

Ressort: Vermischtes

## Schlafende Beifahrer macht auch den Fahrer müde

### Schlafende Beifahrer

Deutschland, 27.01.2015, 11:10 Uhr

**GDN - Deutschland(dt)** Bei längeren Fahrten ist der Autofahrer des öfteren auch auf Hinweise des Beifahrers angewiesen. Abfahrten die er wehrend der Fahrt schon erkundet hat oder wo sich Baustellen befinden ,all das kann sehr hilfreich für den PKW Fahrer sein.

Doch was passiert, wenn der Beifahrer/in ermüdet? Gerade sie sollten versuchen, auf der Fahrt wach zu bleiben. Denn wenn sie schlafen dürfte auch der Fahrer schnell ermüden. Professoren für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg konnten dies an Hand von Studien ermitteln dass das Risiko, am Steuer einzuschlafen und dadurch zu verunglücken ,erwiesenermaßen mit einem schlafenden Beifahrer extrem höher liegt als bei dem wachen Mitfahrer, der versucht den Fahrer bei Laune zu halten.

Vermutungen gehen dahin, dass die gleichmäßige Atmung des Schlafenden und dessen Bewegungslosigkeit in bestimmten Situationen eine wohl beruhigende und entspannte Wirkung auf Personen im direkten Umfeld haben. Dies geht soweit, dass der Fahrer davon regelrecht angesteckt wird. Begünstigt wird das ganze insbesondere bei monotonen und langanhaltenden Nachtfahrten.

Um dieser Müdigkeit vorzubeugen, sollte der Fahrer alarmiert sein, so die Uni Regensburg. Häufiges Gähnen, oder schwere Augenlider, eine innere Unruhe sowie nachlassende Konzentration sind klare Anzeichen bald einzuschlafen. Dann hilft nur eine ausgiebige Pause. Der ADAC indes warnt davor, sich mit viel Kaffee und anderen koffeinhaltigen Getränken aufzuputschen. Die Wirkung halte nur kurz an- mit dem Ergebnis noch müder zu sein als vorher.

Ernährungsberater raten daher als Nahrung Salate, Nudeln oder Fisch zu sich zunehmen. Ebenso sollte man ausreichend genügend Getränke an Bord haben. Und wehrend den Pausen sorgen Bewegungs- und Auflockerungsübungen für eine gute und sichere Weiterfahrt. Laut ADAC ereigneten sich im Jahre 2009 1612 Unfälle, die nachweislich auf Ermüdung der Fahrer zurück zuführen waren. 55 Menschen kamen dabei ums Leben.

#### Bericht online:

<https://www.germindailynews.com/bericht-48690/schlafende-beifahrer-macht-auch-den-fahrer-muede.html>

**Redaktion und Verantwortlichkeit:**

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Dieter Theisen

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Dieter Theisen

**Editorial program service of General News Agency:**

United Press Association, Inc.

3651 Lindell Road, Suite D168

Las Vegas, NV 89103, USA

(702) 943.0321 Local

(702) 943.0233 Facsimile

[info@unitedpressassociation.org](mailto:info@unitedpressassociation.org)

[info@gna24.com](mailto:info@gna24.com)

[www.gna24.com](http://www.gna24.com)