

Müdigkeit am Steuer

Auch tagsüber wach und sicher ankommen



Wache Fahrt

Jedes Jahr verunfallen in der Schweiz 1500 Personen schwer oder tödlich, weil sie müde Auto gefahren sind. Dabei ist nicht nur das Einschlafen selbst gefährlich, bereits Müdigkeit reduziert die Fahrfähigkeit deutlich. Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Im Extremfall nickt die Lenkerin oder der Lenker ein und kommt von der Strasse ab. Das Fahrzeug prallt ungebremst gegen Hindernisse, schleudert oder überschlägt sich. Die bfu gibt Ihnen Tipps, wie Sie sicher ans Ziel kommen.

Unfälle am Nachmittag

Wussten Sie, dass Autofahrende nicht nur nachts, sondern mit zunehmendem Alter auch tagsüber – vor allem nachmittags – öfter müde werden? Personen über 40 Jahre verunfallen deshalb eher am Nachmittag, wohingegen solche unter 40 vor allem am Wochenende in der Nacht Unfälle verursachen.

Ursachen von Tagesmüdigkeit

- zu wenig Schlaf über Tage oder Wochen
- Erkrankungen: Atemstillstände im Schlaf (Apnoen), Depressionen
- Einnahme von Medikamenten (z. B. gegen Bluthochdruck)
- Alkohol
- deftige Mahlzeiten

Auch ein wechselnder Schlafrhythmus oder längere Wachzeiten haben Einfluss auf Ihre Müdigkeit. Fahren Sie zudem zu Zeiten, zu denen Sie normalerweise ausruhen oder schlafen, zum Beispiel nach dem Mittagessen, sind Sie ebenfalls gefährdet, am Steuer einzuschlafen. Beachten Sie deshalb unsere Tipps auf den nächsten Seiten, damit Sie trotzdem gut ankommen.

Machen Sie den Test

Fällt es Ihnen tagsüber manchmal schwer, wach zu bleiben, oder schlafen Sie ungewollt ein? Dann empfehlen wir Ihnen, folgenden Fragebogen auszufüllen.

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, sich also nicht nur müde fühlen?

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken			
Wenn Sie im Sitzen lesen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Beim Fernsehen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie als Zuhörerin oder Zuhörer passiv in einer Veranstaltung sitzen (z. B. im Theater oder bei einem Vortrag)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Als Beifahrerin oder Beifahrer im Auto während einer ein-stündigen Fahrt ohne Pause	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie sich am Nachmittag hinlegen, um sich auszuruhen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie sitzen und sich mit jemandem unterhalten	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Wenn Sie als Fahrerin oder Fahrer eines Autos verkehrs-bedingt einige Minuten halten müssen	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

0 = würde niemals einnicken
1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken
2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken
3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Zählen Sie nun bitte alle Punkte zusammen.

0–9 Punkte

Kein Grund zur Besorgnis.

10–11 Punkte

Ihre Tagesschläfrigkeit liegt im Grenzbereich. Achten Sie auf genügend Schlaf. Sprechen Sie das Thema Tagesschläfrigkeit allenfalls bei Ihrem Arzt an.

12–24 Punkte

Ihre Einschlafneigung ist deutlich erhöht. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt zu konsultieren.

Quelle: Epworth Sleepiness Scale / www.dgsm.de

So kommen Sie gut an

Genügend schlafen

Das einzig wirksame Mittel gegen Müdigkeit ist genügend Schlaf. Setzen Sie sich deshalb nur dann ans Steuer, wenn Sie ausgeruht sind und sich wohl fühlen. Legen Sie zudem regelmässig Pausen ein.

Aufs Auto verzichten

Verzichten Sie auch einmal auf Ihr Auto. Benutzen Sie stattdessen ein Taxi, öffentliche Verkehrsmittel oder übernachten Sie allenfalls vor der Rückkehr.

Kein Alkohol

Alkohol macht zusätzlich müde. Verzichten Sie deshalb vor dem Fahren darauf. Auch Medikamente können Ihre Fahrfähigkeit beeinträchtigen, erst recht in Kombination mit Alkohol.

Anzeichen erkennen

Wenn Ihnen beim Autofahren die Augen brennen, die Augenlider zufallen, Sie dauernd gähnen oder gar Fahrfehler begehen, dann sind Sie bereits übermüdet und sollten nicht weiterfahren.

Turboschlaf machen

Halten Sie bei nächster Gelegenheit an und machen Sie einen Turboschlaf von 15 Minuten. Vor dem Schlaf können Sie, wenn Sie möchten, Kaffee oder Tee trinken (im Idealfall zwei Tassen). Das Koffein beginnt ca. 15 Minuten später zu wirken.

Wichtig: Tricks wie das Fenster öffnen oder die Musik lauter stellen sind praktisch wirkungslos.

Die 3 wichtigsten Tipps



- Setzen Sie sich nur ans Steuer, wenn Sie ausreichend geschlafen haben. Wenn Sie während der Fahrt Schläfrigkeit verspüren, halten Sie an für einen Schlaf von 10 bis 20 Minuten.
- Fahren Sie auf langen Strecken nach Möglichkeit nicht allein, unterhalten Sie sich und lösen Sie sich wenn möglich beim Fahren ab.
- Konsultieren Sie bei ausgeprägter Tagesmüdigkeit Ihren Arzt.



von Prof. Dr. J. Matthis,
Neurologischer Leiter am
Zentrum für Schlafmedizin
des Inselspitals Bern



Brennen Ihnen beim Autofahren die Augen oder gähnen Sie dauernd? Halten Sie an und machen Sie einen Turboschlaf von 15 Minuten. Wer erholt ist, ist sicherer unterwegs.

Sicher Leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Weitere Informationen

Wir empfehlen Ihnen ausserdem folgende Broschüren:

- 3.003 Tempo-30-Zonen
- 3.006 Physik im Strassenverkehr
- 3.007 Alkohol am Steuer
- 3.008 Sichtbarkeit bei Nacht
- 3.017 Erste Schritte im Strassenverkehr
- 3.018 Radfahren
- 3.021 Motorradfahren
- 3.022 Kinder auf dem Schulweg
- 3.025 Fahrzeugähnliche Geräte
- 3.029 Kreisel
- 3.031 Autofahren im Alter
- 3.055 Kindertransport mit dem Fahrrad
- 3.059 Auto-Kindersitze TCS/bfu
- 3.121 E-Bikes

Diese Broschüren oder Publikationen zu anderen Themen können Sie kostenlos beziehen oder als PDF herunterladen: www.bfu.ch.

© bfu 2012, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht; gedruckt auf FSC-Papier