



Müdigkeit am Steuer ist so gefährlich wie Alkohol

Ununterbrochenes Gähnen, brennende Augen, schwere Lider: So kündigt sich der Sekundenschlaf an. Bei langen Fahrten ist die Übermüdung am Steuer ein großes Risiko - und führt oft zu vielen tödlichen Unfällen

Bei einer Geschwindigkeit von 130 Stundenkilometern sind das in drei Sekunden mehr als 100 Meter. Das Risiko eines schweren Unfalls ist extrem hoch, wenn der Wagen bei hoher Geschwindigkeit von der Straße abkommt.

Bei Übermüdung: 20 Minuten schlafen

Anzeichen für Übermüdung müssen ernst genommen werden. Dazu gehören ständiges Gähnen, schwere Augenlider und innere Unruhe, aber auch ein unkonzentrierter Fahrstil. Wer die Spur nicht halten kann oder sich nicht mehr an die letzten gefahrenen Kilometer erinnert, sollte schnellstmöglich anhalten. Das passiert vor allem im Dunkeln und in typischen Müdigkeitsphasen, also zwischen ein und fünf Uhr nachts oder nach einem reichlichen, oft zu schweren Mittagessen.

Kurzfristig hilft es, durchzulüften, einen Kaffee zu trinken, etwas Leichtes zu essen oder auch einen Kaugummi zu kauen. Die Wirkung ist sehr kurz und kann keinesfalls eine Pause ersetzen.

Übermüdete Autofahrer sollten deshalb 20 bis 30 Minuten schlafen - aber nicht länger, weil der Körper sonst in eine Tiefschlafphase kommt. Danach helfen Lockerungsübungen

und frische Luft, damit der Kreislauf wieder in Schwung kommt.

Lange Fahrten gut vorbereiten

Eine gute Vorbereitung hilft das Risiko eines gefährlichen Sekundenschlafs zu minimieren. Ein [R+V Experte](#) weiß darum, wie wichtig das ist, denn Müdigkeit ist am Steuer genauso gefährlich wie Alkohol. Empfehlenswert ist deshalb, alle zwei Stunden eine Pause zu machen und sich - wenn möglich - mit dem Beifahrer abzuwechseln. Zudem sollten alle Fahrer gut ausgeruht sein und nicht zu schwer essen. Auch viel trinken helfe, konzentriert zu bleiben.

Tipps für eine gute Fahrt

- Nachtfahrten widerstreben der inneren Uhr und machen schneller müde. Wer Staus vermeiden möchte, kann alternativ in den frühen Morgenstunden aufbrechen. Auch Ablenkung hilft gegen Müdigkeit. Das können Gespräche mit den Mitfahrern oder ein spannendes Hörbuch sein.
- Der Beifahrer sollte versuchen, selbst wach zu bleiben, um den Fahrer zu warnen, wenn er unkonzentriert fährt. Außerdem ist die Gefahr

größer, dass den Fahrer die Müdigkeit überkommt, wenn andere ein Nickerchen halten.

- Fahrassistenzsysteme in modernen Autos schützen vor einem schweren Unfall. Sie schlagen beispielsweise bei unkontrollierten Lenkbewegungen Alarm.
- Wer regelmäßig Medikamente einnimmt, etwa gegen Schlaflosigkeit oder Allergien, sollte vorab mit seinem Arzt sprechen. Eventuell beeinflussen die Mittel das Fahrvermögen.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4921922/25-06-muedigkeit-am-steuer-ist-so-gefaehrlich-wie-alkohol/>