

Quelle: [oeamtc.at](https://www.oeamtc.at)

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-junge-lenkerinnen-sind-am-haeufigsten-trotz-uebermuedung-am-steuer-77679180>

Datum: 28.02.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Junge Lenker:innen sind am häufigsten trotz Übermüdung am Steuer

482 Unfälle mit Personenschaden aufgrund von Übermüdung 2023

Müdigkeit beeinträchtigt den Körper – sie verlangsamt die Reaktionsfähigkeit und reduziert die kognitive Verarbeitung, um komplexe Situationen im Straßenverkehr rasch zu erfassen, einzuordnen und richtig zu entscheiden. "Lenker:innen, die bereits erste Anzeichen von Müdigkeit ignorieren, um ein geplantes Ziel ohne Zeitverlust erreichen zu können oder sich allfällige Übernachtungskosten zu sparen, begeben sich und andere Verkehrsteilnehmer:innen in Gefahr. Das Risiko von Sekundenschlaf wird dabei unterschätzt – im schlimmsten Fall kommt man dann nicht zu spät, sondern gar nicht an", warnt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger vor den Folgen von Übermüdung am Steuer. Im Jahr 2023 gab es insgesamt 482 Übermüdungsunfälle mit Personenschaden, 23 Menschen wurden getötet (Quelle: Statistik Austria).

Im Vergleich zu anderen Altersgruppen sind es mit großem Abstand die jungen Lenker:innen, die als Hauptunfallverursacher bei Unfällen mit Personenschaden durch Übermüdung angeführt werden. "Eine Erklärung könnte unser chronobiologischer Rhythmus sein, der ein absolutes Leistungstief etwa zwischen 02:00 Uhr und 04:00 Uhr zeigt – also jene Zeitspanne, die oftmals in Heimwegfahrten von jungen Nachtschwärmen fällt", erklärt Seidenberger. Ein Blick in die Unfallstatistik der letzten fünf Jahre zeigt, dass junge Pkw-Lenker:innen im Alter von 20 bis 29 Jahren in diesem Zeitraum durchgehend am häufigsten Unfälle durch Übermüdung verursachten.

Tipps der Expertin gegen Übermüdung am Steuer

* Warnsignale beachten: Auf Müdigkeitsvorboten des Körpers achten und rasch reagieren. Bei der nächsten Raststätte abfahren und zumindest 20 bis 30 Minuten "Powernap" einlegen oder das Steuer an fitte Mitfahrende übergeben. Oft fällt es Beifahrer:innen früher auf, wenn der:die Lenker:in müde wird. Wenn möglich, auf langen Etappen öfters einen Fahrerwechsel durchführen.

* Essen und Getränke: Tee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte trinken, weil Flüssigkeitsmangel die Konzentrationsfähigkeit negativ beeinträchtigt. Ungeeignet ist der Dauerkonsum von koffeinhaltigen oder aufputschenden Produkten wie Kaffee, Energy-Drinks oder Schokolade. Die Leistungskurve steigt zwar kurzfristig an, fällt dann aber rapide ab und man wird noch müder.

* Nicht auf Fahrassistenzsysteme verlassen: Müdigkeitswarner, Spurhalteassistent oder Auffahrwarnsysteme können auf ein verändertes Fahrverhalten hinweisen und unterstützen, einen Einschlafunfall aber nicht immer verhindern.

* Vermeintliche Gegenmittel: Fenster öffnen, Radio lauter stellen, Telefonate führen oder Kaugummi kauen

sind als "Anti-Schlafmittel" zwecklos.

* Als Mitfahrer:in aktiv einbringen: Vorab gemeinsam mit dem:der Lenker:in versuchen, einzuschätzen, wie fit oder müde man sich fühlt. Sobald Zweifel an der Leistungsfähigkeit bestehen, einen Fahrer:innen-Wechsel durchführen oder einen Alternativ-Plan erstellen: Beispielsweise um eine andere Mitfahrgelegenheit kümmern oder dem:der Fahrer:in eine (Schlaf-)Pause gönnen.

Tabelle mit Übermüdungs-Unfällen mit Personenschaden (UPS) nach Jahren (Quelle: Statistik Austria)

Jahr	UPS
2023	482
2022	428
2021	364
2020	268
2019	451
2018	422

Unfallursache nach Alter der hauptverursachenden Pkw Lenker:innen 2023 (Quelle: Statistik Austria)

Alter	UPS
unter 19	49
20-29	96
30-39	54
40-49	44
50-59	54
60-69	46
70-79	30
80-89	9
ab 90	1