

Januar 2009

### Müdigkeit am Steuer – die unsichtbare Gefahr

Müdigkeit ist verantwortlich für etwa jeden zehnten schweren Unfall auf Schweizer Strassen. Sekundenschlaf am Steuer kann über Leben und Tod entscheiden. Müdigkeit kommt schleichend – auch am Tag, insbesondere bei langen, monotonen Fahrten. Selbst wenn Sie nicht einnicken, ist Auto fahren in übermüdetem Zustand gefährlich. Müdigkeit wird von den meisten Autofahrenden zu spät wahrgenommen und ihre Gefährlichkeit verkannt. Denn Schläfrigkeit verlangsamt die Reaktionsgeschwindigkeit, beeinträchtigt die Wahrnehmung, erhöht die Unkonzentriertheit und führt zu Fahrfehlern. Der Gesetzgeber verbietet das Führen eines Fahrzeugs in übermüdetem Zustand.

Deshalb rät die bfu:

- Schlafen Sie genug, insbesondere vor langen Autofahrten.
- Legen Sie bei längeren Fahrten regelmässig Pausen ein.
- Verzichten Sie vor der Fahrt auf Alkohol und üppige Mahlzeiten.
- Verzichten Sie nach einer Party aufs Auto und fahren Sie mit dem Taxi, dem Nachtbus oder anderen öffentlichen Verkehrsmitteln heim.
- Vermeiden Sie Nachtfahrten zwischen 2 und 5 Uhr morgens (das Unfallrisiko ist dann stark erhöht).
- Konsultieren Sie einen Arzt bei chronischer Tagesmüdigkeit und Schlafstörungen.

Gegenstrategien wie beispielsweise laute Musik, koffeinhaltige Getränke und kalte Luft usw. helfen höchstens geringfügig und kurzfristig. Da gibts nur eine wirksame Abhilfe: rasten und ein Nickerchen machen.

