

Institut „sicher unterwegs“ präsentiert aktuelle Studie:

Müdigkeit am Steuer

- **Mehr als ¼ der LenkerInnen ist bereits am Steuer eingeschlafen**
- **Um wach zu bleiben, werden oft falsche und gefährliche Gegenmaßnahmen angewendet**
- **Es gibt körperliche und fahrspezifische Warnsignale für einen drohenden Sekundenschlaf**

Wien, 21. Oktober 2008 – Laut ASFINAG sind rund 30 % aller tödlichen Unfälle auf Autobahnen und Schnellstraßen auf die akute Übermüdung der LenkerInnen zurückzuführen. Im Rahmen von Nachschulungskursen hat das Institut *sicher unterwegs* das Phänomen „Müdigkeit am Steuer“ untersucht. Die Ergebnisse zeigen: Über ¼ der befragten LenkerInnen ist bereits am Steuer eingeschlafen. Obwohl rund zwei Drittel der übermüdeten FahrerInnen Angst vor einem drohenden Sekundenschlaf hat, setzen viele ihre Fahrt unter Anwendung von fälschlicherweise effektiv eingeschätzten Gegenmaßnahmen fort und unterbrechen die Fahrt erst viel zu spät. AutofahrerInnen, die am Steuer eingeschlafen sind, weisen in mehreren körperlichen und fahrspezifischen Symptomen signifikant stärkere Ausprägungen auf, als LenkerInnen, welche „nur“ müde gewesen sind. Diese Unterschiede können als „letzte“ Warnsignale für einen drohenden Sekundenschlaf interpretiert werden.

Weiterfahrt trotz Müdigkeit aufgrund mangelnden Wissens

Obwohl sich die Befragten über die grundsätzliche Gefahr, welche „Müdigkeit am Steuer“ mit sich bringt, durchaus bewusst sind, werden die Autofahrten vielfach trotzdem fortgesetzt, und es wird erst (wenn überhaupt) viel zu spät eine Pause eingelegt oder ein Fahrerwechsel vollzogen. Als Gründe für das Weiterfahren führen die Befragten aus, dass es sich nur um eine kurze Fahrstrecke handle, Zeit- und Termindruck bestehe oder der Wunsch groß sei, möglichst schnell nach Hause zu kommen. Aufgrund der Erkenntnisse der aktuellen Studie, hat Mag. Schützhofer, Leiterin des Instituts *sicher unterwegs*, auch noch eine andere Erklärung für das Weiterfahren parat: „Dies passiert deshalb, weil die LenkerInnen vielfach ineffektive Gegenmaßnahmen, wie zum Beispiel das Fenster zu öffnen, für durchaus effektiv halten und auch kurzfristig über den tatsächlichen Müdigkeitszustand hinwegtäuscht werden“. Tatsächlich gibt es nur 3 effektive Strategien, um einen drohenden Sekundenschlaf abwenden zu können: Eine Pause mit viel Bewegung, eine Pause mit einem kurzen Nickerchen oder den Fahrer zu wechseln. Alle anderen Gegenmaßnahmen (z.B. Autoradio laut aufdrehen, Energy Drinks oder Kaffee trinken, etc) sind nur sehr kurzfristig wirksam, tatsächlich aber ineffektiv. Trotzdem werden sie häufig von den LenkerInnen als nützlich und sinnvoll bewertet und auch dementsprechend oft angewendet.

Warnsignale für drohenden Sekundenschlaf

Müdigkeit am Steuer zeigt sich eindeutig in körperlichen und fahrspezifischen Symptomen. In der Stärke vieler Symptome unterscheiden sich LenkerInnen, die am Steuer eingeschlafen sind, signifikant von FahrerInnen, die „nur“ müde unterwegs gewesen sind. Diese Symptome können als Warnsignale für einen drohenden Sekundenschlaf interpretiert werden. Mag. Schützhofer warnt: „Wer folgende Anzeichen bei sich in starker Ausprägung wahrnimmt, muss sofort seine Fahrt unterbrechen, da die akute Gefahr besteht, demnächst hinter dem Lenkrad einzuschlafen: häufiges Gähnen, schwere Augenlider, Konzentrationsprobleme, eine verlangsamte Reaktionsgeschwindigkeit, die Tendenz am bzw. nahe des Mittelstreifens zu fahren, oftmaliges Wechseln der Sitzposition, ein „starrer“ Blick, Probleme beim Scharfsehen, häufiges Augenzwinkern, schlechtes Spurhalten, eine erhöhte Blendempfindlichkeit sowie brennende Augen“.

Weniger Unfälle durch Aufklärung und Sensibilisierung

Die Lösung, um müdigkeitsassoziierte Unfälle reduzieren zu können, sehen die Experten von *sicher unterwegs* in einem zweiteiligen Maßnahmenpaket: 1. in der Aufklärung bezüglich der Effektivität von „richtigen“ und „falschen“ Strategien sowie 2. in einer Sensibilisierung hinsichtlich des richtigen Interpretierens von körperlichen und fahrspezifischen Warnsignalen. Bewusstseinsbildende Kampagnen können zu einem hinreichend ausgeprägten Wissen bezüglich effektiver Gegenmaßnahmen und dem Erkennen der Anzeichen für einen drohenden Sekundenschlaf beitragen. „Wenn das Wissen einmal ausreichend vorhanden ist und die Einstellungen adäquat und stabil ausgeprägt sind, ist zumal angesichts der hohen Prozentzahl an LenkerInnen, welche sich vor einem drohenden Sekundenschlaf auch tatsächlich fürchten, zu erwarten, dass auch die richtigen und sicherheitsbetonten Verhaltensweisen an den Tag gelegt werden. Dadurch würden viele müdigkeitsassoziierte Unfälle gar nicht passieren“, ist sich die Verkehrspsychologin sicher.

Übrigens: Um Müdigkeit erst gar nicht aufkommen zu lassen, sollten bei langen Autofahrten in regelmäßigen Abständen (ungefähr alle 1,5 bis 2 Stunden) Pausen eingelegt werden!

sicher unterwegs – Verkehrspsychologische Untersuchungen GmbH

Das Institut „sicher unterwegs“ mit Hauptsitz in Wien wurde im Sommer 2006 von Mag. Bettina Schützhofer gegründet und ist spezialisiert auf die Durchführung von verkehrspsychologischen Untersuchungen, Nachschulungen sowie verkehrspsychologischer Forschung. Derzeit sind 20 VerkehrspsychologInnen bundesweit „sicher unterwegs“.

Weitere Informationen:

sicher unterwegs – Verkehrspsychologische Untersuchungen GmbH

Mag. Bettina Schützhofer

Schottenfeldgasse 28/8, 1070 Wien

Tel.: 01/ 957 50 38 oder 0699/ 192 482 01

E-Mail: b.schuetzhofer@sicherunterwegs.at