

Autopartner vor Ort



So starten Sie nachts sicher in den Urlaub

Nachts losfahren klingt entspannt, birgt aber Risiken: Warum schon wenige Stunden Schlaf vor der Abfahrt entscheidend sind – und welche typischen Warnzeichen Sie am Steuer kennen sollten.

Seit Wochen dasselbe Bild: Ab Freitag stockt und staut sich der Wochenendverkehr auf den Autoahnen. Die Urlaubsreisewelle schwappt ihrem Höhepunkt entgegen. Oft wird geraten, besser möglichst unter der Woche oder ganz früh morgens oder nachts zu starten. Doch wie funktioniert das ausgeruht und sicher? Der ACV Automobil-Club hat Tipps.

Die Vorteile liegen auf der Hand. Wer ganz früh morgens oder in der Nacht in den Urlaub fährt, kann oft noch den Berufsverkehr und die Hauptstauzeiten am Wochenende umgehen. Dazu kommt gerade in Zeiten von Hitze- wellen: nachts ist es kühler, zudem schlafen Kinder besser ein.

Doch es gibt freilich auch Nachteile: Naturgemäß können Hindernisse wie etwa Baustellen, Stauenden, Wild oder schlecht beleuchtete Fahrzeuge oft später erkannt werden. Und ganz generell ist der Körper laut ACV nachts auf Ruhe eingestellt und nicht auf stundenlange Konzentration am Steuer.

Um optimal vorbereitet zu sein, gilt grundsätzlich erst mal dasselbe wie für einen Start am Tag: Alles, was für die Reise nötig ist, sollte rechtzeitig und in Ruhe vorbereitet sein. Koffer packen, Einladen, Dokumente parat legen, Auto checken und tanken und so weiter.

Soll ich durchmachen oder vorher schlafen?

Vor der Nachtfahrt schlafen oder durchmachen? Darauf findet der ACV eine klare Antwort: schlafen. Schon müde losfahren, etwa nach



Ausgeruht durch die Nacht: Um Konzentrationsfehler zu vermeiden, sollten vor Reise start einige Stunden Schlaf am Abend oder Nachmittag eingelegt werden.

Foto: Christoph Soeder/dpa/dpa-mag

einem langen Arbeitstag, um schnell noch „Kilometer machen“ zu können, so der Verkehrsclub.

Wer so agiert, muss mit Konzentrationsfehlern, längeren Reaktionszeiten und im schlimmsten Fall Sekundenschlaf rechnen. Mit Verweis auf Studien nennt der ACV als groben Richtwert: Nach rund 17 Stunden ohne Schlaf können Leistungseinbußen auftreten, die mit etwa 0,5 Promille Alkohol im Blut vergleichbar sind. Nach rund 22 Stunden ohne Schlaf kann die Beeinträchtigung einem Niveau von etwa 1,0 Promille entsprechen.

Also: eine Schlafphase vor der Abfahrt einplanen.

Allerdings: Das muss nicht unbedingt so lang wie eine ganze Nacht sein. Bereits einige Stunden Schlaf am Abend oder Nachmittag helfen mehr, als vollständig auf Schlaf zu verzichten. Von Vorteil ist, wenn zwei oder mehr Autofahrer an Bord sind, die sich beim Fahren abwechseln können – das

sollte aber vorher abgesprochen werden.

Wann fahre ich denn am besten los?

Dabei ist der eigene Schlafrhythmus relevant. Es kommt weniger auf die tatsächliche Uhrzeit an, als auf die Ausgeruhtheit an sich. So kann etwa ein Start am sehr frühen Morgen oder nachts sinnvoll sein, wenn man ausreichend geschlafen hat zuvor.

Doch bei vielen Menschen falle diese Phase noch in die zweite Nachthälfte. Dann sei bei vielen die innere Uhr noch „auf Schlaf“ gestellt. Tipp: Die erste Pause bewusst früh einlegen.

Wer spätabends starten will, sollte darauf achten, dass der Tag zuvor ruhig war und man noch vorher schlafen konnte. Immer gilt: Ausgeruht starten, keine zu langen Etappen auf einmal fahren und sich möglichst am Steuer abwechseln.

Ein paar Kilometer schaffe ich doch noch – lieber nicht!

Und sei die Straße auch noch so leer und man noch so super vorankommt: Wer müde ist, macht Pause – bei nächster Gelegenheit. Nicht etwa denken „Nur noch 40 Kilometer, dann machen wir Pause“ nennt der ACV schlechte Gedankenmuster. Typische Anzeichen für Müdigkeit und für eine dringliche Pause sind demnach:

- Man muss häufig gähnen, die Augenlider werden schwer oder man blinzelt öfter
- Die Augen brennen, es fröstelt einen oder man bemerkt innere Unruhe
- Tunnelblick oder nachlassende Aufmerksamkeit
- Verpasste Schilder, Ausfahrten oder Tempolimits
- Es fällt schwer, die Spur sauber zu halten
- Der Eindruck, sich an die letzten Kilometer kaum noch erinnern zu können (DPA)

Erntezeit birgt besondere Gefahren : Was Auto- und Motorradfahrer beachten müssen

Wenn hinter einer scharfen Kurve oder einer Kuppe plötzlich ein überbreiter Traktor auftaucht, kann es für entgegenkommende Auto- und Motorrad gefährlich werden. Marcellus Kaup vom TÜV Süd rät daher: Während der Erntezeit auf der ländlichen Straßen stets wachsam und bremsbereit sein.

Insbesondere an Kreuzungen, wo Erntemaschinen meist sehr langsam abbiegen, schätzen andere Verkehrsteilnehmer die Geschwindigkeit der Kolosse häufig falsch ein, so Kaup. Dann könne es zu folgenschweren Kollisionen kommen. Viele Erntefahrzeuge, etwa überbreite Mährescher sowie bis zu 18 Meter lange Traktoren mit mehreren Anhängern, haben auch einen vergrößerten Kurvenradius. Wenn sie nach rechts abbiegen, holen sie oft weit über die Straßenmitte nach links aus,



Geduld statt Risiko: Überholen von Erntefahrzeugen ist oft gefährlich, besonders bei unübersichtlichen Strecken.

Foto: David Hammen/dpa/dpa-mag

erklärt Kaup. Breite Arbeitsgeräte wie etwa Pflüge oder Eggen schwenken dann entgegen der Abbiegerichtung aus.

Vorsicht ist auch bei Mähreschern und Häckseln geboten – sie werden über die Hinterachse gelenkt, weshalb das Heck beim Abbiegen stark ausschert. Dadurch kann sich die Fahrbahn erheblich verengen. Daher rät Kaup an solchen Stellen sowie auf engen Straßen nicht zu überholen

und gegebenenfalls rechts am Straßenrand anzuhalten.

Auch bei Ein- und Ausfahrten von Feldern sollten Auto- und Motorradfahrer vorsichtig fahren und mit stark verschmutzten Fahrbahnen rechnen. Diese könnten sich bei Regen laut Kaup in gefährliche Rutschbahnen verwandeln. Wichtig ist daher, die Geschwindigkeit an die Straßenverhältnisse sowie die Verkehrs- und Wetterlage anzupassen.

Also runter vom Gas und stets bremsbereit sein, rät Kaup.

Wer hinter einem Erntefahrzeug fährt, sollte bedenken, dass Blinker, Bremslicht oder Schlusslicht der Erntefahrzeuge durch die Feldarbeit verschmutzt werden können – dann sind die Lichthinweise nicht mehr gut sichtbar.

Hinzu kommt: Schlecht gesicherte Fracht, etwa Heuballen, kann Kaup zufolge ganz oder teilweise herunterfallen. Daher sollte man sich einem Erntefahrzeug stets langsam nähern, Abstand halten und bremsbereit sein.

Aber auch auf vermeintlich freier Strecke ist erhöhte Vorsicht angesagt – denn während der Ernte, aber auch entlang abgeernteter Felder muss man mit einer starken Staubentwicklung rechnen. Das gilt auch, wenn Landmaschinen etwa auf Feldwegen neben der Straße fahren. (DPA)

TOP-CAR Autoservice
Ihr Kfz-Meisterbetrieb in Langenhagen! Inh. H.-H. Bod

Kfz-Technik • Unfallreparatur • Inspektion
TÜV/Dekra-Abnahme • Klimaanlage-Service

Tel. 0511 – 73 73 40
Gaußstraße 27 • 30853 Langenhagen
Montag – Donnerstag: 7.30 - 16.30 Uhr • Freitag: 7.30 - 14.30 Uhr

38159702_002625

MEISTERBETRIEB SEIT 1952
bendix
KAROSSERIE + LACKIERUNG GMBH

• KLIMA-SERVICE • Kfz-TECHNIK • ACHSVERMESSUNG
• LACKIERUNGEN • UNFALLREPARATUR • HOL- & BRINGSERVICE
• BESCHRIFTUNGEN • ERSATZFAHRZEUGE

Bei uns ist Ihr Auto in guten Händen

Telefon 0511-78 94 03
Berliner Allee 33 • 30855 Langenhagen-Schulenburg
www.bendix-gmbh.de

4267201_002626

AutoServiceKämpfner
Inh. M.Kämpfner

**ASK**

Langer Acker 1a
30900 Wedemark
Fon: 05130 58 55 929
e-mail: ask2000@arcor.de
www.autoservicekaempfner.de

4393101_002626

Die freie Kfz- Meisterwerkstatt
FAIR – KOMPETENT - ZUVERLÄSSIG

4393101_002626

Autolackiererei
Wedemark
Meisterbetrieb

Unfall-Reparatur • Smart Repair
Restaurationen aller Art • Oldtimer • Autoglas
uvm...

Langer Acker 1b • 30900 Wedemark
Tel. 05130 - 95 88 160 • 0173 - 21 76 167
www.autolackiererei-wedemark.de

37683601_002625

e-Shuttle.de 

KFZ-Meisterwerkstatt

30.09.

Neukunden-Aktion: **20% Rabatt** auf die erste Inspektion

Inspektion & Wartung
HU/AU Vorbereitung & Abnahme
Flottenmanagement
Reifen- & Räderwechsel
Ölwechsel & Check
Unfall- & Express-Reparatur

Termin online buchen: werkstatt.e-shuttle.de

✓ Direkt beim Flughafen Hannover
✓ Kostenlose Parkplätze vor der Tür
✓ Folgen Sie einfach der Beschilderung e-Shuttle

**Sofort-Termin per Whatsapp!**

e-shuttle AG
Kfz-Meisterwerkstatt
Flughafenstraße 12
30855 Langenhagen

0511 977 2247
0511 1419 4951
kfz@e-shuttle.de

11970602_002626

Autohaus OLENIK  
autorisierter Servicepartner

seit 1958
in 3. Generation

Vertrauen durch Nähe
Wohnmobil-Service



Tageszulassungen und Vorführwagen

Hackethalstraße 57 • 30851 Langenhagen
Telefon 0511 63 40 41 • Fax 0511 37 15 67

37684801_002625