

Tipps für Profis



Thema:

Fit am Steuer

Was tun, wenn die Augenlider schwer werden?



Ermüdung ist ein Zustand herabgesetzter Leistungs- und Widerstandsfähigkeit. Der Körper signalisiert: du brauchst Erholung, Schlaf, eine Pause. Müdigkeit macht sich durch unangenehme Begleiterscheinungen bemerkbar: Gähnen, brennende Augenlider, Blendempfindlichkeit, häufiges Augenzwinkern, Verspannung der Schulter- und Rückenmuskulatur, leichte Kopfschmerzen, erhöhte Reizbarkeit, Blickstarre bis hin zur tunnelförmigen Einengung des Blickfeldes.

Der Gesetzgeber schreibt vor :

Die Teilnahme am Straßenverkehr erfordert ständige Vorsicht und gegenseitige Rücksicht.

Jeder Verkehrsteilnehmer hat sich so zu verhalten, dass kein anderer geschä-

digt, gefährdet oder mehr, als nach den Umständen unvermeidbar, behindert oder belästigt wird.

Mit anderen Worten:

Beim Fahren müssen Sie fit und ausgeschlafen sein.

Beim Fahren von Kraftfahrzeugen

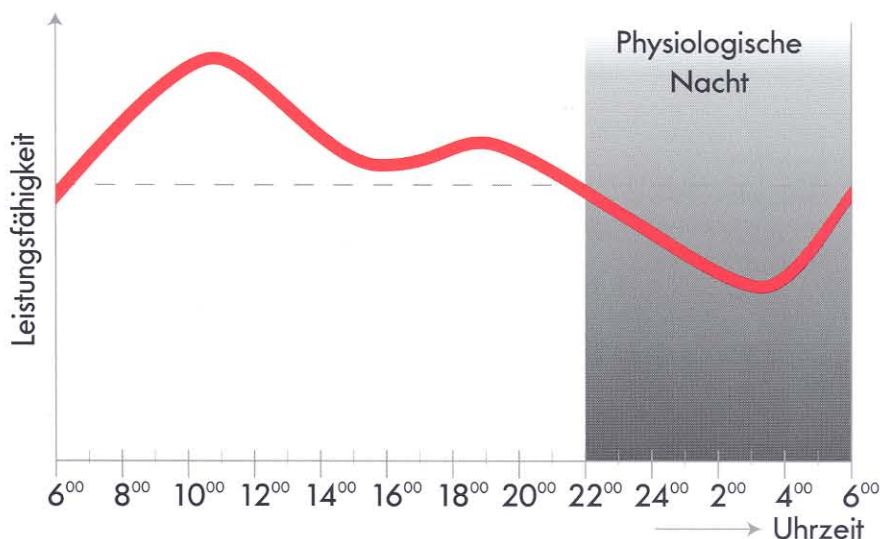
beeinträchtigt die Müdigkeit die Wahrnehmung bis hin zu Halluzinationen. Beim Abschätzen von Abständen treten Fehler auf. Müde Fahrer machen unnötige und ruckartige Lenkradbewegungen, verschalten sich häufiger, bremsen unnötig heftig, insgesamt sind ihre Reaktionen verlangsamt, und ihnen fallen Konzentration sowie Orientierung schwer.

Die Ursachen

für Ermüdung sind vielfältig: neben körperlicher und geistiger Anstrengung können auch Sorgen und Konflikte, Ernährungsfehler oder mangelnder bzw. schlechter Schlaf ursächlich sein. Die Monotonie einer Autobahnfahrt bei Nacht trägt ihr Übriges dazu bei.

Die Leistungsfähigkeit

eines Menschen ist nicht zu jeder Tageszeit gleich (Abbildung). Zwar gibt es individuelle Unterschiede, aber die Tiefpunkte liegen bei allen Menschen in den frühen Morgenstunden und am Nachmittag.

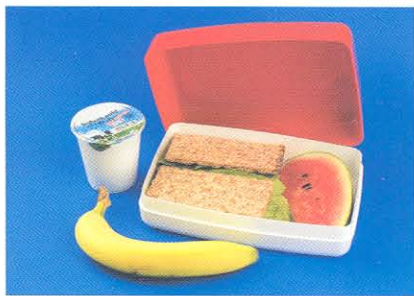


GWM, Bonn 2004

Maßnahmen gegen Übermüdung

Selbstverständlich müssen die vorgeschriebenen Lenk-, Pausen- und Ruhezeiten eingehalten werden. Zusätzlich gibt es Möglichkeiten, den Ermüdungsprozess zumindest zu verlangsamen:

- **Müdigkeit und Trägheit beim Fahren kommen auch aus dem Bauch.** Eierspeisen, Fleisch und fettreiche Gerichte machen müder als kohlenhydratreiche Speisen (Nudeln, Kartoffeln) und Gemüse. Kleine Zwischenmahlzeiten (Brot, Obst) können die Energiereserven des Körpers wieder ergänzen. Geben Sie nach Möglichkeit immer einen Salat zu ihren Mahlzeiten dazu. Bereiten Sie ab und zu einen Nudel- oder Kartoffelsalat zum Mitnehmen vor. Wählen Sie Wasser, Saft oder Tee als Getränk.



- **Pausen halten munter.** Statt die Mindestpausenzeit im Ganzen zu nehmen, sollte sie im Rahmen der gesetzlichen Regelung in mehrere kurze Pausen aufgeteilt werden. Die Pausen sollten an der frischen Luft verbracht werden. Gymnastische Übungen bringen den Kreislauf wieder in Schwung und bauen Verspannungen ab. Bei längeren Pausen bietet sich das Ausruhen auf einem gut gestalteten Liegeplatz im Fahrerhaus an. Dies entlastet außerdem die Wirbelsäule.
- **Für gutes Klima im Fahrzeug sorgen.** Möglichst nicht im Fahrzeug rauchen, die Temperatur in einen angenehmen Bereich bringen und für ausreichend Belüftung sorgen.

- **Medikamente können die Fahrfähigkeit einschränken** und Ermüdungserscheinungen verstärken. Dies kann auch für „einfache Grippe- und Schnupfenmittel“ gelten! Der Beipackzettel des Medikaments kann hierzu Hinweise geben. Im Zweifelsfall sollte der Arzt gefragt werden.
- **Traubenzucker und Koffein als Wachmacher?** Traubenzucker bzw. anregende Getränke wie Kaffee oder „Energie-Drinks“ können die Müdigkeit bestenfalls kurzfristig unterdrücken. Ihre Wirkung hält nur kurze Zeit vor, danach setzt ein schlagartiger Abbau der Leistungsfähigkeit ein.
- **Bei Anzeichen von Schläfrigkeit Fahrt auf jeden Fall unterbrechen,** auch wenn der Zielpunkt schon nahe ist. Um es deutlich zu sagen: **Gegen Müdigkeit hilft nur ausreichender Schlaf.** Eine ausreichend lange Regenerationsphase ist das einzige Mittel, das den Organismus wieder voll leistungsfähig macht.



Wer häufiger Probleme mit Ermüdungserscheinungen hat, auch tagsüber, sollte seine Freizeit- und Schlafgewohnheiten überprüfen. Möglicherweise liegt auch eine Erkrankung vor. Eine ärztliche Untersuchung gibt darüber Aufschluss und sollte deshalb im eigenen Interesse nicht gescheut werden!

Weitere Informationen:

DVR

Deutscher Verkehrssicherheitsrat e.V.

Beueler Bahnhofplatz 16
53222 Bonn

Telefon 02 28 - 4 00 01-0
Telefax 02 28 - 4 00 01-67

internet: www.dvr.de
e-mail: info@dvr.de

BGL

**Bundesverband Güterkraftverkehr
Logistik und Entsorgung (BGL) e.V.**

Breitenbachstraße 1
60487 Frankfurt a.M.

Telefon 0 69 - 79 19-0
Telefax 0 69 - 79 19-227

internet: www.bgl-ev.de
e-mail: bgl@bgl-ev.de

BGF

**Berufsgenossenschaft für
Fahrzeughaltungen**

Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Telefon 0 40 - 39 80 - 0
Telefax 0 40 - 39 80 - 19 92

internet: www.bgf.de
e-mail: info@bgf.de