

4

DIE KÖRPERLICHE VERFASSUNG DES FAHRERS

Müdigkeit am Steuer →

Auswirkungen von Stress
auf das Fahrverhalten →

Müdigkeit am Steuer

Müdigkeit am Steuer ist für jeden dritten Unfall auf der Autobahn verantwortlich und sehr ernst zu nehmen.

Internationalen Statistiken zufolge sind 20 bis 30 % der Unfälle im Berufsverkehr auf Schläfrigkeit zurückzuführen. Deren Ursachen sind primär Schlafmangel, Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus infolge von Schichtarbeit und Tagesschläfrigkeit aufgrund eines Schlafapnoesyndroms.

Müdigkeitsbedingte Unfälle ereignen sich vor allem bei langen Fahrten auf monotonen Strecken, die die Aufmerksamkeit des Fahrers nicht zwingend fordern.

Ein erhöhtes Risiko, an Schlafapnoe zu erkranken, haben Personen, die folgende Kriterien erfüllen:

- Übergewicht: Body-Mass-Index > 30
[BMI = Gewicht (kg) / (Körpergröße (m))²]
- Schnarchen (lautes und unregelmäßiges Schnarchen)
- Atemaussetzer im Schlaf
- kurzer, dicker Hals
- Bluthochdruck
- „Epworth-Sleepiness-Scale“-Score ≥ 15 (mehr dazu erfahren Sie im Fragenbogen (siehe Arbeitshilfen))
- morgendliche Abgeschlagenheit

Welche Faktoren begünstigen oder verstärken die Müdigkeit?

Die genaue Kenntnis dieser Faktoren hilft Ihnen dabei, eine Risikohäufung zu vermeiden.

- **Schlafmangel:** Jeder zweite Fahrer schläft vor einer Urlaubsfahrt weniger als sonst. Dieser

Mangel an Erholung vermindert Ihre Konzentrationsfähigkeit im Straßenverkehr und beschleunigt Ermüdungserscheinungen. Daher ist es unumgänglich, vor langen Fahrten ausreichend zu schlafen.

- **Üppige Mahlzeiten:** Schwere Kost und ggf. Alkoholgenuss beanspruchen eine gewisse Verdauungszeit, in der sich die Einschlafneigung erhöht. Deshalb ist das Unfallrisiko am frühen Nachmittag besonders hoch. Achten Sie auf leichte Kost, wenn Sie unterwegs sind.
- **Belüftung/Heizung/Klimaanlage:** Schlechte Belüftung im Wageninneren kann die Müdigkeit verstärken. Gleiches gilt für zu hohe oder zu niedrige Temperaturen. Sorgen Sie immer dafür, dass der Innenraum weder überhitzt noch zu kalt ist.
- **Medikamente:** Bei der Einnahme bestimmter Medikamente ist das Führen eines Fahrzeuges nicht angebracht oder sogar ausgeschlossen. Entsprechende Warnzeichen (auf der Verpackung) geben darüber Auskunft. Lesen Sie immer den Beipackzettel Ihres Medikaments und fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Apotheker.

Bei langen Fahrten Pausen einlegen

Bei längeren Fahrten sollte man alle zwei Stunden eine Pause machen, und wenn nötig, sobald die ersten Anzeichen von Müdigkeit auftreten, auch häufiger. Anders als Hunger oder Durst lässt sich Schläfrigkeit nämlich nicht unterdrücken. Wenn Sie dagegen ankämpfen, wird der Schlaf Sie irgendwann überwältigen.

- **Alle aussteigen:** Suchen Sie einen Rastplatz oder eine ruhige, sichere Stelle auf und verlassen Sie den Wagen. Öffnen Sie die Türen, um das Wageninnere gut zu lüften. Ihren Durst sollten Sie am besten mit Wasser löschen. Wenn Sie Hunger haben, achten Sie auf leichte, ausgewogene Kost.
- **Entspannen:** Bewegung ist das beste Mittel, um nach stundenlangem Sitzen und konzentriertem Fahren die Muskulatur zu lockern. Gehen Sie ein paar Schritte (gehen Sie mindestens zweimal um das Auto oder fünf Minuten auf dem Rastplatz spazieren). Atmen Sie mehrmals tief durch, indem Sie durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.
- **Wenn gar nichts mehr geht:** Eine Erholungspause reicht nicht immer aus. Manchmal hilft nur eines, um wieder munter und fit für die Weiterfahrt zu werden: Schlafen. Schon ein Nickerchen von 10 Minuten sorgt für neue Energie. Stellen Sie Ihren Sitz in Liegeposition, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich soweit es geht. Versuchen Sie nicht krampfhaft einzuschlafen.

Hauptsache, Sie ruhen sich aus. Auch sollte das Nickerchen nicht länger als 15 Minuten dauern, sonst werden Sie Mühe haben, wieder richtig wach zu werden. Stellen Sie sich gegebenenfalls einen Wecker.

Wussten Sie schon?

- **Frische Luft** wirkt nur vorübergehend. Das Öffnen des Fensters kann die Konzentrationsfähigkeit verbessern, aber nur kurzfristig, danach kommt die Müdigkeit wieder
- **Kaffee trinken** macht wach: Dieser Glaube ist weit verbreitet. Das Koffein wird erst nach einer gewissen Zeit vom Körper aufgenommen. Die Wirkung setzt also nicht sofort ein, und hält vor allem nur kurze Zeit vor
- **Musik hören**, ein Liedchen trällern oder das Radios lauter stellen kann Ihre Aufmerksamkeit vom Straßengeschehen ablenken
- **Rauchen** am Steuer behindert nicht nur die Bewegungen der Fahrtätigkeit, sondern reduziert auch den Sauerstoffgehalt im Wageninneren. Verbrauchte Luft wirkt müdigkeitsfördernd

Tipps

- Achten Sie darauf, täglich 8 Stunden zu schlafen, und zwar unter guten Bedingungen (kein Lärm, in einem abgedunkelten, gut gelüfteten Raum)
- Essen Sie leichte Kost und trinken Sie genügend Wasser, bevor Sie sich ans Steuer setzen
- Legen Sie regelmäßig aktive Pausen ein (gehen Sie etwas umher), mindestens alle 2 Stunden
- Bei Anzeichen von Schläfrigkeit: Anhalten und ein Schläfchen einlegen (+/- 30 Minuten)
- Lassen Sie untersuchen, ob bei Ihnen ein Schlafapnoesyndrom vorliegt. Falls Sie zur Risikogruppe gehören, unterziehen Sie sich einer

entsprechenden Behandlung. Die Behandlung ermöglicht es, das Unfallrisiko, das von der Schlafapnoe bedingten Tagesschläfrigkeit ausgeht, zu vermindern

Auswirkungen von Stress auf das Fahrverhalten

Was ist Stress?

Stress (engl. für: Druck, Anspannung), auch Allgemeines Anpassungssyndrom genannt, bezeichnet die Reaktionen eines Organismus auf Belastungen oder Anforderungen der Umwelt.

Den Begriff Stress hat der Endokrinologe Hans Selye eingeführt, der 1956 das Werk „The stress of life“ (Stress beherrscht unser Leben) veröffentlichte. Er beschrieb darin das Anpassungssyndrom, d. h. alle Veränderungen, die es einem Organismus ermöglichen, die Folgen einer physischen oder psychischen Belastung zu bewältigen.

Menschen empfinden Stress, wenn sie wahrnehmen, dass zwischen den an sie gerichteten Anforderungen und den Mitteln, die ihnen zur Bewältigung dieser Anforderungen zur Verfügung stehen, ein Ungleichgewicht besteht.

Stress wird zwar auf psychischer Ebene erlebt, kann jedoch auch die körperliche Gesundheit beeinträchtigen.

Zu den häufigsten Faktoren, die Stress auslösen, gehören:

- Zeitdruck
- Leistungsdruck
- fehlende Selbstbestimmung
- Konflikte mit Vorgesetzten, Untergebenen oder Kollegen

- Probleme mit Kunden
- Arbeitszeiten (Schichtdienst, Überstunden) ohne ausreichende Erholungszeiten
- fehlende Anerkennung
- Unsicherheit über die berufliche Zukunft
- organisatorische oder technische Veränderungen
- Unterforderung, Überforderung, Verantwortung für die Erledigung einer Aufgabe
- Arbeitsbedingungen (Lärm, Hitze, Platzmangel, Bildschirmarbeit usw.)
- Informationsflut
- ständige Störungen, z. B. durch das ständige Läuten des Telefons

Welche Stress auslösenden Faktoren treten speziell in Fahrsituationen auf?

Die Stressfaktoren beruhen unter anderen auf folgenden Aspekten:

- Verkehrsbedingungen (Verkehrsdichte, Verkehr zu Stoßzeiten, Staus, Baustellen, unklare Verkehrsführung usw.)
- Umweltbedingungen (Aquaplaning, Glatteis, Licht- und Sichtverhältnisse, extreme Temperaturen, Wind, Zugluft, abgestandene Luft im Wageninneren)
- Fahrzeugzustand und -qualität (Sitzeinstellungen, Ergonomie der Pedalen und Bedienelemente, Innen- und Außenbeleuchtung, Fahrzeugklimatisierung)
- Lärmbelästigung (durch Motor, Straßenbelag, Reifen usw.)

- Ablenkungen (Musik und Gespräche während der Fahrt, Telefonieren am Steuer, Benutzung eines Navigationsgerätes)
- Fahrmanöver (Überholen, schnelles Kurvenfahren usw.)
- Minderbeanspruchung (Monotonie und Langeweile)
- komplexes Straßen- und Stadtbild
- Prädisposition - wenn der Stress mit in den Wagen steigt (biologische Stressoren, chronobiologischer Rhythmus, Gesundheitszustand, körperliche Beschwerden, Beeinträchtigungen im privaten Lebensbereich, arbeitsbezogene Stressoren usw.)

Wie diese Stressfaktoren von Fahrern erlebt werden, ist individuell unterschiedlich und hängt auch von den folgenden Variablen ab:

- Art, Intensität, Dauer und Anzahl der Stressfaktoren
- Bewertung der Situation
- Einschätzung der eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung der Situation

Kann sich arbeitsbedingter Stress negativ auf das Fahrverhalten auswirken?

Zwar ist ein genauer Ursache-Wirkungszusammenhang zwischen Stressauslösern und einem Verkehrsunfall schwer nachweisbar, doch ist nicht von der Hand zu weisen, dass ein Übermaß an Stress am Steuer die Gefahr von Verkehrsunfällen oder -behinderungen erhöht, da dieser das Verhalten des Fahrers und seine Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten, unmittelbar beeinflusst.

Tipps

Eine Präventionsstrategie sollte möglichst bei der Verringerung der Risiken ansetzen.

Mittels einer Umgestaltung der **Arbeitsorganisation** können die folgenden Maßnahmen helfen, das Stressrisiko am Steuer zu vermindern:

- Arbeitsorganisation verbessern, Touren optimal auf die Fahrer verteilen, Filter zwischen Kunden und Fahrern einrichten (Abfertigung, Hotline) usw., um dem Zeitdruck bei Lieferungen und Terminen entgegenzuwirken
- Fahrten entsprechend den Verkehrs- und Witterungsbedingungen planen und Fahrtroute festlegen, um hohem Verkehrsaufkommen oder schlechten Fahrbedingungen (Regen, Nebel, glatte Fahrbahn, schlechter Fahrzeugzustand usw.) zu begegnen
- arbeitsbezogene Ablenkungen während der Fahrt vermeiden (Telefonieren am Steuer, Diskussionen über komplexe, nervenaufreibende Themen usw.)

- sicherstellen, dass Arbeitnehmern für Dienstfahrten ein geeignetes, einwandfrei funktionierendes Fahrzeug zur Verfügung steht
- Dienstfahrten wann immer möglich vermeiden (neue Kommunikationstechniken nutzen, Treffen oder Sitzungen außerhalb des Unternehmens zusammenlegen und so deren Anzahl begrenzen usw.)
- die Gefährdung im Straßenverkehr bei Dienstfahrten reduzieren (Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel, in denen sich zudem während der Fahrt Besprechungen vorbereiten lassen, Beschränkung der Zweiradnutzung auf spezifische Einsätze usw.)
- diese gezielten Anstrengungen müssen in ein ganzheitliches Risikomanagement des Unternehmens eingebettet sein. Die Ursachen von Stress am Steuer beschränken sich nämlich nicht allein auf die Fahrtätigkeit an sich, sondern hängen auch von Faktoren im Arbeits- und Privatleben ab

Wie können Unternehmen wirksam intervenieren?

- Gestaltung der Arbeitsbeziehungen (Einführung von Grundsätzen für das Verhalten und den respektvollen Umgang der Arbeitnehmer miteinander, Schulung von Führungskräften und Personal im „Konfliktmanagement“; Begleitung und Unterstützung der von Stress betroffenen Arbeitnehmer usw.)
- Gestaltung der Arbeitsanforderungen (Anpassung der Arbeitszeitregelungen, Analyse der Erfahrungen, um gute Praxisbeispiele zur Verringerung der Arbeitsbelastung zu identifizieren und zu honorieren usw.)
- Ausrichtung der Personalführung auf mehr Lebensqualität bei der Arbeit (Arbeitnehmern die an sie gestellten Erwartungen, Ziele und Aufgaben klar vermitteln, das Personal für psychosoziale Risikofaktoren sensibilisieren und Handlungsmöglichkeiten anbieten usw.)
- mitarbeiterorientiertes Veränderungsmanagement (Einrichtung einer internen Kommunikationsstrategie und Einbeziehung der Arbeitnehmer. Bei größeren Veränderungsplänen: Aufstellung eines Schulungsplans zur Begleitung der organisatorischen Veränderung usw.)

Beispiel: Spezifische arbeitsbedingte Stressrisiken im Verkehrsgewerbe

Die Aufmerksamkeit ist auch auf spezifische Risiken zu lenken, die nicht von der Fahrtätigkeit an sich ausgehen und in bestimmten Branchen auftreten, insbesondere im Verkehrsgewerbe (Taxifahrer, Busfahrer, Eisenbahn- und Luftfahrtpersonal). In diesem Bereich existieren nämlich Risiken durch Gewalt oder Aggression.

Laut einem Artikel der Internationalen Arbeitsorganisation (ILO) müssen Beschäftigte im Verkehrsgewerbe mindestens zwei bedeutende arbeitsbedingte Anforderungen bewältigen:

- die Frustration der Kunden bei längeren Wartezeiten
- das Vorgehen im Umgang mit spezifischen Personengruppen, deren Mitglieder sich mitunter unangemessen und unberechenbar verhalten.

Arbeitshilfen

- Müdigkeit: Testen Sie sich selbst mit dem **Fragebogen** des Multisektorialen arbeitsmedizinischen Dienstes (*Service de santé au travail multisectoriel – STM*). Falls Sie zur Risikogruppe gehören, sollten Sie sich an Ihren Haus- oder Betriebsarzt wenden.

Quellen: [Multisektorialer arbeitsmedizinischer Dienst \(Service de santé au travail multisectoriel - STM\)](#), [Vereinigung für Verkehrsunfallverhütung \(La Prévention Routière\)](#) (Frankreich), [Arbeitnehmerkammer \(Chambre des Salariés\)](#)