LUNGE ZÜRICH
Hilft. Informiert. Wirkt.

Merkblatt
Schläfrigkeit im Strassenverkehr

Müdigkeit am Steuer

Es liegt in der Verantwortung des Fahrers, die Fahrfähigkeit richtig einzuschätzen und bei Müdigkeit gegebenenfalls auf die Fahrt zu verzichten.

Die Ursachen von verstärkter Müdigkeit am Steuer sind vielfältig. Schlafmangel, zu lange Fahrzeiten, Fahrten zu Zeiten mit hohem Schlafbedürfnis (in der Nacht oder am Nachmittag), Konsum von Medikamenten, Alkohol und Drogen, aber auch medizinische Schlafstörungen wie insbesondere Schlaflosigkeit (Insomnie) und Schlafapnoe kommen als mögliche Ursachen in Frage. Auf der Webseite von LUNGE ZÜRICH finden Sie einen kostenlosen Schlafapnoe-Risikotest. www.lunge-zuerich.ch/schlafapnoe-test

Wussten Sie,

- dass das Risiko, am Steuer einzuschlafen, häufig unterschätzt wird?
- dass 10 bis 20 Prozent aller Autounfälle aufgrund von Schläfrigkeit geschehen?
- dass die meisten Autounfälle aufgrund von Schläfrigkeit schwere Folgen haben?
- dass selbst geringer Alkoholkonsum, einige Medikamente und Betäubungsmittel die Schläfrigkeit verstärken können?

Schlafapnoe

Das griechische Wort Apnoe (ausgesprochen ap-no-ë) bedeutet Atemstillstand. Wer Schlafapnoe hat, leidet an häufigen, kurzen Atemaussetzern während des Schlafs. Dies hat eine Verschlechterung der Schlafqualität zur Folge.

Untersuchungen haben ergeben, dass mindestens vier Prozent der Männer und zwei Prozent der Frauen in der Schweiz zwischen 30 und 60 Jahren unter einer obstruktiven Schlafapnoe leiden – häufig ohne es zu wissen.

Symptome:

Die Betroffenen leiden unter Tagesmüdigkeit mit Konzentrationsmangel und Kopfschmerzen. Bleibt die Schlafapnoe über Jahre unbehandelt, treten häufig schwere gesundheitliche Störungen auf.

Behandlung:

Bei einer leichten Schlafapnoe reicht es manchmal aus, den Lebensstil zu ändern. Meistens genügt dies aber nicht. Das dauerhafte Tragen einer Atemmaske während des Schlafes stellt dann meist eine erfolgreiche Therapie dar.

Typische Anzeichen von Schläfrigkeit sind

- schwere Augenlieder
- häufiges Gähnen
- verschwommenes Sehen und Sehen von Doppelbildern
- das Verlangen, die Augen zu schliessen
- Schwierigkeiten, sich auf Sinneswahrnehmungen, Umwelteinflüsse und Tätigkeiten zu konzentrieren
- schwerfälligere Bewegungen und verminderte Aktivitäten (z.B. vergessen in den Rückspiegel zu schauen)

Wirksame Massnahmen:

- Anhalten
- Turboschlaf (15 Minuten)

Was nicht hilft:

- Öffnen der Fensterscheiben
- Hören von Musik mit hoher Lautstärke
- Rauchen einer Zigarette
- Kauen eines Kaugummis

Verantwortung

Die Verantwortung für eine sichere Fahrt liegt beim Fahrer selber. Bei Schläfrigkeit sollte die Fahrbahn unmittelbar verlassen werden.

Rechtliche Konsequenzen gemäss Schweizerischen Strassenverkehrsgesetz (SVG)

- Das Lenken eines Motorfahrzeugs bei Schläfrigkeit ist eine fahrlässige Handlung und wird in der Regel als schwere Verkehrsverletzung beurteilt.
- Ein Unfall durch Einschlafen am Steuer kann rechtlich wie ein Unfall unter Alkoholeinfluss gewertet werden.
- Bei Übermüdung am Steuer wird der Fahrausweis für mindestens drei Monate entzogen. Im Wiederholungsfall kommt es zu einem längeren Entzug.
- Neben dem Ausweisentzug hat derjenige, der übermüdet – und damit in einem fahrunfähigen Zustand – ein Motorfahrzeug lenkt, zudem mit strafrechtlichen Konsequenzen zu rechnen (Art. 91 Abs. 2 SVG).
- Kommt es beim Fahren im fahrunfähigen Zustand zu einem Unfall mit einem Verletzten und werden deswegen haftpflichtrechtliche Ansprüche geltend gemacht, muss die Versicherung auf den Unfallverursacher Rückgriff nehmen. Der Unfallverursacher muss also, zumindest einen Teil, des Schadens selber bezahlen (Art. 65 Abs. 3 SVG).

Auszug aus dem Schweizerischen Strassenverkehrsgesetz (SVG Art. 31 Abs. 2)

«Wer wegen Alkohol-, Betäubungsmittel- oder Arzneimitteleinfluss oder aus anderen Gründen nicht über die geforderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügt, gilt während dieser Zeit als fahrunfähig und darf kein Fahrzeug führen.»

Juni 2017

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 0800 07 08 09, F 044 268 20 20, beratung@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7