

20.06.2018

VERSICHERUNGSTIPP

Vorsicht Sekundenschlaf: Autofahrer geben das Steuer nicht aus der Hand

- Nur knapp ein Drittel der deutschen Autofahrer (29 Prozent) wechselt sich bei langen Autofahrten regelmäßig am Steuer ab. Das ergab eine forsa-Studie¹ im Auftrag von CosmosDirekt.
- Fahrer wechseln, Pausen einlegen und keinen gefährlichen Sekundenschlaf riskieren. Drei Tipps von CosmosDirekt-Experte Frank Bärnhof für eine konzentrierte Fahrt.

Pressekontakt

Sabine Gemballa
Business Partner
CosmosDirekt
T +49 (0) 681 966-7560

Stefan Göbel
Unternehmenskommunikation
Leiter Externe Kommunikation
T +49 (0) 89 5121-6100

presse.de@generali.com

Generali Deutschland AG
Adenauerring 7
81737 München

www.cosmosdirekt.de
www.generali.de

Twitter: @GeneraliDE

Saarbrücken – „Ach, ich fahr jetzt einfach durch.“ „Die letzten 100 Kilometer schaff ich locker auch noch.“ Oder: „Jetzt lohnt sich ein Wechsel doch gar nicht mehr.“ Sätze wie diese haben viele Beifahrer schon mal zu hören bekommen, wenn sie den Fahrer ablösen wollten. Eine aktuelle forsa-Umfrage im Auftrag von CosmosDirekt, dem Direktversicherer der Generali in Deutschland, zeigt: Nur 29 Prozent der Autofahrer wechseln sich auf längeren Strecken regelmäßig ab. Wie man sicher ankommt, erklärt **Frank Bärnhof, Versicherungsexperte und Jurist von CosmosDirekt.**

TIPP 1: WARNSIGNALE FRÜH ERNST NEHMEN

Sind die Lieder schwer, muss man häufig gähnen oder lässt die Konzentration nach, ist schnell klar: Die Müdigkeit steigt – und damit die Gefahr eines Sekundenschlafs. Dann ist es allerhöchste Zeit für eine Pause. „Autofahrer sollten Warnsignale wie diese sehr ernst nehmen, denn Müdigkeit kann zu schweren Unfällen führen, vor allem wenn man bei hohem Tempo von der Fahrbahn abkommt“, sagt **Frank Bärnhof**. Wie gefährlich ein Blindflug sein kann, zeigt folgende Rechnung: Bei einer Geschwindigkeit von 130 km/h legt ein Auto eine Strecke von 36 Metern in der Sekunde zurück. Einer früheren forsa-Umfrage² von CosmosDirekt zufolge sind bereits 30 Prozent der deutschen Autofahrer schon einmal kurzzeitig am Steuer eingeschlafen.

forsa-Umfragen zu den Reisegewohnheiten der Deutschen:

¹ Repräsentative Trendumfrage „Sommerreisezeit 2018“ des Meinungsforschungsinstituts forsa im Auftrag von CosmosDirekt. Im April und Mai 2018 wurden in Deutschland 1.510 Bundesbürger ab 18 Jahren befragt, darunter 1.331 Autofahrer.

² forsa-Umfrage „Bedeutung und Nutzung des Autos“ im Auftrag von CosmosDirekt. Im Juni 2014 wurden 2.000 Autofahrer ab 18 Jahren in Deutschland befragt, darunter 1.331 Autofahrer.

TIPP 2: PAUSE MACHEN, ABER RICHTIG

Spätestens alle 200 Kilometer oder alle zwei Stunden einen etwa 20-minütigen Zwischenstopp einlegen! Dabei nicht nur schnell auf Toilette gehen, sondern am besten ein kleines Mini-Fitness-Programm absolvieren: Wer ein paar Schritte an der frischen Luft geht, sich dehnt, streckt oder ein paar Lockerungsübungen macht, aktiviert seinen Kreislauf und bringt auch den Kopf wieder in Schwung. *„Außerdem empfehlenswert: ein kurzes Powermapping, denn eine Tasse Kaffee reicht oft nicht, um schnell wieder fit zu werden“*, so **Frank Bärnhof**.

TIPP 3: STEUER AUS DER HAND GEBEN

Reicht die Zeit nicht für eine längere Pause, ist – nach Möglichkeit – ein Fahrerwechsel angesagt. Fahrer, die das Steuer an den Beifahrer abgeben, sollten die Auszeit auch wirklich zum Entspannen nutzen, rät der Experte: *„Am besten packt man dafür ein Nackenkissen, eine Schlafmaske und Ohrstöpsel ein – so kann sich der pausierende Fahrer ungestört ausruhen.“*

COSMOSDIREKT

CosmosDirekt ist Deutschlands führender Online-Versicherer und der Direktversicherer der Generali in Deutschland. Mit einfachen und flexiblen Online-Angeboten und kompetenter persönlicher Beratung rund um die Uhr setzt das Unternehmen neue Maßstäbe in der Versicherungsbranche. Zum Angebot zählen private Absicherung, Vorsorge und Geldanlage. Mehr als 1,8 Millionen Kunden vertrauen auf CosmosDirekt.

GENERALI IN DEUTSCHLAND

Die Generali in Deutschland ist mit 16 Milliarden Euro Beitragseinnahmen sowie rund 13 Millionen Kunden der zweitgrößte Erstversicherungskonzern auf dem deutschen Markt. Zum deutschen Teil der Generali gehören die Generali Versicherungen, AachenMünchener, CosmosDirekt, Dialog, Central Krankenversicherung, Advocard Rechtsschutzversicherung und Deutsche Bausparkasse Badenia.