

## Medienmitteilung

10. März 2011/Men

### Schläfrigkeit am Steuer – so gefährlich wie Alkohol

bfu lanciert Präventionskampagne und führt den Turboschlaf ein

**Bei rund 10 bis 20 Prozent aller Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel. Wer sich müde ans Steuer setzt, gefährdet sich, Mitfahrer und andere Verkehrsteilnehmer. Daher lanciert die bfu – zusammen mit dem TCS, dem Verkehrssicherheitsrat und dem Fonds für Verkehrssicherheit – eine dreijährige Kampagne zur Bekämpfung von Müdigkeit am Steuer. Die Kampagne startet am 14. März mit dem nationalen Turboschlaftag.**

Müdigkeitsanfälle können jede Fahrerin und jeden Fahrer treffen. Nicht nur das Einschlafen am Steuer ist gefährlich, schon die Müdigkeit selbst reduziert die Fahrfähigkeit erheblich. Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol. Zu den Ursachen für die Schläfrigkeit gehören Schlafmangel, Fahren in Zeiten, in denen man normalerweise schläft, lange Wachzeiten, ein wechselnder Schlafrhythmus oder auch Erkrankungen wie das Schlafapnoe-Syndrom oder Depressionen. Im Extremfall nickt die Lenkerin oder der Lenker ein – mit oftmals verhängnisvollen Folgen. Bis zum Alter von 40 Jahren verursachen Lenker vor allem am Wochenende und in der Nacht Müdigkeitsunfälle. Personen über 40 verunfallen dagegen eher in den Nachmittagsstunden. Ob und wann Sekundenschlaf eintritt, kann niemand vorhersagen. Man kann aber dessen Vorzeichen erkennen und entsprechend handeln. Zu den Alarmsignalen gehören ein Brennen in den Augen, dauerndes Gähnen, Augenlider, die ständig zufallen, verschwommene Sicht, Aufschrecken, Frösteln.

Das einzig wirksame Mittel gegen Müdigkeit ist ausreichend Schlaf. Wer bereits vor Antritt der Fahrt Müdigkeit verspürt, verzichtet besser auf das Fahrzeug. Bei Anzeichen von Schläfrigkeit während der Fahrt sollte man unbedingt möglichst bald anhalten und mit einem kurzen Schlaf von idealerweise 15 Minuten neue Energie tanken – das ist der Turboschlaf. Die Einnahme eines koffeinhaltigen Getränks vor dem Turboschlaf kann dessen Wirksamkeit erhöhen. «Massnahmen» wie das Hören lauter Musik, lautes Mitsingen oder geöffnete Fenster helfen hingegen nicht gegen die Übermüdung.

Die bfu – Beratungsstelle für Unfallverhütung hat sich zum Ziel gesetzt, die Fahrerinnen und Fahrer für das Phänomen der Müdigkeit am Steuer zu sensibilisieren und den regenerierenden Kurzschlaf zu propagieren. Finanziert durch den Fonds für Verkehrssicherheit (FVS) und in enger Zusammenarbeit mit dem TCS und dem Verkehrssicherheitsrat (VSR) führt sie in den nächsten drei Jahren eine Präventionskampagne zu diesem Thema durch. Lanciert wird sie am 14. März mit dem ersten nationalen Turboschlaftag.

Die Kampagne richtet sich an alle PW-Lenker, denn Schläfrigkeit am Steuer kann jede und jeden treffen. Sie spricht aber im Verlauf der drei Jahre auch jeweils unterschiedliche Zielgruppen an: Senioren, berufliche Vielfahrer und junge Lenker.

Weitere Informationen zur Kampagne und zur Müdigkeit am Steuer finden Sie unter [http://www.bfu.ch/German/medien/Seiten/2011\\_03\\_10.aspx](http://www.bfu.ch/German/medien/Seiten/2011_03_10.aspx)

Informationen: bfu-Medienstelle, Tel. +41 31 390 21 16, [www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)