

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

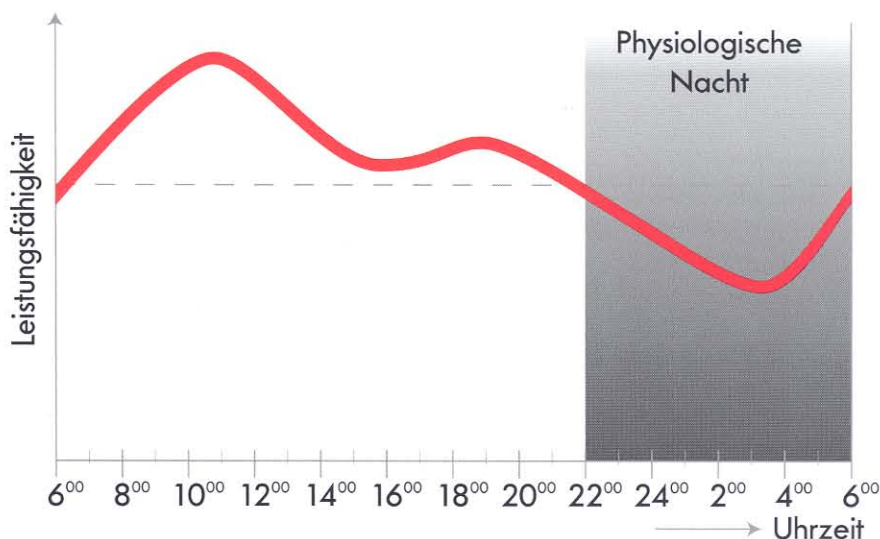
beeinträchtigt die Müdigkeit die Wahrnehmung bis hin zu Halluzinationen. Beim Abschätzen von Abständen treten Fehler auf. Müde Fahrer machen unnötige und ruckartige Lenkradbewegungen, verschalten sich häufiger, bremsen unnötig heftig, insgesamt sind ihre Reaktionen verlangsamt, und ihnen fallen Konzentration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

