Mehr ?

Mensch: Körperliche Einschränkungen

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**

> ⚠ **Tipp:** 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.

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!

Revision #13
Created 27 June 2025 11:27:22 by Admin
Updated 5 October 2026 11:02:29 by Admin