

Sekundenschlaf am Steuer – Urlauber besonders gefährdet

Bei langen Autofahrten legen nur 56 Prozent der Autofahrer in Deutschland regelmäßig Pausen ein, nur jeder Zweite schläft vorher ausreichend. Immerhin: Drei Viertel aller Befragten machen einen Stopp, wenn sie sich müde fühlen. Zu diesen Ergebnissen kommt eine aktuelle Umfrage des Kfz-Direktversicherers DA Direkt.

Bei langen Autofahrten legen nur 56 Prozent der Autofahrer in Deutschland regelmäßig Pausen ein, nur jeder Zweite schläft vorher ausreichend. Immerhin: Drei Viertel aller Befragten machen einen Stopp, wenn sie sich müde fühlen. Zu diesen Ergebnissen kommt eine aktuelle Umfrage des Kfz-Direktversicherers DA Direkt. Um Fahrer auf die Gefahren des Sekundenschlafs hinzuweisen, führt DA Direkt die Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer aus dem letzten Jahr fort.

Schon am frühen Morgen war an der Autobahn-Raststätte Vaterstetten West (A99, Münchner Ring) einiges los: Rund 100 Autofahrer nahmen hier an der Aktion „Trimm Dich fit – DA hilft Direkt eine Pause“ teil. Im Rahmen dieser Aufklärungskampagne machten der Kfz-Direktversicherer DA Direkt, die Deutsche Sporthochschule Köln und Prof. Dr. Martin Golz (FH Schmalkalden) auf das Problem von Müdigkeit am Steuer aufmerksam und gaben den Autofahrern auch gleich wertvolle Tipps.

Am 9. August gegen 8 Uhr hatten viele Urlauber bereits einige Kilometer hinter sich und die Raststätte Vaterstetten West für einen kurzen Stopp angefahren. Der erste Eindruck täuschte die Experten vor Ort nicht: Der angebotene Reaktionstest zeigte, dass früh am Morgen kaum jemand richtig fit ist.

Jedes Jahr gibt es Schwerverletzte und Tote

Mehr als 2.700 Verletzte und 50 Tote* gab es 2012 in Deutschland wegen Müdigkeit am Steuer. Die Dunkelziffer ist vermutlich deutlich höher. „Bei unserer Umfrage haben wir herausgefunden, dass mehr als die Hälfte der befragten Deutschen bei langen Autofahrten nur alle drei Stunden eine Pause einlegt“, sagt Beatrice Meyer von der DA Direkt Versicherung. Manche fahren sogar noch länger ohne Stopp - das erhöht die Gefahr eines Sekundenschlafs deutlich. „Mit der Aktion gegen Müdigkeit möchten wir Autofahrern Anregungen mit auf den Weg geben, damit sie auch bei langen Fahrten sicher am Reiseziel ankommen“, so Beatrice Meyer weiter.

Bewegung macht wach

Um dem Sekundenschlaf vorzubeugen, wurden einige Autofahrer nach dem Reaktionstest direkt auf die Turnmatte umgeleitet. Das Team der Deutschen Sporthochschule Köln zeigte den Autofahrern praktische Übungen wie den „Hacker“ oder die „Rumpfsseitbeuge“. „Solche Übungen bringen schnell und effektiv Energie in den Körper“, erklärt Teamleiterin Gina Haatz von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Wer sicher unterwegs sein will, muss auch wirklich fit sein. Sonst gefährdet man sich selbst und andere.“

Bei den Autofahrern kam die Aktion gut an: Gerade nach einem schönen Urlaub nervt die Rückfahrt, man will schnell nach Hause und überschätzt sich. „Ich hatte selber schon einmal einen Sekundenschlaf und weiß, wie wichtig Pausen sind. Die Übungen sind super, weil sie schnell und einfach zu machen sind“, freute sich Autofahrer Franz Hauck aus Ingolstadt.

Sekundenschlaf beginnt lange vor dem Einnicken

Als weiterer Experte stand den Urlaubsreisenden Prof. Dr. Martin Golz, der sich seit vielen Jahren mit der Erforschung des Phänomens Sekundenschlaf beschäftigt, für Fragen zur Verfügung. So staunten viele, als er erklärte, dass „übermüdete Autofahrer bis zu 15 Mal kaum bemerkbar

einnicken, bevor es tatsächlich zum Sekundenschlaf kommt.“ Professor Golz weiter: „Gerade Urlauber sind eine der fünf Risikogruppen, neben Fahrern unter 25, Berufskraftfahrern, Schichtarbeitern und Fahrern mit Schlafstörungen. Hastiges und kurzfristiges Packen, frühes Aufstehen und die lange Fahrt – da überschätzen sich viele einfach. Auch die neuen Warnsysteme in den Fahrzeugen können dann nichts mehr ausrichten, denn dazu fehlt ihnen im Moment noch die technische Reife.“

Belohnt wurde die körperliche Tätigkeit nicht nur mit einer besseren Durchblutung, sondern zusätzlich mit süßen Fitmachern wie Äpfeln und Traubenzucker. Zudem gab es für Kinder Geduldsspiele und Springseile, um die Fahrt und die Pausen angenehmer zu gestalten.

Über die Umfrage

Die Umfrage wurde in der Zeit zwischen dem 19.07. und dem 22.07.2013 durchgeführt. Sie umfasst Deutsche im Alter ab 18 Jahren. Es wurde eine repräsentative Stichprobe von circa 1.000 Personen befragt.

*Quelle: Statistisches Bundesamt, 2013

sekundenschlaf

Pressekontakt:

Bernd O. Engelen

Telefon: 0228 / 268 2725

Fax: 0228 / 268 2809

E-Mail: presse@da-direkt.de

Unternehmen:

DA Direkt Versicherung

Poppelsdorfer Allee 25-33

53115 Bonn

Internet: www.da-direkt.de/presse

Über die DA Direkt Versicherung

DA Deutsche Allgemeine Versicherung AG mit Sitz in Oberursel bei Frankfurt am Main ist der Direktversicherer der Zurich Gruppe in Deutschland und gehört zur weltweit tätigen Zurich Insurance Group. Seit 1923 am Markt und mit mehr als 35 Jahren Erfahrung im Direktvertrieb bietet das Unternehmen Versicherungen des privaten Bedarfs. Dabei liegt der Fokus auf dem Kfz-Versicherungsgeschäft. Mit 1,7 Millionen Verträgen und Beitragseinnahmen (2012) von 301,5 Millionen Euro gehört DA Direkt zu den führenden Kfz-Direktversicherern Deutschlands. Vertrieb und Kundenberatung erfolgen online, telefonisch und auch persönlich in den bundesweit 37 DA Direkt-Geschäftsstellen.

logo da zurich

