
Zeitumstellung kann Autofahrern zu schaffen machen

Am kommenden Sonntag, dem 29. Oktober, steht wieder der Wechsel von Sommer- auf Winterzeit an. In dieser Nacht werden die Uhren eine Stunde zurückgestellt. Dadurch gewinnt man zwar rein rechnerisch eine Stunde Schlaf hinzu, doch der menschliche Körper braucht eine ganze Weile, bis er sich ebenfalls angepasst hat. Während dieser Übergangsphase nimmt im Straßenverkehr auch das Unfallrisiko zu, warnt das von der HUK Coburg initiierte Goslar Institut für verbrauchergerechtes Versichern.

Ursache dafür ist der Biorhythmus, der länger benötigt, um sich auf die neue Zeit einzustellen. Laut einer Untersuchung des Instituts für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) braucht der Körper im Mittel etwa ein bis zwei Wochen für die Zeitumstellung. Viele Verkehrsteilnehmer haben durch die Zeitumstellung eine Art „Mini-Jetlag“. Der mindert die Konzentration, die Aufmerksamkeit, die Frische und ganz allgemein die Leistungsfähigkeit. Viele Menschen fühlen sich schlapper und müder als sonst. Hinter dem Steuer eines Fahrzeugs kann das Folgen haben.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass nach einer Umstellung von Sommer- auf Winterzeit oder umgekehrt das Unfallrisiko signifikant steigt: Experten sprechen von bis zu 30 Prozent. Allerdings ist die Gefahr, dass es wegen der Zeitumstellung kracht, beim Wechsel von Winter- auf Sommerzeit größer, weil dann eine Stunde „verlorengeht“.

Im Herbst kommen dafür die ungünstigeren Licht- und häufig auch Sichtverhältnisse hinzu. Allein schon, dass der Feierabendverkehr nun zunehmend in die Dämmerung fällt, verlangt mehr Vorsicht. Darüber hinaus gehen Herbst- und Winterzeit mit weniger Licht, mehr Regen, häufigerem Nebel, fallendem Laub und oft glatten Straßen einher. All diese Faktoren begünstigen Unfälle deutlich. Deshalb raten die Verkehrsclubs in Herbst und Winter allgemein zu erhöhter Vorsicht – besonders nach der Zeitumstellung. Dies auch vor dem Hintergrund, dass bei schlechterem Licht die Geschwindigkeit schwerer einzuschätzen ist.

Schlechte Sicht bei schlechtem Licht ist insbesondere für Kinder gefährlich, wenn sie zu Fuß oder mit dem Fahrrad unterwegs sind: Je dunkler es ist, desto leichter können sie von Autofahrern übersehen oder erst zu spät gesehen werden, denn bei Dunkelheit beträgt laut ADAC die Sehschärfe nur rund 20 bis 30 Prozent der Tagessehschärfe. Demnach ist die Gefahr für Kinder, etwa auf dem morgendlichen Schulweg zu verunglücken, in der dunklen Jahreszeit doppelt so hoch wie im Sommer. Deshalb sollten nicht nur junge Radfahrer und Fußgänger in der dunklen Jahreszeit dafür Sorge tragen, dass sie für Kraftfahrer gut sichtbar sind – zum Beispiel durch helle Kleidung und die Nutzung von Reflektoren. Für Radfahrer empfiehlt es sich, auf eine funktionsfähige Beleuchtung an ihrem Fahrrad zu achten und diese besser früher als später einzuschalten.

Die Sommerzeit wurde in Deutschland im Frühjahr 1980 wieder eingeführt, um Energie zu sparen. Zuvor war im Deutschen Reich während des Ersten Weltkrieges von 1916 bis 1918 bereits eine Umstellung auf Sommerzeit angeordnet worden. Sie wurde in der Weimarer Republik dann zunächst wieder aufgehoben, während der Kriegsjahre 1940 bis 1945 jedoch erneut bestimmt. Ab 1950 war die Zeitumstellung zunächst wieder abgeschafft. (ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Zeitungstellung.

Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut