

Umfrage: Mehrheit geht vernünftig mit Müdigkeit am Steuer um Kaffee trinken, Gymnastik, laute Musik – das sind die Strategien gegen den Sekundenschlaf / Minderheit nimmt Medikamente oder trinkt Alkohol

München, 12. Dezember 2019 – Wie viele Unfälle durch Müdigkeit am Steuer entstehen, lässt sich nur schwer feststellen. Experten schätzen aber, dass bei jedem vierten Unfall Müdigkeit im Spiel ist. Eine aktuelle Studie von AutoScout24 zeigt jetzt, dass das Thema Müdigkeit bei den Autofahrern dennoch sehr ernst genommen wird. Die Strategien gegen den Sekundenschlaf sind vielfältig und reichen von Kaffee trinken, bis zu Gymnastik und lauter Musik. Eine Minderheit versucht sich aber auch mit Alkohol wachzuhalten.

Der europaweit größte Online-Automarkt hat für die Studie 1.000 Autohalter repräsentativ nach ihrem Verhalten bei Müdigkeit am Steuer befragt*. Demnach setzen die meisten Autofahrer auf Koffein, um sich wachzuhalten: Gut jeder Zweite hält an, trinkt einen Kaffee und fährt dann weiter. Fast ebenso viele glauben an die Kraft der Bewegung und sagen: „Ich halte an und mache ein paar sportliche Übungen und Bewegungen an der frischen Luft, das hält wach.“ Auf Platz drei der Strategien gegen Müdigkeit: Die Musik im Auto laut aufdrehen – 41 Prozent der Autofahrer gehen so vor.

Manchen Fahrern hilft nur Schlaf

Einigen Fahrern hilft aber nur der tatsächliche Schlaf weiter. So fahren 37 Prozent auf den Parkplatz und schlafen im Auto. Und gut ein Drittel würden zur Not sogar ein Hotel nehmen und die Reise am nächsten Tag fortsetzen. Ebenfalls beliebt bei 21 Prozent der Befragten: Kaugummikauen oder etwas essen. Auch Kälte setzen einige Autohalter gegen die Müdigkeitsattacken ein: 13 Prozent drehen die Klimaanlage auf, um sich von der frischen Brise wachzuhalten. Vor allem bei Frauen beliebt: Jemanden anzurufen, um sich mit dem Gespräch vom Schlafen abzuhalten: 15 Prozent der Frauen gehen so vor, aber auch zehn Prozent der Männer. Dabei gilt natürlich dennoch: Telefonieren ist am Steuer nur mit einer Freisprechanlage erlaubt.

Vor allem Männer greifen auf Alkohol zurück

Einige wenige Männer wählen hingegen gefährliche Methoden. So sagen jeweils zwei Prozent, dass sie Medikamente nutzen, um die Schläfrigkeit zu überwinden oder Alkohol trinken, um sich bei Stimmung und somit wachzuhalten. Ein Prozent ignoriert die Müdigkeit und sagt: „Ich fahre einfach weiter, wird schon gut gehen.“

Bei Übermüdung drohen hohe Strafen

Jochen Kurz, Director Product bei AutoScout24: „Die Studie zeigt, dass die Autofahrer weitestgehend vernünftig mit dem Gefühl der Müdigkeit am Steuer umgehen. Und sie haben Recht mit dieser Einstellung, denn zu wenig Schlaf kann einen ähnlichen Effekt haben wie Alkohol am Steuer: Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit schwinden, das Unfallrisiko nimmt zu. Vor allem Menschen, die von Sekundenschlaf betroffen sind, stellen ein großes Sicherheitsrisiko für sich und andere dar. Entsprechend sieht das Verkehrsstrafrecht hohe Strafen für diejenigen vor, die einschlafen und hierdurch einen Unfall verursachen: Von Geldstrafen über den Entzug der Fahrerlaubnis bis hin zu Gefängnisstrafen.“

Mit Kaffee gegen den Sekundenschlaf

Frage: Was machen Sie, wenn Sie eine längere Strecke alleine im Auto unterwegs sind und Sie die Müdigkeit übermannt?

	Gesamt	Männer	Frauen
Ich halte an, trinke einen Kaffee, dann geht's weiter	55%	57%	53%
Ich halte an und mache ein paar sportliche Übungen und Bewegungen an der frischen Luft. Das hält wach	54%	54%	53%
Ich drehe die Musik auf, das hält wach	41%	38%	44%
Ich fahre auf einen Parkplatz und schlafe im Auto	37%	40%	35%
Ich nehme zur Not ein Hotel und fahre am nächsten Tag weiter	35%	37%	33%
Ich trinke während der Fahrt Kaffee	26%	28%	24%
Ich kaue Kaugummi, das hält wach	21%	21%	21%
Ich esse etwas, das hält wach	21%	19%	23%
Ich drehe die Klimaanlage auf, die Kälte hält wach	13%	14%	12%
Ich telefoniere mit jemandem, das Gespräch hält wach	12%	10%	15%
Ich nehme Medikamente, um mich wach zu halten	1%	2%	0%
Ich trinke Alkohol, das bringt mich wieder in Stimmung	1%	2%	0%
Ich fahre einfach weiter, wird schon gutgehen	1%	1%	1%

* Quelle: www.autoscout24.de / Innofact; Basis: repräsentative Stichprobe von 1.003 Autohaltern zwischen 18 und 65 Jahren; Befragungszeitraum: 12. bis 13. November 2019; Mehrfachantworten waren möglich

Die ausführlichen Umfrageergebnisse erhalten Sie auf Anfrage unter presse@autoscout24.com.

Über AutoScout24

AutoScout24 ist europaweit der größte Online-Automarkt. Mit AutoScout24 können Nutzer Gebrauchtwagen sowie Neuwagen kaufen und verkaufen. Der Marktplatz inspiriert rund um das Thema Auto und hilft, die beste Entscheidung zu treffen. Die TÜV geprüfte [Fahrzeug-](#) und [Preisbewertung](#) liefert wertvolle Orientierungshilfen. So gehen Autokäufer gut informiert und kaufbereit zum Händler. In Deutschland genießt AutoScout24 in seiner Zielgruppe eine einzigartige gestützte Markenbekanntheit von 94 Prozent. Mit mehr als 20 Millionen Downloads wurde die App von AutoScout24 als beste, kundenfreundlichste App ausgezeichnet (FOCUS-MONEY Studie „Kundenfreundliche Apps“, Heft 14/18).

AutoScout24 gehört ebenso wie ImmobilienScout24 zur Scout24-Gruppe. Weitere Informationen finden Sie unter www.autoscout24.de

Medienkontakt

Anne-Kathrin Fries
Junior PR Manager
AutoScout24 GmbH
Bothestraße 11-15
D-81675 München
Tel.: +49 89 444 56-1227
E-Mail: presse@autoscout24.de