

## **Skifahren im „2-Uhr-Loch“: Unfallrisiko ist nachmittags besonders hoch**

**R+V-Infocenter: Gründe sind Müdigkeit, mangelnde Konzentration und Kraftlosigkeit – Alkohol senkt Reaktionsvermögen**

**Wiesbaden, 22. Januar 2009. Nach dem Mittagessen ruckzuck wieder auf die Piste und mit Vollgas weiter: Viele Ski- und Snowboardfahrer nutzen jede Minute auf ihren Brettern. Doch nachmittags erhöhen Müdigkeit, mangelnde Konzentration und Kraftlosigkeit das Unfallrisiko erheblich – in Schweizer Skigebieten passieren beispielsweise fast die Hälfte der Ski- und Snowboardunfälle zwischen 12:30 und 15:30 Uhr. Darauf macht das Infocenter der R+V Versicherung aufmerksam.**

„Nachmittags sind die Wintersportler oft nicht mehr so konzentriert, weil sie bereits den ganzen Vormittag auf den Beinen waren. Außerdem macht Mittagessen müde, denn der Körper ist erst einmal mit der Verdauung beschäftigt“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim R+V-Infocenter. Besonders kritisch findet er zudem, wenn die Skifahrer in geselliger Runde alkoholische Getränke zu sich nehmen: „Alkohol senkt das Reaktionsvermögen sehr stark – nicht umsonst gehört Alkohol im Straßenverkehr zu den häufigsten Unfallursachen.“

Ski- und Snowboardfahrern rät der R+V-Experte deshalb, mittags lieber nur eine leichte Mahlzeit zu sich zu nehmen und Jagertee und Co. auf das Après-Ski zu verschieben. Vor allem Anfänger und unsichere Fahrer sollten es nachmittags zudem lieber ruhiger angehen lassen: eine längere Pause machen und leichtere Abfahrten wählen.