im Jahr 2023 hat DEKRA einen Umsatz von 4,1 Milliarden Euro erzielt. Rund 49.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind in rund 60 Ländern auf fünf Kontinenten mit qualifizierten und unabhängigen Expertendienstleistungen im Einsatz. DEKRA gehört mit dem Platinum-Rating von EcoVadis zu den Top-1-Prozent der nachhaltigen Unternehmen im Ranking.