

Standpunkt

Müdigkeit als häufige und bislang unterschätzte Unfallursache

Müdigkeit und im schlimmsten Fall Sekundenschlaf am Steuer können besonders schwerwiegende Unfälle zur Folge haben. Angesichts der Gefahr von schweren Verletzungsfolgen ist neben der notwendigen Aufklärungsarbeit die Politik gefordert, wirkungsvolle Maßnahmen zur Vorbeugung zu ergreifen.

Aktuelles

Aktuelle Zahlen des Statistischen Bundesamtes belegen 1507 Unfälle mit Personenschaden aufgrund von Übermüdung im Jahre 2021. Die Dunkelziffer ist nach Expertenschätzung deutlich höher. Laut einer Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) 2016 gaben 26 % von 1000 befragten Autofahrerinnen und Autofahrern an, schon mindestens einmal am Steuer eingeschlafen zu sein. Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin e.V. (DGSM) ist das Reaktionsvermögen nach 17 Stunden ohne Schlaf so beeinträchtigt wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut, nach 22 Stunden sogar wie bei 1,0 Promille.

ADAC Position

Müdigkeit betrifft ausnahmslos alle Menschen in allen Lebenslagen und somit auch als Verkehrsteilnehmer. Junge wie Ältere, private wie Berufskraftfahrer. Im Rahmen der General Safety Regulation werden in Zukunft alle neuen Pkw, Lkw und Busse mit einer Aufmerksamkeits- und Müdigkeitswarnung ausgestattet. Der Fahrer darf sich aber nicht blind auf diese Systeme verlassen. Diese ersetzen nicht die aufmerksame Selbstbeobachtung. Anzeichen von Schläfrigkeit sind zum Beispiel brennende Augen, schwere Augenlider, Probleme die Spur richtig zu halten oder häufiges Gähnen. Immer noch halten sich Mythen, wie z.B. das Hören lauter Musik oder das Öffnen der Fenster, um einer bestehenden Müdigkeit wirkungsvoll zu begegnen. Diese Maßnahmen wirken allerdings entweder gar nicht oder nur äußerst kurzfristig. Der ADAC setzt daher vordringlich auf nachhaltige Aufklärung der Bevölkerung über die Risiken dieses Phänomens und seiner Symptome. Es gilt, die ersten Warnzeichen an sich selbst zu erkennen und die richtigen Konsequenzen zu ziehen. So ist es bei bestehender

Müdigkeit wichtig, die Fahrt für einen Fahrerwechsel, Kurzschlaf oder ggf. eine Übernachtung zu unterbrechen. Wer sich ständig schläfrig fühlt oder vermutet unter einer Schlafstörung zu leiden, sollte das vertrauensvolle Gespräch mit einem Arzt suchen. Zusätzlich spielt auch die richtige Reiseplanung eine wichtige Rolle. So ist es unter anderem wichtig, Fahrten ausgeschlafen anzutreten, die innere Uhr/Leistungstiefs im Blick zu halten und regelmäßige Pausen einzulegen.

Empfehlung

Der ADAC schlägt zur Vermeidung müdigkeitsbedingter Unfälle im Straßenverkehr vor:

Für Pkw und Lkw

- Verstärkte Information über die Ursachen und die Gefahren von Sekundenschlaf
- Entlang monotoner Strecken auf Autobahnen Installation eingefräster Rüttelstreifen oder Straßenmarkierungen, die ein Reifengeräusch beim Überfahren erzeugen
- Auflockernde Straßenarchitektur zur Vermeidung von Monotonie
- Mehr Forschung zu diesem Thema

Für Berufskraftfahrer und Lkw

- Einhaltung der Ruhezeiten und verstärkte Kontrollen
- Verschärfung der Anforderungen an Notbremsassistentensysteme für Lkw
- Ausreichend Lkw-Stellplätze an Autobahnen