

### Inhalt:

#### **Kurzer Reifencheck vor langer Reise: Wenig Druck, hohes Risiko**

Hitze, lange Strecken und viel Ladung – auf der Urlaubsfahrt sind Reifen hohen Belastungen ausgesetzt. Damit es unterwegs nicht zu Ausfällen kommt, empfiehlt Christian Koch, Reifenexperte von DEKRA, einen kurzen Reifencheck vor dem Start: „Augen auf heißt es vor allem bei Reifendruck, Profiltiefe und Reifenalter.“ Wie wichtig dies ist, zeigen die Ergebnisse des jüngsten DEKRA Reifencheck.

#### **Aktuell rund 560 Autobahn-Baustellen: Eine Summe von Risiken**

„Autobahn-Baustellen sind für Fahrerinnen und Fahrer ausgesprochen gefährliche Bereiche mit erhöhter Unfallgefahr“, warnt Markus Egelhaaf, Unfallforscher bei DEKRA. Der Grund: Hier kommen eine Reihe von Risiken zusammen, wie zum Beispiel verengte Fahrstreifen, hohes Verkehrsaufkommen, Fahrbahnverschwenkungen, unebene und teilweise verschmutzte Fahrbahnen und eine Reizüberflutung durch Verkehrsschilder und Fahrbahnmarkierungen.

#### **Unfallforscher: Lebensgefahr durch falsche Sitzhaltung**

Die Unfallforscher von DEKRA warnen davor, es sich auf dem Beifahrersitz im Auto allzu bequem zu machen. „Durch Liegen, Lümmeln oder Füße hochlegen geht der Schutz durch Gurt und Airbag bei einem Unfall weitgehend verloren“, warnt Biomechanik-Experte Andreas Schäuble nach aktuellen Crashtests. „Um es klar und deutlich zu sagen: Liegen und Lümmeln sind für Beifahrer im Ernstfall lebensgefährlich“.

#### **Weitere Themen:**

*Sicher fahren mit dem Pedelec: Dynamikplus bringt neue Risiken*

*Tipps gegen Stress im Arbeitsleben: Das Wichtigste zuerst*

*Repräsentative DEKRA Umfrage: Mehrheit für Helmpflicht*

Datum	Stuttgart, im Juli/August 2022
Kontakt	Tilman Vögele-Ebering
Telefon direkt	+49.7 11.78 61-21 22
Fax direkt	+49.7 11.78 61-27 00
E-Mail	<a href="mailto:tilman.voegele-ebering@dekra.com">tilman.voegele-ebering@dekra.com</a>
Internet	<a href="http://www.dekra.de">www.dekra.de</a>

Nachdruck honorarfrei.  
Urhebervermerk und  
Belegexemplar erbeten.



Foto: DEKRA

Abdruck honorarfrei.  
Beleg und Urhebervermerk erbeten.

**Hinweis für die Redaktion: Das Motiv kann bei der DEKRA Presseabteilung angefordert werden.**  
Tel. +49.711.7861-2122

## An Baustellen: Tempo anpassen und konzentriert fahren

Aktuell rund 560 Baustellen auf den Autobahnen

### Eine Summe von Risiken

Wer mit dem Auto auf Reisen geht, muss auf den Autobahnen derzeit mit zahlreichen Baustellen rechnen. Laut Baustelleninformationssystem der Bundesanstalt für Straßenwesen gab es im deutschen Autobahnnetz im Juli rund 560 Baustellen von bis zu 33 Kilometern Länge. Wie jeden Sommer werden vielerorts Fahrbahndecken erneuert, Fahrstreifen angebaut, die Verkehrsführung geändert oder Brücken saniert.

„Autobahn-Baustellen sind für Fahrerinnen und Fahrer ausgesprochen gefährliche Bereiche mit erhöhter Unfallgefahr“, warnt Markus Egelhaaf, Unfallforscher bei DEKRA. Der Grund: Hier kommen eine Reihe von Risiken zusammen, wie zum Beispiel verengte Fahrstreifen, hohes Verkehrsaufkommen, Fahrbahnverschwenkungen, unebene und teilweise verschmutzte Fahrbahnen und eine Reizüberflutung durch Verkehrsschilder und Fahrbahnmarkierungen. Nach Zahlen des Statistischen Bundesamtes verunglückten im Jahr 2021 bei Unfällen in Baustellenbereichen 1.869 Personen, 19 kamen dabei ums Leben, 242 wurden schwer, 1.608 leicht verletzt.

„Vor Baustellen ist es daher wichtig, die Geschwindigkeit rechtzeitig herabzusetzen und auf verengten Fahrstreifen besonders konzentriert zu fahren. Auch Vorgaben zur maximalen Breite sind unbedingt zu beachten“, sagt Egelhaaf. Die Überholstreifen sind teilweise nur etwa 2,20 Meter breit, deshalb ereignen sich hier immer wieder Streifkollisionen. Wird es zu eng, etwa neben einem Lkw oder Bus, sollte man besser aufs Überholen verzichten und versetzt im gleichen Tempo fahren, oder ganz auf die rechte Spur wechseln. Beide Hände gehören ans Lenkrad, auch weil Spurhalteassistenten die provisorischen Fahrbahnmarkierungen falsch interpretieren und korrigierend eingreifen könnten. Bei Staugefahr ist auf ausreichend große Abstände zu Vorfahrenden zu achten, um Rettungs- und Bergefahrzeuge bei Bedarf die Durchfahrt zu ermöglichen.

Der Sachverständige warnt weiter davor, zu schnell an eine Baustelle heranzufahren und bei zusammenführenden Spuren noch in letzter Sekunde zu überholen. „Das schafft unnötige Gefahren, weil die erforderlichen Sicherheitsabstände oft nicht eingehalten werden“, so Egelhaaf. Kritische Stellen sind auch Überleitungen auf die Gegenfahrbahn. Hier kommt es häufig zu Auffahrunfällen und Streifkollisionen, vor allem, wenn zu schnell oder unkonzentriert gefahren wird.

DEKRA Info



Foto: DEKRA

Abdruck honorarfrei.  
Beleg und Urhebervermerk erbeten.

**Hinweis für die Redaktion:** Das Motiv kann bei der DEKRA Presseabteilung angefordert werden.  
Tel. +49.711.7861-2122

## Fülldruck immer am kalten Reifen prüfen

Für die Reise müssen die Reifen topfit sein

### Wenig Druck, hohes Risiko

Hitze, lange Strecken und viel Ladung – auf der Urlaubsfahrt sind Reifen hohen Belastungen ausgesetzt. Damit es unterwegs nicht zu Ausfällen kommt, empfiehlt Christian Koch, Reifenexperte von DEKRA, einen kurzen Reifencheck vor dem Start: „Augen auf heißt es vor allem bei Reifendruck, Profiltiefe und Reifenalter.“ Wie wichtig dies ist, zeigen die Ergebnisse des jüngsten DEKRA Reifencheck. Bei der Aktion war immerhin einer von 25 Reifen (4 Prozent) mit deutlich zu geringem Fülldruck (über 20 Prozent zu niedrig) unterwegs. „In diesen Fällen ist die Haltbarkeit des Reifens stark herabgesetzt und ein plötzlicher Reifenausfall wahrscheinlich“, warnt Koch. Im Einzelnen sollte man auf folgende Punkte achten:

- Den Fülldruck der Reifen an den Beladungszustand des Fahrzeuges anpassen. Wichtig: den Druck immer am kalten Reifen überprüfen und die Herstellerangaben beachten. An modernen Pkw mit Reifendruckkontrollsystem (RDKS) muss dies an geänderte Fülldrücke angepasst werden.
- Die Profiltiefe sollte vor längeren Fahrten noch merklich über dem gesetzlichen Mindestwert von 1,6 Millimeter liegen. Für guten Grip auch auf nasser Fahrbahn wird ein Restprofil von 3 Millimeter Profil empfohlen.
- Checken Sie auch das Reifenalter. Ab sieben Jahren empfiehlt es sich, die Pneu vom Fachmann prüfen zu lassen; vor allem, ob die Gummimischung noch genügend Grip bietet oder schon zu stark ausgehärtet ist. Beim DEKRA Reifencheck hatten 18 Prozent der Prüflinge dieses Alter überschritten. Ältere Reifen sind häufiger an Fahrzeugen mit geringer Jahresfahrleistung wie etwa Cabrios, Anhänger, Wohnmobile und Wohnwagen zu finden. Eine Verwendung von Reifen älter als zehn Jahre wird nicht empfohlen.
- Auskunft über der Reifenalter gibt die vierstellige DOT-Nummer an der Reifenflanke. Die Zahlenfolge 2916 zum Beispiel bedeutet, dass der Reifen in der Kalenderwoche 29 im Jahr 2016 produziert wurde.



Foto: DEKRA

Abdruck honorarfrei.  
Beleg und Urhebervermerk erbeten.

**Hinweis für die Redaktion:** Das Motiv kann bei der DEKRA Presseabteilung angefordert werden.  
Tel. +49.711.7861-2122

## Bei Stress: Aufs Wesentliche konzentrieren

### Tipps gegen Stress im Arbeitsleben

#### Das Wichtigste zuerst

Viele Beschäftigte spüren einen zunehmenden Stress im Arbeitsleben. Die Pandemie, Brüche in den Lieferketten und die Auswirkungen der Ukraine-Krise haben die Situation weiter erschwert. Umso wichtiger ist es, die bestehenden Möglichkeiten zum Stressabbau konsequent zu nutzen. „Wir müssen auf eine gute Work-Life-Balance achten und genügend Ruhe- und Erholungsphasen in unser Leben einbauen, und unserem Kopf täglich die Chance geben, sich zu entspannen“, sagt Karin Müller, Leiterin des Bereichs Mensch und Gesundheit bei DEKRA. Hier ihre Vorschläge:

Bei der Arbeit heißt es, rechtzeitig Pausen einlegen und nicht warten, bis nichts mehr geht. Bewährt haben sich Arbeitspakete von 45 bis 60 Minuten. Oft genügt es, den Arbeitsplatz kurz zu verlassen, etwas Luft zu schnappen und sich zu strecken.

Hilfreich ist auch eine kluge Arbeitsorganisation. Wichtig ist, die Anforderungen nach Priorität zu ordnen, sich zu fragen, was wichtig, was dringlich ist, und was für beides zutrifft. „Kommen Sie auf den Punkt und bearbeiten das Wichtige und Dringliche zuerst. Viel Effektivität bringt es, am Vorabend die wichtigsten fünf Punkte für den nächsten Tag zu notieren und eine To-do-Liste zu führen“, so Müller. Das entlastet den Kopf und man behält trotzdem die wichtigsten Dinge im Blick.

Parallel dazu empfiehlt es sich, den Terminkalender zu entrümpeln und Multitasking herunterzufahren, sonst droht auf Dauer eine Überforderung. Besser ist es, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Das heißt auch, sich Zeit fürs Essen zu nehmen, ohne dabei weiterzuarbeiten. Auch für das Gespräch mit den Kollegen muss Zeit bleiben.

„Zu einer guten Balance gehört außerdem genügend Bewegung und Ausgleichssport begleitend zur Arbeit sowie ausreichend erholsamer Schlaf“, so die Arbeitspsychologin. „Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen guttun, etwa Spaziergehen, eine Massage oder das Anwenden einer Entspannungstechnik.“ Helfen kann auch, eine neue Perspektive einzunehmen. So sollte man sich nicht vom Stress überrollen lassen, sondern den Blick auf erfreuliche Dinge richten; Beispiele sind der Blumenstrauß am Arbeitsplatz, ein gutes Essen oder ein Spaziergang in der Natur.

DEKRA Info



Foto: DEKRA

Abdruck honorarfrei.  
Beleg und Urhebervermerk erbeten.

**Hinweis für die Redaktion:** Das Motiv kann bei der DEKRA Presseabteilung angefordert werden.  
Tel. +49.711.7861-2122

## Auf Tour mit dem Pedelec: Risiken häufig unterschätzt

### Sicher fahren mit dem Pedelec

### Dynamikplus bringt neue Risiken

Es scheint, als hätte die Radlerwelt nur aufs Pedelec gewartet. Mehr als 8,5 Millionen der elektrisch unterstützten Fahrräder rollen mittlerweile über die deutschen Straßen, und ein Ende der Erfolgsgeschichte ist nicht in Sicht: Im Jahr 2021 stieg die Zahl der verkauften Elektro-Fahrräder auf zwei Millionen weiter an. Wer von einem normalen Fahrrad aufs Pedelec umsteigt oder als Newcomer dank elektrischem Rückenwind Freude am Radeln findet, sollte jedoch achtgeben.

„Pedelec fahren ist eine feine Sache, allerdings werden die Risiken immer wieder unterschätzt“, meint Jochen Hof, Fahrradexperte von DEKRA. Pedelecs sind schwerer, dynamischer, und in der Regel weniger wendig als normale Fahrräder. Hinzu kommt, dass die hydraulischen Bremsen für Fahrer, die konventionelle Bremsen gewöhnt sind, ungewohnt stark verzögern. „An solche Dinge muss man sich erst gewöhnen“, erklärt Hof. „Ich empfehle, sich langsam an das neue Zweirad heranzutasten, bis man sich sicher fühlt.“ Ungeübten Fahrerinnen und Fahrern stehen auch spezielle Fahrsicherheitstrainings offen.

Besonders vorsichtig sollten es vor allem Angehörige der älteren Generation angehen lassen. Im Jahr 2020 war bei den tödlich verletzten Fahrradfahrern mehr als die Hälfte im Alter von 65 oder mehr Jahren, berichtet das Statistische Bundesamt. Hier dürfte auch die geringere körperliche Widerstandskraft älterer Menschen eine Rolle spielen. „Die Konsequenz kann nur sein, entsprechend defensiv zu fahren und unbedingt einen Schutzhelm aufzusetzen, und zwar in allen Altersgruppen“, empfiehlt der Sachverständige. Für Fahrten bei schlechter Sicht und bei Dunkelheit ist es ratsam, eine Warnweste überzustreifen oder eine Jacke in retroreflektierender Farbe zu tragen.

Die anderen Verkehrsteilnehmer wiederum müssen sich darauf einstellen, dass Pedelec-Fahrer oft deutlich schneller unterwegs sind als normale Radfahrer. Zu gefährlichen Situationen kommt es häufig an Kreuzungen, bei falscher Straßenbenutzung, beim Ein- und Anfahren vom Straßenrand. Als verbreitete Unfallursachen nennt die Statistik auch die Verkehrstüchtigkeit des Fahrers, vor allem den Einfluss von Alkohol, das Nichtbeachten der Vorfahrt, zu hohe Geschwindigkeit und zu wenig Abstand.

DEKRA Info





Foto: DEKRA

Abdruck honorarfrei.  
Beleg und Urhebervermerk erbeten.

**Hinweis für die Redaktion:** Das Motiv kann bei der DEKRA Presseabteilung angefordert werden.  
Tel. +49.711.7861-2122

## Repräsentative DEKRA Umfrage: Mehrheit für Helmpflicht

Die Mehrheit der Menschen in Deutschland spricht sich für eine Helmpflicht für Fahrradfahrerinnen und Fahrradfahrer aus. Das ist das Ergebnis einer aktuellen bundesweiten Umfrage des Instituts forsa im Auftrag der Prüf- und Expertenorganisation DEKRA. Sechs von zehn (59 Prozent) aller Befragten befürworten, dass Personen, die mit dem Fahrrad fahren – egal mit welcher Art von Fahrrad – verpflichtet sein sollten, einen Helm zu tragen. Geht es um Radler, die mit einem E-Bike, also Pedelec oder S-Pedelec, unterwegs sind, ist das Ergebnis noch deutlicher: Dort sind drei Viertel der Befragten (77 Prozent) für eine Helmpflicht. Laut den Umfrageergebnissen trägt allerdings weniger als die Hälfte der Fahrradfahrer regelmäßig beim Radeln einen Helm.

DEKRA Info



Foto: DEKRA

Abdruck honorarfrei.  
Beleg und Urhebervermerk erbeten.

**Hinweis für die Redaktion:** Das Motiv kann bei der DEKRA Presseabteilung angefordert werden.  
Tel. +49.711.7861-2122

## Unfallforscher: Lebensgefahr durch falsche Sitzhaltung

Die Unfallforscher von DEKRA warnen davor, es sich auf dem Beifahrersitz im Auto allzu bequem zu machen. „Durch Liegen, Lümmeln oder Füße hochlegen geht der Schutz durch Gurt und Airbag bei einem Unfall weitgehend verloren“, warnt Biomechanik-Experte Andreas Schäuble nach aktuellen Crashtests. Eine zu flache Einstellung der Rückenlehne kann zu ‚Submarining‘, das heißt, zum Durchtauchen unter dem Sicherheitsgurt und zum Verlust der Rückhaltewirkung führen. „Um es klar und deutlich zu sagen: Liegen und Lümmeln sind für Beifahrer im Ernstfall lebensgefährlich“, betont Schäuble. Auch das Hochlegen der Füße auf dem Armaturenbrett kann bei einem Unfall schwerste Verletzungen verursachen. „Hierbei werden die Beine vom Airbag gegen Kopf und Oberkörper des Beifahrers geschleudert. Der Beckengurt kann tief in den Bauchraum eindringen und die inneren Organe verletzen. Außerdem kann es zu Brüchen im Becken- und Hüftbereich kommen. Daher ist auch für Beifahrer eine korrekte Sitzposition mit aufrechter Sitzhaltung und Füßen im Fußraum wichtig.“

DEKRA Info