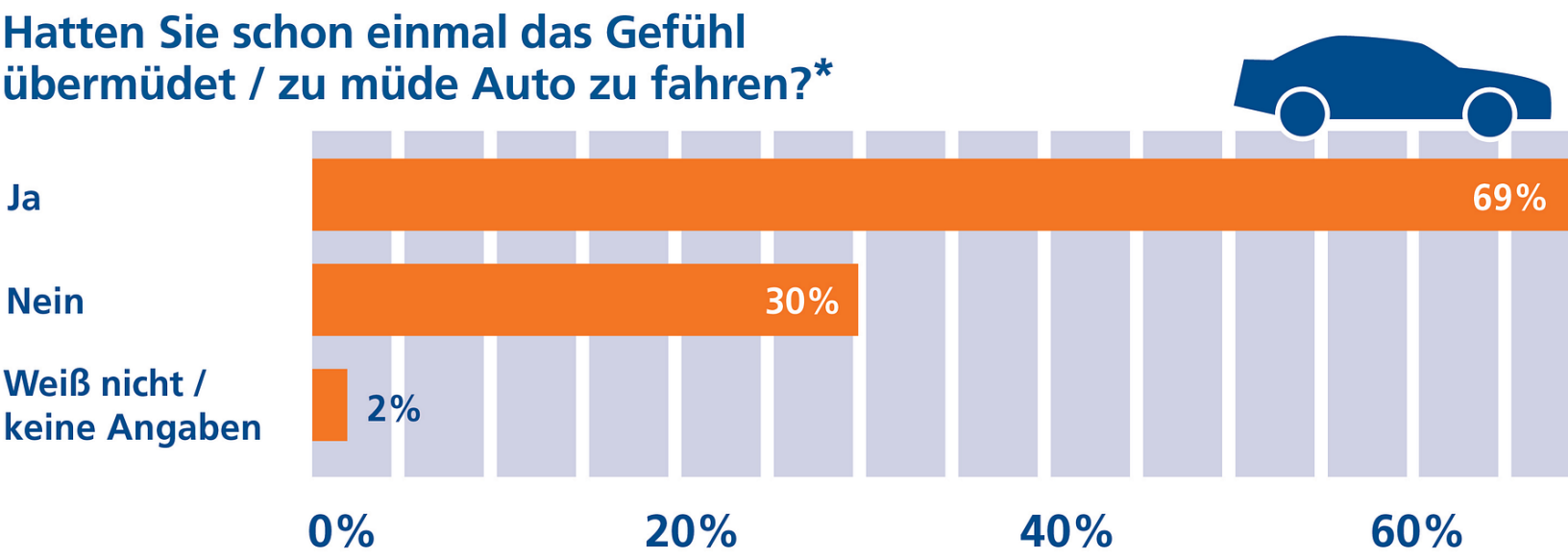

*Abweichung zu 100% bedingt durch Rundung.
Quelle: YouGov Deutschland GmbH im Auftrag der DA Direkt.
An der repräsentativen Online-Befragung zwischen dem 21.10. bis 27.10.2016 nahmen 1.069 deutsche Autofahrer teil.

DA direkt
Deutsche Allgemeine Versicherung
Ein Mitglied der Zurich Insurance Gro

Zwei Drittel der Umfrageteilnehmer gaben an, dass sie beim Feststellen von Übermüdung bei nächster Gelegenheit anhalten und eine kleine Pause einlegen. Damit tun sie das Richtige.

24.11.2016 09:50 CET

Autofahren in der dunklen Jahreszeit: Drei Viertel aller Deutschen kennen Übermüdung am Steuer

Oberursel, 24. November 2016 – Mehr als jeder dritte Autofahrer fühlt sich im Herbst und Winter am Steuer müder als in den wärmeren Jahreszeiten. Und fast 70 Prozent räumen ein, schon einmal übermüdet Auto gefahren zu sein. Dies zeigt eine aktuelle, repräsentative Umfrage des Kfz-Direktversicherers DA Direkt unter deutschen Autofahrern. Immerhin: Viele reagieren nach eigener Aussage vernünftig und handeln intuitiv richtig.

Zwei Drittel der Umfrageteilnehmer gaben an, dass sie beim Feststellen von Übermüdung bei nächster Gelegenheit anhalten und eine kleine Pause einlegen. Damit tun sie das Richtige: Bernd O. Engelien von der DA Direkt empfiehlt, nicht länger als zwei Stunden am Stück zu fahren und regelmäßig Pausen einzulegen. Schon ein kurzes Nickerchen im stehenden Fahrzeug helfe oft, um für die nächste Zwei-Stunden-Etappe fit zu sein. Sechs von zehn Fahrern genügt es, das Fenster zu öffnen, um frische Luft hereinzulassen – eine unter Experten umstrittene Methode. Forschungsergebnisse belegen nämlich, dass der Erfrischungseffekt nur kurz wirkt. Wer in der glücklichen Lage ist, einen Beifahrer mit Führerschein zu haben, kann diesen möglicherweise fahren lassen: Mehr als die Hälfte der Befragten machen von dieser Option Gebrauch. Dabei ist allerdings zu beachten, dass dieser Beifahrer dann auch als Fahrer im Versicherungsvertrag mit eingeschlossen ist.

Jeder Dritte fährt zur nächsten Tankstelle und besorgt sich einen Powerriegel, Energy Drink oder einen Kaffee. Ob das eine gute Idee ist, ist umstritten. Die Wirkung des enthaltenen Koffeins beispielsweise, setzt erst nach rund 30 Minuten ein. Wer jedoch häufig Koffein oder andere Wachmacher zu sich nimmt, unterliegt einem einsetzenden Gewöhnungseffekt. Dieser wiederum beeinflusst, wann und ob überhaupt eine Wirkung einsetzt.

Warum fühlen sich Autofahrer müde?

Wenn sich Autofahrer im Herbst häufiger müde fühlen, so hat das seinen Grund: Die veränderten Lichtverhältnisse in dieser Jahreszeit verursachen ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Wer sich müde oder gar übermüdet ans Steuer setzt, geht besonders auf langen, monotonen Fahrten durch die Dunkelheit ein hohes Risiko ein. Es droht der Sekundenschlaf, in Fachkreisen auch als Mikroschlaf bezeichnet. Er ist nach Angaben der Deutschen Verkehrswacht die Ursache für ungefähr 25 Prozent aller tödlichen Unfälle auf deutschen Autobahnen. „Der Mikroschlaf kann auch mit geöffneten Augen ablaufen, so dass sich der Eintritt nicht alleine durch äußere Merkmale feststellen lässt“, erklärt Martin Golz, Professor an der Hochschule Schmalkalden in Thüringen und Experte für Neuroinformatik und Signalverarbeitung. „Laut unseren Untersuchungen kann ein übermüdeter Autofahrer bis zu 15 Mal sowohl bemerkbar als auch unbemerkbar kurze Mikroschlafepisoden erfahren, bevor es zu gefährlichen Situationen kommt.“

Richtiges Handeln das A und O

„Wichtig ist es, an die erhöhte Müdigkeit zu denken und ihr durch bewusstes Handeln entgegenzuwirken. Immerhin gibt noch fast jeder zehnte Befragte

an, beim Erkennen von Müdigkeit einfach weiter zu fahren und sich abzulenken. Das gefährdet letztlich alle Verkehrsteilnehmer“, erklärt Engelien. „Besser ist es, etwas zu tun, das der Müdigkeit wirklich entgegenwirkt, eine Pause mit körperlicher Aktivität oder schon von vorne herein ausgeruht die Autofahrt zu starten.“

6 Tipps gegen Müdigkeit am Steuer

- Ausgeruht an den Start gehen
- Bei Anzeichen von Müdigkeit Fahrt unterbrechen
- Alle zwei Stunden eine Pause einlegen
- Leichtes, bekömmliches Essen wie Obst für zwischendurch
- Wenn möglich, mit Beifahrer regelmäßig abwechseln
- Leichte Gymnastik, z.B. Kniebeugen oder auf der Stelle laufen

Über die Umfrage

Alle Daten, soweit nicht anders angegeben, sind von der YouGov Deutschland GmbH bereitgestellt. An der Online-Befragung zwischen dem 21.10. und dem 27.10.2016 nahmen 1.069 deutsche Autofahrer teil.

DA Direkt ist eine Tochtergesellschaft der Zurich Gruppe in Deutschland mit Beitragseinnahmen (2017) von 303,7 Millionen Euro und rund 1,5 Millionen Versicherungsverträgen. Seit 40 Jahren nah dran. Heute ist DA Direkt einer der führenden Kfz-Direktversicherer in Deutschland und Teil der weltweit erfolgreichen Zurich Insurance Group. Fundiertes Versicherungswissen wird hier mit innovativem Vordenken der internationalen Unternehmensgruppe kombiniert – eine Garantie für moderne Versicherungsleistungen.

Kontaktpersonen

Bernd O. Engelien
Pressekontakt
Leiter Unternehmenskommunikation
Unternehmenssprecher / CSR / Public Affairs
bernd.engelien@zurich.com
(0221) 7715 5638

Samuel Gönner
Pressekontakt
Referent Unternehmenskommunikation
samuel.goenner@zurich.com
+49 (0)221 7715-5641