

Mensch

- [Mensch: Körperliche Einschränkungen](#)
- [Sonstige Pflichten des Fahrzeugführers](#)
- [Fahranfänger - Maßnahmen zur Unfallsenkung](#)
- [Fahreignungs- Bewertungssystem Punkte](#)

Mensch: Körperliche Einschränkungen

Aufgaben als Mitfahrer

Warnung durch das Auto

Viele Autos haben Warnungen wie z.B. "Zeit für eine Pause". Fragt doch mal eure Familie, Freunde etc. ob sie diese auch in ihren Autos haben. Wann gehen sie an?

Aufgaben für die Kurswoche

Alle Spiele können alleine oder auch im Team gegen andere Teams gespielt werden.

Blindflug

Einer von euch bekommt "ein Lenkrad" in die Hand und schaut gerade nach vorne "auf die Straße". Nun soll er/sie mal eben kurz aufs Handy schauen und eine Nachricht checken. Probiert es aus und schätzt dann wie viele Sekunden er/sie nicht auf die Straße geschaut hat. Nun rechnet in eurem workbook die gefahrenen Meter in den Sekunden aus. Ihr könnt das auch in einem richtigen Auto durchspielen. Sprecht einfach einen Fahrlehrer an.

Lumio Speedup

[Hier](#) findet ihr ein Spiel bei dem ihr möglichst schnell Prüfungsfragen aus dem Thema beantworten sollt. Ihr könnt mit bis zu 4 Spielern gleichzeitig spielen. Ihr könnt auf einem iPad oder auch an einem der smartboards spielen!

Alkohol, Drogen und Medikamente – Wie sie deine Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen

Gefährdung beginnt oft früher als gedacht

Alkohol, Drogen und bestimmte Medikamente zählen zu den häufigsten Ursachen für Fahruntüchtigkeit im Straßenverkehr. Bereits geringe Mengen können das Reaktionsvermögen, die Wahrnehmung und das Urteilsvermögen negativ beeinflussen. In diesem Kapitel lernst du, welche Risiken bestehen, wie sie sich auf dein Fahrverhalten auswirken und welche rechtlichen Folgen dich erwarten können.

Alkohol – Wirkung und Abbau

Schon **kleine Mengen Alkohol** können:

- Die **Reaktionszeit verlängern**
- Das **Sicht- und Hörvermögen verschlechtern**
- Das **Risikoempfinden reduzieren**
- Die **Fahrweise riskanter** machen

“ **⚠ Merke:** Es gibt keine verlässliche Methode, Alkohol schneller abzubauen.
Auch Kaffee, Bewegung oder frische Luft helfen nicht.

☐ **Alkoholabbau:**

Etwa **0,1 Promille pro Stunde** – für den Abbau von **1,0 Promille** benötigt der Körper im Schnitt **10 Stunden**.

Null-Promille-Grenze für junge Fahrer

Für:

- Fahrer unter **21 Jahren**
- Fahrer in der **Probezeit**

gilt ein **absolutes Alkoholverbot (0,0 Promille)** am Steuer.

☐ **Falsch:** "Ein Glas ist erlaubt"

☐ **Richtig:** Jede Alkoholmenge ist in dieser Phase ein Verstoß mit Konsequenzen.

Drogen – Risiken und Nachweisbarkeit

Cannabis

- Führt zu **Wahrnehmungsstörungen**, Fehleinschätzungen von Geschwindigkeit und Entfernung
- Wirkt unterschiedlich lange – eine **sichere Einschätzung der Fahrtüchtigkeit ist nicht möglich**
- Abbauprodukte sind oft noch **Tage bis Wochen nachweisbar**

☐ **Tipps:** Auch ohne akuten Rausch kann ein positiver Drogentest Folgen haben.

Kokain, Ecstasy & Crystal Meth

- Verursachen **Selbstüberschätzung, Aggressivität, Konzentrationsstörungen, Halluzinationen**
- Können das **Risiko- und Fahrverhalten massiv verschlechtern**

- “
- **Falsch:** Wer sich fit fühlt, ist auch fahrtüchtig
 - **Richtig:** Die Wirkung von Drogen ist oft verzögert, unberechenbar und nicht abschätzbar

Medikamente – oft unterschätzt

Viele frei verkäufliche und verschreibungspflichtige Medikamente können:

- Müdigkeit verursachen
- Die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigen
- Die Reaktionszeit verlängern

“ □ **Beispiele:**

- Beruhigungsmittel
- Schlafmittel
- Starke Schmerzmittel
- Medikamente gegen Allergien (Antihistaminika)

- “ □ **Tipp:** Beipackzettel lesen, Arzt oder Apotheker fragen – besonders bei erstmaliger Einnahme.
-

Rechtliche Folgen – kein Bagatelldelikt

Wer unter Einfluss von Alkohol oder Drogen fährt, muss mit folgenden Konsequenzen rechnen:

- Geldstrafen oder **Freiheitsstrafen**
- **Entzug der Fahrerlaubnis** (ein Jahr nachweisliche Drogen-/Alkohol-Abstinenz nötig für Wiedererteilung!)
- **Medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU)**
- Verlängerung der Probezeit
- Punkte im Fahreignungsregister

“ **Fazit:** Wer unter Einfluss fährt, gefährdet sich selbst und andere – und muss mit drastischen Folgen rechnen.

? Prüfungsfragen zur Selbstkontrolle

“ **Frage:** Wie lange dauert es im Durchschnitt, bis 1,0 Promille Alkohol abgebaut sind?

Antwortmöglichkeiten:

- a) 2 Stunden
- b) 5 Stunden
- c) 10 Stunden

“ **Frage:** Welche Substanzen können ähnlich wie Alkohol die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigen?

Antwortmöglichkeiten:

- a) Bestimmte Medikamente
- b) Cannabis

- c) Crystal Meth

“ **Frage:** Welche Folgen kann der Konsum von Drogen wie Cannabis oder Crystal Meth haben?

Antwortmöglichkeiten:

- a) Verminderte Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- b) Medizinisch-psychologische Untersuchung
- c) Entzug der Fahrerlaubnis

Zusammenfassung

Alkohol, Drogen und viele Medikamente beeinträchtigen die Fähigkeit, ein Fahrzeug sicher zu führen. Sie führen zu Fehleinschätzungen, verzögerter Reaktion und einem erhöhten Unfallrisiko. Für junge Fahrer und Fahranfänger gilt Null-Toleranz. Die sicherste Entscheidung ist immer: **Niemals fahren unter Einfluss von Rauschmitteln** – egal in welcher Menge.

Ermüdung und Ablenkung – Sicher fahren trotz langer Fahrten

Unterschätzte Risiken im Straßenverkehr

Lange Fahrten, hohe Temperaturen und monotone Streckenverläufe können die Konzentration stark beeinträchtigen – selbst bei erfahrenen Fahrern. Ermüdung und Ablenkung zählen zu den

häufigsten, aber oft unterschätzten Ursachen für Unfälle. In diesem Kapitel erfährst du, wie du Warnsignale frühzeitig erkennst und durch einfache Maßnahmen deine Fahrtüchtigkeit bewahrst.

Ermüdung – Die schleichende Gefahr auf langen Strecken

Typische Ursachen für Ermüdung:

- **Lange Fahrzeiten ohne Pausen**
- **Monotone Autobahnfahrten**
- **Hohe Temperaturen im Fahrzeug**
- **Körperliche Erschöpfung oder Krankheit**

“ **△ Merke:** Schon leichte Müdigkeit verlängert die Reaktionszeit und verschlechtert die Wahrnehmung.

“ **□ Tipp:** Alle 2 Stunden eine Pause einplanen – auch bei kurzen Strecken regelmäßig durchatmen und aufstehen.

Flüssigkeitszufuhr und clevere Zeitplanung

Besonders im Sommer gilt:

- **Ausreichend trinken** (Wasser oder ungesüßte Getränke)
 - **Kopfschmerzen, Konzentrationsverlust und Müdigkeit** durch Flüssigkeitsmangel vermeiden
 - Fahrten möglichst auf die **kühleren Morgen- oder Abendstunden legen**
-

☐ **Praktisch:** Eine gekühlte Flasche Wasser im Auto und eine Sonnenblende erhöhen Komfort und Sicherheit.

Warnzeichen erkennen – Wann man nicht fahren sollte

Körperliche Symptome, die auf eine eingeschränkte Fahrtüchtigkeit hinweisen können:

- Schwindel
- Übelkeit
- Fieber
- Konzentrationsprobleme

☐ **Richtiges Verhalten:** Bei gesundheitlichen Beschwerden auf das Fahren verzichten oder eine Ersatzperson organisieren.

☐ **Falsch:** "Ein paar Kilometer schaffe ich noch" – dieser Gedanke kann lebensgefährlich sein.

Ablenkung – Die unterschätzte Alltagsgefahr

Ablenkung im Straßenverkehr entsteht oft durch:

- Nutzung von **Smartphones**
- **Bedienung des Navigationsgeräts oder Radios**

- **Griff nach Gegenständen** während der Fahrt
- Gespräche oder Unaufmerksamkeit durch Mitfahrende

? Telefonieren am Steuer

Nur erlaubt:

- Mit **Freisprecheinrichtung**
- Wenn das Fahrzeug **steht** und der **Motor aus** ist

“ Telefonieren bei **Schrittgeschwindigkeit** ist **nicht erlaubt!**

“ **Beispiel:** Bei 50 km/h führt eine Ablenkung von 2 Sekunden zu über **30 m Blindfahrt.**

“ **Tipp:** Handy außer Reichweite legen, Playlist vor der Fahrt einstellen, Pausen für alles andere nutzen.

? Prüfungsfragen zur Selbstkontrolle

“ **Frage:** Welche Maßnahmen sind besonders bei hohen Temperaturen wichtig, um sicher zu fahren?

Antwortmöglichkeiten:

- a) Viel trinken und regelmäßig Pausen einlegen
- b) Klimaanlage ausschalten und Fenster schließen
- c) Fahren nur bei offenen Fenstern, auch bei hoher Geschwindigkeit

Frage: Welche körperlichen Anzeichen sollten dich vom Fahren abhalten?

Antwortmöglichkeiten:

- a) Schwindel und Konzentrationsprobleme
- b) Leichte Nervosität
- c) Lust auf eine Pause

“ **Frage:** Warum ist Ablenkung im Straßenverkehr so gefährlich?

Antwortmöglichkeiten:

- a) Weil sie die Reaktionszeit verzögert und den Blick von der Straße nimmt
- b) Weil sie verboten ist, aber keine echte Gefahr darstellt
- c) Weil sie nur bei hoher Geschwindigkeit relevant ist

Zusammenfassung

Ermüdung und Ablenkung sind keine Zeichen von Schwäche – sondern Warnsignale, die ernst genommen werden müssen. Wer sich selbst gut einschätzt, regelmäßig Pausen einlegt und unnötige Ablenkungen vermeidet, sorgt aktiv für mehr Sicherheit im Straßenverkehr.

“ **Fazit:** Wer wach und konzentriert fährt, fährt nicht nur besser – sondern sicherer für sich und alle anderen.

Sonstige Pflichten des Fahrzeugführers

Aufgabe für zu Hause

Halter oder Fahrer

Wer ist der Halter und wer der Fahrer eures Familienfahrzeuges? Schaut in die Zulassungsbescheinigung Teil 1 und ggf. Teil 2. Was wäre also wenn ihr angehalten werdet und festgestellt wird, dass euer Fahrzeug tiefer gelegt ist und das nicht ordnungsgemäß eingetragen wurde? Was wäre wenn ihr im Urlaub in Italien angehalten würdet wegen zu wenig Luft auf den Reifen?

? Verantwortung für den verkehrssicheren Zustand

Viele denken: Für die Verkehrssicherheit eines Fahrzeugs ist nur der **Halter** verantwortlich.

Falsch! Die **Verantwortung liegt auch beim Fahrer.**

? Wer ist verantwortlich?

- **Der Halter** muss das Fahrzeug regelmäßig warten lassen.
 - **Der Fahrer** muss das Fahrzeug **vor jeder Fahrt prüfen** – und bei Mängeln handeln!
-

? Kontrollpunkte vor Fahrtantritt

- **Beleuchtung** (alle Leuchten funktionieren?)
- **Reifen** (Profil, Luftdruck)
- **Bremsanlage** (funktioniert spürbar?)
- **Sicht** (Scheiben, Wischer, Waschanlage)

☐ **Merke:** Als Fahrer bist **du** verantwortlich, dass dein Fahrzeug **verkehrssicher** ist.

? Was tun bei Mängeln?

Wenn das Fahrzeug nicht verkehrssicher ist:

- **Fahrzeug sofort aus dem Verkehr ziehen**
- **Mangel beheben lassen**, bevor du weiterfährst
- **Nicht** „nur noch bis zur Werkstatt“ fahren

? Häufige Mängel und ihre Folgen

| Ma nge l | Gef ahr |
|-----------------------------------|--|
| Abg efah rene Reif en | Verl äng erte r Bre msw eg, Aqu apla ning |

| Ma nge l | Gef ahr |
|-------------------------|--|
| Defekte Beleuchtung | Schlechte Sichtbarkeit, Auffahrunfälle |
| Schwache Bremsen | Verlängerte Anhaltezeit, Kollisionengefahr |

■

? Voraussetzungen für das Fahren

Ein Fahrzeug darf **nur betrieben werden**, wenn:

- Es **verkehrssicher** ist
- Eine **Haftpflichtversicherung** besteht
- Die **Zulassung** gültig ist

|

Du musst **nicht** der Halter sein – aber du **trägst die Verantwortung** als Fahrer.

? Teste dein Wissen

1. Wer ist für die Verkehrssicherheit eines Fahrzeugs verantwortlich?

- a) Der Halter
- b) Der Fahrer
- c) Die Haftpflichtversicherung

2. Was solltest du tun, wenn dein Fahrzeug nicht mehr verkehrssicher ist?

- a) Bis zur nächsten Werkstatt weiterfahren
- b) Das Fahrzeug sofort aus dem Verkehr ziehen
- c) Nur bei Dunkelheit fahren

Fahranfänger - Maßnahmen zur Unfallsenkung

Probezeit

Wenn du erstmalig die Fahrerlaubnis der Klasse A1, A2,A oder B erwirbst, erhältst du als Fahranfänger die sogenannte Fahrerlaubnis auf Probe.

Diese Probezeit dauert zunächst 2 Jahre und beginnt mit dem Tag der Ersterteilung der Fahrerlaubnis.

Was geschieht nach der 1. Auffälligkeit?

- Probezeitverlängerung auf 4 Jahre
- Aufbauseminar (ASF) wird angeordnet. Nimmst Du nicht teil, wird Dir die Fahrerlaubnis entzogen

Wie läuft ein ASF ab?

- Fähigkeiten der Teilnehmer im Straßenverkehr sollen verbessert werden in den Bereichen:
 - Fahrzeugbeherrschung, Regelkenntnis, Gefahrenwahrnehmung
 - Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten, Verantwortungs-, Risikobewusstsein, Rücksichtnahme

Wie wirst du auffällig

Es gibt zwei Arten von Verstößen. Zu einem gibt es die sogenannten "Katalog A" Verstöße und die "Katalog B" Verstöße. Katalog A Verstöße sind die schwerwiegenden Verstöße und Katalog B sind die weniger schwerwiegenden Verstöße.

Nach einem Katalog A Verstoß oder nach zwei Katalog B Verstößen, bist du verpflichtet an einem Aufbauseminar für Fahranfänger teilzunehmen. In diesem Moment, verlängert sich die Probezeit auf insgesamt 4 Jahre.

Katalog A Verstöße

Zu den Katalog A Verstößen, zählt u.a.

- Trunkenheit im Verkehr
- Rotlichtverstöße
- Geschwindigkeitsüberschreitungen um mehr als 20 km/h

Gesetzlich sind alle Katalog A Verstöße in der Anlage 12 der Fahrerlaubnisverordnung.

https://www.gesetze-im-internet.de/fev_2010/anlage_12.html

Katalog B Verstöße

Zu den Katalog B Verstößen, zählt u.a.

- Abgefahrende Reifen
- Fahren mit einem unzulässig veränderten Fahrzeug

Gesetzlich sind alle Katalog B Verstöße in der Anlage 12 der Fahrerlaubnisverordnung.

https://www.gesetze-im-internet.de/fev_2010/anlage_12.html

weitere Maßnahmen, um die Unfälle von Fahranfängern zu senken:

- begleitetes Fahren mit 17 (BF 17)
- absolutes Alkoholverbot für Fahranfänger

nach oben

Fahreignungs- Bewertungssystem Punkte

Das Fahreignungs Bewertungssystem ist ein wichtiges Instrument für die Verkehrssicherheit in Deutschland. Es bewertet das Verhalten von Verkehrsteilnehmern und trägt dazu bei, dass sie sich auf Deutschlands Straßen verantwortungsvoll und sicher verhalten.

Das System funktioniert wie folgt: Jeder Verkehrsverstoß wird mit Punkten bewertet. Je schwerwiegender der Verstoß, desto mehr Punkte werden vergeben. Wird eine bestimmte Punktzahl überschritten, drohen Sanktionen wie eine Geldstrafe, eine Verwarnung oder sogar der Entzug der Fahrerlaubnis.



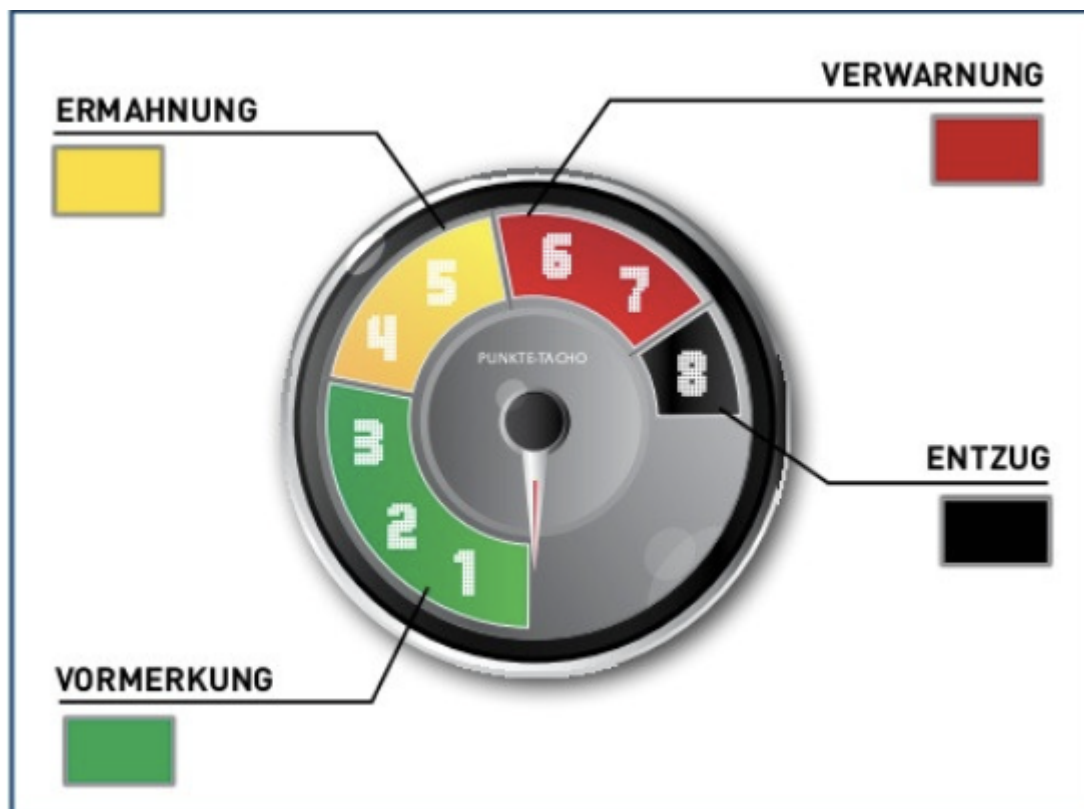
© Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur

Maßnahmestufen

Wenn du öfter gegen Verkehrsregeln verstößt, kann das zu Konsequenzen führen. Es gibt ein Fahreignungs-Bewertungssystem, das deine Verstöße im Fahreignungsregister (FAER) speichert. Jeder Verstoß, der die Verkehrssicherheit beeinträchtigt, wird hier eingetragen - auch wenn du noch keine Fahrerlaubnis hast.

Das System hat verschiedene Maßnahmen, die nur für Inhaber einer Fahrerlaubnis gelten. Das können Ermahnungen, Verwarnungen oder sogar der Entzug deiner Fahrerlaubnis sein. Aber keine Sorge, du musst nicht gleich deine Fahrerlaubnis abgeben. Es gibt mehrere Stufen, die durchlaufen werden müssen und jede Maßnahme wird nur beim ersten Erreichen eines bestimmten Punktestands ergriffen.

Es gibt auch eine Tilgungsfrist für die Punkte im FAER, aber die beginnt erst ab dem Tag der Rechtskraft deiner Ordnungswidrigkeit oder Straftat. Das heißt, wenn du versuchst, die Rechtskraft zu verzögern, um eine Maßnahmestufe zu umgehen, wird das nicht funktionieren. Deine Punkte werden trotzdem rückwirkend zum Tag des Verstoßes eingetragen und bleiben im FAER stehen. Also sei bitte immer aufmerksam im Verkehr und halte dich an die Regeln, damit du keine Konsequenzen tragen musst.



Tilgungsfristen für Ordnungswidrigkeiten ?

Ordnungswidrigkeiten, die mit zwei Punkten bewertet wurden, werden frühestens nach **fünf Jahren** aus dem Fahreignungsregister getilgt. Das bedeutet, dass diese Eintragungen für diesen Zeitraum bestehen bleiben und bei Erreichen weiterer Verstöße zur Anrechnung kommen können.

Dabei gibt es folgende Regelungen zur Tilgung von Punkten:

- **1 Punkt** (leichte Verstöße): Tilgung nach **2,5 Jahren**, sofern keine weiteren Punkte hinzukommen.
- **2 Punkte** (schwerwiegende Verstöße): Tilgung nach **5 Jahren**.
- **3 Punkte** (sehr schwerwiegende Verstöße): Tilgung nach **10 Jahren**.

Die Tilgungsfristen beginnen jedoch erst, wenn keine neuen Verstöße hinzukommen und die Voraussetzungen zur Tilgung erfüllt sind.