

verunglückten in der Steiermark 1.820 Kinder bei Unfällen im Straßenverkehr, 970 davon im Pkw. Im Jahr 2008 waren 156 verunglückte Kinder bei Pkw-Unfällen zu beklagen.

Viele Erwachsene können sich die Kräfte, die bei einem Unfall auftreten, nicht vorstellen. Ein ungesichertes Kind wird bei einem Frontalaufprall mit 50 km/h innerhalb einer Zehntelsekunde mit dem bis zu 30fachen Körpergewicht nach vorne geschleudert.

Die Gefahr bildete den ernstesten Hintergrund für Spiel und Spaß bei der Aktion „Känguru – Julia und ihr Kindersitz“. Eine Pädagogin des KfV zeigte dabei Kindern mit Hilfe von Helmi und der Handpuppe Julia in kindgerechter Sprache, wie und warum sie der Kindersitz schützt. Durch das Gelernte sollen die Kinder wiederum ihre Eltern beeinflussen, den Sicherheitsgurt zu verwenden. Die Eltern wurden noch zusätzlich mit Informationsmaterialien versorgt. Außerdem gab es beim nächsten ÖAMTC-Stützpunkt die Möglichkeit, Kindersitze mit umfassender Beratung kostenlos überprüfen zu lassen. Übrigens: Auch in anderen Bundesländern erfreut sich die Aktion Känguru großer Beliebtheit und wird seit Jahren immer wieder durchgeführt.

Wenn Gähnen tötet - Die Gefahr der Müdigkeit am Steuer

Bei tödlichen Unfällen ist laut Walzl, dem Leiter des Fachbereichs Schlafmedizin an der Landesnervenklinik Graz, jeder vierte Unfall auf Müdigkeit am Steuer zurückzuführen. Einschlafen am Steuer ist vor allem die häufigste Ursache schwerer Verkehrsunfälle auf Autobahnen. Besonders LKW-Fahrer beurteilen die Gefahren, die von Schlafmangel (88%) und Ermüdung (81%) ausgehen, am höchsten. In diversen Befragungen geben zudem rund 25% aller Fahrzeuglenker an, mindestens einmal hinter dem Steuer eingeschlafen zu sein. Trotz offensichtlicher Müdigkeitsanzeichen (weiter) gefahren, ist sogar schon die Hälfte aller Lenker.

Die Bandbreite müdigkeitsbedingter Ausfälle beim Fahren führt über kleinere Unaufmerksamkeiten bis hin zum „Sekundenschlaf“ hinterm Steuer.

Speziell die Verletzungsschwere erhöht sich bei durch Ermüdung verursachten Unfällen, da in der Regel vor dem unmittelbaren Unfall keine Vermeidungsmaßnahmen getroffen werden, der Fahrer reagiert meist zu spät oder gar nicht (z. B. erkennbar an der fehlenden Bremsspur).

Folgende äußere Bedingungen können zu Müdigkeitsunfällen führen:

- **Schlafdefizit:** Von ungenügendem Schlaf ist dann die Rede, wenn in den letzten 24 Stunden weniger als fünf

Stunden geschlafen wurde. Das Schlafdefizit gilt als wichtigste äußere Bedingung im Zusammenhang mit Müdigkeitsunfällen.

- **Tageszeit und zirkadiane Rhythmen:** Es ist nachgewiesen, dass der Körper zwischen Mitternacht und vier Uhr morgens sowie am Nachmittag zwischen zwei und vier Uhr ein erhöhtes Schlafbedürfnis hat, wobei aufgrund der Dunkelheit und Nachtschläfrigkeit die absolute Spitze nachts erreicht wird.

- **Mikroklima:** Äußere Einflüsse wie Lufttemperatur, Lichtverhältnisse, die Geräuschkulisse, mechanische Schwingungen usw. zwingen den menschlichen Organismus zu Ausgleichsprozessen, die in der Folge zu Müdigkeit führen. Sowohl Kälte als auch Hitze erhöhen Beobachtungs-, Beurteilungs- und Steuerungsfehler. Geräusche und Vibrationen sind heute eher dahingehend ein Problem, dass sie aufgrund von moderner Technik kaum mehr wahrgenommen werden. Die fehlende Stimulation äußert sich wiederum in einem Müdigkeitsgefühl.

- Weitere müdigkeitsbeeinflussende Faktoren: **Strassenverkehrs-umgebung** (z.B. monotone Strecke, wenig Verkehrsaufkommen), **Alter, Geschlecht, Anzahl der gefahrenen Stunden.**

Zur Detektion von Müdigkeit beim Fahrzeuglenker wird seit etwa 30 Jahren geforscht. Die existierenden wie auch die in Erprobung befindlichen Verfahren beschränken sich häufig auf die Messung physiologischer Parameter mittels EEG, EKG oder Eye-Tracking (Pupillograph) oder die Beobachtung von Verhaltensauffälligkeiten mit Hilfe von Spurabweichungswarnsystemen.

Laut rechtlicher Grundlage verstößt ein Lenker gegen § 58 Abs 1 StVO 1960, wenn er in einem durch Müdigkeit beeinträchtigten Zustand ein KFZ lenkt. Verstöße werden mit einer Geldstrafe bis zu 726 Euro bestraft.

Dem Einschlafen am Steuer gehen immer Symptome der Schläfrigkeit/Müdigkeit voraus (z.B. Brennen oder Tränen in den Augen, vermehrtes Blinzeln durch erschwerte Augenlider, Blendempfindlichkeit, Bewegungsdrang, Frösteln oder Gähnen). Eine Verleugnungstendenz, die falsche Einschätzung der eigenen Leistungsfähigkeit („Die paar Kilometer gehen schon noch ...“) oder äußere Zwänge („Diese Fracht muss bis spätestens ... geliefert werden“) führen jedoch meist dazu, die Anzeichen der Müdigkeit zu ignorieren.

Diverse Taktiken wie z.B. Öffnen des Fensters, Abschalten der Heizung, Aufdrehen des Radios helfen nur sehr kurzfristig. Auch mehrere Tassen starken Kaffees können die Müdigkeit nur über einen gewissen Zeitraum reduzieren. Das einzige, das wirklich hilft, ist logischerweise schlafen – dabei genügt u.U. schon ein kurzes „power napping“ um wieder für einige Zeit fit zu werden. Aber dennoch, die nach wie vor sicherste Methode ist, Müdigkeit am Steuer gar nicht erst aufkommen zu lassen.