



# Fit on tour

Umfrage des Autobahnpolizeireviere Umkirch  
(Polizeidirektion Freiburg)  
Juli – Dezember 2007

ffas

wissenschaftliche Begleitung: Dr. Martina Michaelis  
Freiburger Forschungsstelle Arbeits- und Sozialmedizin (FFAS)

Nachlassende Aufmerksamkeit und Sekundenschlaf am Steuer stellen bei langen Fahrten auf der Straße ein großes Gefährdungspotenzial dar. So waren zum Beispiel von 219 schweren Lkw-Verkehrsunfällen auf deutschen Autobahnen im Jahr 2005 19% auf Übermüdung und 14% durch "abgelenkt sein" zurückzuführen (Quelle: Bundesanstalt für Straßenwesen).

Um Auto- und Berufskraftfahrer zu sensibilisieren und konkrete Tipps gegen Müdigkeit am Steuer zu geben, initiiert das Autobahnpolizeirevier Umkirch der **Polizeidirektion Freiburg** seit 2007 regelmäßig Aufklärungsaktionen auf Raststätten, Urlaubsmessen und „Truckertreffs“. Die Aktionen beinhalten unter anderem einen Kurzfilm auf DVD und das **Faltblatt „Fit on Tour“** mit Tipps zur Vermeidung von Ermüdungserscheinungen während der Fahrt und Bewegungsübungen während der Fahrpause.

Eine bei den Aktionen durchgeführte Umfrage bei **360 Fahrern** auf langen Gütertransport- oder Urlaubsstrecken hatte das Ziel, folgende Fragen zu beantworten:

- Sind Kraftfahrer über das Thema Müdigkeit am Steuer informiert?
- Welche Einstellung haben sie zur eigenen Fitness im Zusammenhang mit der Teilnahme am Verkehr?
- Wie gehen sie mit Ermüdungserscheinungen während längerer Fahrten um?
- Wie verhalten sie sich in Fahrpausen im Hinblick auf ihre Fitness?
- Was halten sie von dem Faltblatt „Fit on Tour“



Die wichtigsten Ergebnisse werden hier in Kurzform zusammenfasst.

## Kurzreferat der Ergebnisse

### Merkmale der befragten Fahrer

Zugang zum Befragungskollektiv: 56% auf Info-Veranstaltungen, die übrigen auf Raststätten während einer Fahrpause.

Sozialstruktur: Drei Viertel (76%) sind Männer, Altersdurchschnitt 45 Jahre; Befragte auf Raststätten sind signifikant älter als an Info-Ständen.

Fahrertyp: 83% der Befragten sind Urlaubsfahrer, 14% Lkw-Fahrer, 2% „Sonstige“. Zwei Drittel der Urlaubsfahrer benutzen für die Fahrt einen Pkw (66%), ein Drittel macht Urlaub mit dem Wohnwagen/-mobil (26%).

Fahrtentyp: Drei Viertel der Urlaubsfahrer und signifikant mehr Lkw-Fahrer (77% bzw. 93%) auf Raststätten beantworteten die Fragen zu ihrem Umgang mit Müdigkeit am Steuer für „Langstrecken“, d. h. über 300 km.

## Kennnisstand zum Thema Müdigkeit am Steuer

Zwei Drittel (62%) haben sich zum Thema Müdigkeit am Steuer schon einmal **informiert**; Ältere signifikant mehr als Jüngere (Fahrertyp: kein Unterschied).

45% haben sich durch **Medien** informiert, 36% auf **persönlichem Weg**, 19% durch beides.

Wenn Informierung durch Medien: Zwei Drittel durch Zeitung bzw. Rundfunk (64% bzw. 68%), weniger durch das Internet (21%).

Wenn Informierung auf persönlichem Weg: Vor allem durch Polizei (49%) oder Autoclub (38%), etwas weniger durch Kollegen bzw. Freunde (beide 30%) (*Mehrfachantworten*).

## Einstellung zu Fitness am Steuer

Fast alle Befragten haben sich schon einmal **Gedanken über ihre Fitness gemacht** (92%); Urlaubsfahrer signifikant häufiger als Lkw-Fahrer (93% bzw. 85%).

Ebenfalls die meisten (86%) glauben, dass ihre **körperliche Fitness ihre Verkehrstüchtigkeit beeinflusst**; Urlaubsfahrer signifikant mehr als Lkw-Fahrer und Männer signifikant mehr als Frauen.

## Umgang mit Müdigkeit am Steuer

Ein Viertel (23%) **kennt Ermüdungserscheinungen** während einer längeren Fahrt und empfindet das Fahren längerer Strecken als anstrengend; Männer signifikant weniger als Frauen (Fahrertyp: kein Unterschied).

Als **vorbeugende Maßnahmen** bei längeren Strecken steigen fast alle Befragten „immer/meistens“ ausgeruht ins Auto (97%) und planen Pausen ein (92%). Drei Viertel rüsten sich mit Proviant (75%); dies signifikant mehr Urlaubs- als Lkw-Fahrer und Ältere signifikant mehr als Jüngere (*Mehrfachantworten*).

Als vorwiegende **Maßnahme gegen Ermüdungserscheinungen** während der Fahrt halten zwei Drittel an (68%), ein Viertel (26%) fährt weiter und lenkt sich ab; nur sehr wenige (5%) behaupten, keine Ermüdungserscheinungen zu kennen bzw. ignoriert sie; Lkw-Fahrer halten signifikant seltener an als Urlaubsfahrer.

Beim *Weiterfahren* lenken sich die meisten mit dem Zuführen frischer Luft ab (83%), knapp die Hälfte fangen ein Gespräch mit dem Beifahrer an oder nehmen etwas zu sich (43% bzw. 46%); ein Drittel dreht Musik lauter (37%) (*Mehrfachantworten*).

Wird *angehalten*, nimmt die Hälfte etwas zu sich (54%), macht eine kurze Schlafpause (50%) oder Bewegungsübungen (45%) (*Mehrfachantworten*).

## Pausenverhalten bei längeren Fahrten

Fast alle (95%) **führen geplante Pausen auch aus**; Ältere signifikant häufiger als Jüngere. Insgesamt machen also rund 90% der Befragten eine Pause auf längeren Strecken.

Nur wenige sind dabei „pausenaktiv“, d.h. machen entweder **Bewegungs-** (36%) oder **Entspannungsübungen** (24%) (*Mehrfachantworten*).

Fazit: Als „**aktiver Pausentyp**“ im Sinne einer der beiden o.g. Maßnahmen gegen Müdigkeit können 41% bezeichnet werden; Lkw-Fahrer signifikant weniger als Urlaubsfahrer.

Fast alle Befragten **fühlen sich nach einer Pause erholt** (93%); Lkw-Fahrer signifikant weniger als Urlaubsfahrer und „Pausenpassive“ signifikant seltener als „Pausenaktive“.

Während einer Pause neigen zwei Drittel (64%) normalerweise eher zu „**leichter**“ Kost (z.B. Obst, Gemüse, Salat), ein Viertel (26%) zu „schwerer“ Kost (z.B. Schnitzel, Pommes frites), der Rest nimmt nichts oder nur Süßigkeiten/Knabberereien zu sich. Lkw-Fahrer essen signifikant häufiger schwere Kost als Urlaubsfahrer und Jüngere signifikant häufiger als Ältere.

Während einer Pause trinkt die Hälfte normalerweise (ggf. zusätzlich zu Anderem) auch **koffeinhaltige Getränke** (54%), die Übrigen trinken Wasser/ Saft/ Limonade. Lkw-Fahrer trinken signifikant häufiger koffeinhaltige Getränke als Urlaubsfahrer.

Fazit: 35% haben besonders gute Voraussetzungen für „fittes“ Fahren, 25% besonders schlechte.

## Bewertung des Faltblatts „Fit on Tour“

Fast alle Befragten finden die **Tipps und Übungen im Falblatt sinnvoll** (99% bzw. 96%). 83% würden die Übungen auch befolgen.

Drei Viertel konnten ihr **Wissen bezüglich Müdigkeit am Steuer durch die Aktion erweitern** (76%); Lkw-Fahrer signifikant mehr als Urlaubsfahrer.

## Zusammenfassung / Schlussfolgerungen

### **Nicht viele Befragte....**

- kennen Ermüdungserscheinungen während einer längeren Fahrt.

### **Die Mehrheit der Befragten ...**

- hält bei Ermüdungserscheinungen während der Fahrt an.

### **Fast alle Befragte ....**

- steigen vor längeren Strecken „immer/meistens“ ausgeruht ins Auto;
- machen Pause auf längeren Strecken;  
*aber: nur wenige bewegen sich dabei zum Ausgleich!*

### **Die Mehrheit der Befragten ...**

- wählt als Ernährung in Pausen eher „leichte“ Kost.

### **Fast alle Befragte ...**

- fühlen sich nach einer Pause erholt.

### **Die Mehrheit der Befragten ...**

- konnte ihr Wissen durch die Aktion „Fit on tour“ erweitern.

### **Lkw-Fahrer ...**

- sehen signifikant seltener einen Zusammenhang zwischen ihrer Fitness und Verkehrstüchtigkeit;
- halten seltener bei Müdigkeit während der Fahrt an;
- verbringen ihre Pause weniger aktiv;
- neigen mehr zu „schwerer“ Pausenkost und trinken mehr koffeinhaltige Getränke;
- fühlen sich weniger erholt nach einer Pause...

als Urlaubsfahrer.

### **Schlussfolgerung**

Die meisten Befragten verhalten sich übereinstimmend mit den Empfehlungen zur Vorbeugung von Ermüdung auf längeren Fahrten.

Einschränkend muss jedoch bemerkt werden, dass die Ergebnisse möglicherweise einer Verzerrung unterliegen (bedingt durch den Zugang ausschließlich zu Personen, die eine Fahrpause auf einer Raststätte einlegten, oder zu besonders Interessierten, die den Info-Stand während einer Aktion aufsuchten. Auch Antworten im Sinne „sozialer Erwünschtheit“ können durch die Konfrontation mit der Autoritätsinstanz Polizei nicht ausgeschlossen werden.

Die positive Bewertung des Faltblatts „Fit on Tour“ zeigt, dass der Präventionsbedarf insbesondere hinsichtlich Pausenbewegung und Pausenernährung bedient werden kann.