

## **Müdigkeit am Steuer ist so gefährlich wie Alkohol**

**Wiesbaden, 24. Juni 2021. Ununterbrochenes Gähnen, brennende Augen, schwere Lider: So kündigt sich der Sekundenschlaf an. Bei langen Fahrten in den Urlaub ist die Übermüdung am Steuer ein großes Risiko – und führt zu vielen tödlichen Unfällen, warnt das Infocenter der R+V Versicherung.**

Viele Autofahrer kennen es: Eine lange Autobahnstrecke liegt vor ihnen, die Mitfahrer sind eingeschlafen. „Da ist es kein Wunder, dass auch der Fahrer irgendwann müde wird und im schlimmsten Fall kurz einnickt“, sagt Rico Kretschmer, Abteilungsleiter Schadenmanagement bei der R+V Versicherung. Doch das Auto fährt in dieser Zeit weiter – unkontrolliert. „Bei einer Geschwindigkeit von 130 Stundenkilometern sind das in drei Sekunden mehr als 100 Meter. Das Risiko eines schweren Unfalls ist enorm, wenn der Wagen bei hoher Geschwindigkeit von der Straße abkommt.“

### **Bei Übermüdung: 20 Minuten schlafen**

R+V-Experte Kretschmer rät deshalb, die Anzeichen für Übermüdung ernst zu nehmen. Dazu gehören ständiges Gähnen, schwere Augenlider und innere Unruhe, aber auch unkonzentriertes Fahren. Wer beispielsweise 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 üppigen Mittagessen.“

Kurzfristig hilft es, durchzulüften und entweder einen Kaffee zu trinken, etwas Leichtes zu essen oder einen Kaugummi zu kauen. Rico Kretschmer: „Das wirkt aber nur sehr kurz und ersetzt keine Pause.“ Am besten sollten übermüdete Autofahrer 20 bis 30 Minuten schlafen – aber nicht länger, weil der Körper sonst in eine Tiefschlafphase kommt. Danach helfen Lockerungsübungen und frische Luft, den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.

---

Pressemitteilung Nr. 22.2021

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg,  
Tel. 06172 9022131, E-Mail: a.kassubek@arts-others.de

www.infocenter.ruv.de,  @ruv\_news

### **Lange Fahrten gut vorbereiten**

Bei langen Fahrten in den Urlaub können Autofahrer das Risiko eines gefährlichen Sekundenschlafs durch gute Vorbereitung minimieren. „Müdigkeit ist am Steuer genauso gefährlich wie Alkohol“, sagt R+V-Experte Kretschmer. Er empfiehlt grundsätzlich, 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 hilft, konzentriert zu bleiben.“

### **Weitere Tipps des R+V-Infocenters:**

- 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. So kann er den Fahrer 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.

---

Pressemitteilung Nr. 22.2021

Das R+V-Infocenter ist eine Initiative der R+V Versicherung in Wiesbaden. In Zusammenarbeit mit Sicherheitsexperten informiert das R+V-Infocenter die Öffentlichkeit regelmäßig über Themen rund um Sicherheit und Vorsorge.

Bei Fragen und Anregungen wenden Sie sich bitte an:  
Arts & Others, Anja Kassubek, Daimlerstraße 12, 61352 Bad Homburg,  
Tel. 06172 9022131, E-Mail: a.kassubek@arts-others.de

[www.infocenter.ruv.de](http://www.infocenter.ruv.de), [@ruv\\_news](https://twitter.com/ruv_news)