



Presseinformation

25. Juni 2019

ADAC SE

Pressestelle

Hansastraße 19
80686 München
T +49 89 76 76 58 42
F +49 89 76 76 21 56

medien@adac.de

presse.adac.de

Die zehn besten Hitzetipps für Berufskraftfahrer

(ADAC Truckservice GmbH & Co. KG) Wenn es heiß wird auf Deutschlands Straßen, steigt der Stresspegel für Mensch und Material – und damit die Unfallgefahr für alle Verkehrsteilnehmer. Der ADAC Truckservice hat die zehn besten Hitzetipps für Berufskraftfahrer zusammengestellt.

- 1. Sicherheit geht vor:** Berufskraftfahrer sind ausgebildete Profis, alle anderen bestenfalls trainierte Laien. Auch wenn es manchmal schwerfällt, Berufskraftfahrer müssen selbst in akuten Stresssituationen einen kühlen Kopf bewahren, denn sie lenken bis zu 40 Tonnen und tragen große Verantwortung. Tablets, Zeitschriften und Handys gehören in die Ablage und nicht ans Steuer.
- 2. In puncto Essen und Trinken gilt:** Kohlehydrate fördern die Konzentrationsfähigkeit, zu schwere, zu fetthaltige und üppige Mahlzeiten machen dagegen müde. Leichte Kost mit viel Obst, Salat oder rohem Gemüse und kleinere Portionen sowie ausreichend Flüssigkeit sind bei großer Hitze ideal.
Starkes Schwitzen in Kombination mit zu wenig Flüssigkeitszufuhr führt ebenfalls schnell zu Müdigkeit, Kopfschmerzen oder auch Konzentrations- und Reaktionsschwäche. Berufskraftfahrer sollten an heißen Tagen drei Liter Flüssigkeit trinken, und zwar bevor der Durst kommt. Wasser oder noch besser Saftschorlen, Zitronenwasser oder ungesüßter Tee über den Tag verteilt füllen die Mineralstoffspeicher auf und beugen Kreislaufproblemen vor. Nach dem Aufstehen anstelle der heißen Tasse Kaffee lieber Wasser oder Schorle trinken. Finger weg von eisgekühlten Getränken, sie verursachen Magenschmerzen und kühlen nur kurzfristig. Im Gegenteil: Wer eiskalt trinkt, schwitzt stärker, weil der Körper den Temperaturunterschied ausgleichen muss.
- 3. Ausreichend schlafen:** Hitze und schlechter Schlaf beeinträchtigen die Konzentration und erhöhen damit das Unfallrisiko deutlich. Ausreichend Schlaf ist durch nichts ersetzbar.
Bei Einschlafschwierigkeiten hilft eine tägliche Schlafroutine wie zum Beispiel Spaziergehen, Lesen und Milch mit Honig trinken. Der Körper



schaltet durch den Gewöhnungseffekt leichter in den Schlafmodus. Wer dauerhaft müde ist, sollte sich vom Arzt untersuchen lassen.

4. **Klimaanlage richtig einstellen:** Eine zu starke Kühlung des Körpers verschafft nur kurzfristig Linderung und kann auf Dauer Kreislaufprobleme verursachen. Die Klimaanlage sollte maximal auf sechs Grad Temperaturunterschied zur Außentemperatur eingestellt sein. Besser als die Klimaanlage auf eiskalt zu schalten ist es, vor dem Losfahren für Frischluftzufuhr im Fahrerhaus zu sorgen und zu Beginn der Fahrt die Fenster zu öffnen.
Technik-Tipp: Nirgendwo trifft das Prinzip „Kleine Ursache, große Wirkung“ mehr zu als bei der Klimaanlage. Wer sie einige Monate nicht einschaltet, riskiert einen Totalausfall. Dann hilft oft nur ein neuer Klimakompressor. Deshalb die Klimaanlage immer wieder einmal einschalten, das hält die Dichtungen geschmeidig und garantiert, dass sie an heißen Tagen auch funktioniert.
5. **Fahrerhaus kühlen:** Lässt sich Parken oder Fahren in der prallen Sonne nicht vermeiden, ist ein Sonnenschutz wie zum Beispiel eine temperaturabweisende Fensterabdeckung hinter der Windschutzscheibe hilfreich. Finger weg von nassen Tüchern im Fenster, sie erhöhen nur die Luftfeuchtigkeit, und es wird sogar noch schwüler. Für einen erfrischenden Sofort-Effekt sorgen spezielle Körpersprays (Verdunstungskälte), ein vorgekühltes T-Shirt aus dem Kühlschranks, kaltes Wasser über die Unterarme laufen zu lassen oder die Beine mit kühlendem Gel einzucremen und in den Pausen hoch zu lagern. Beim Abladen ist eine helle Kopfbedeckung empfehlenswert.
6. **Auf Warnzeichen des Körpers achten:** Vorsicht ist bei Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit geboten. In diesen Fällen gilt: Sofort anhalten, in den Schatten begeben, Flüssigkeit zu sich nehmen und im Notfall einen Arzt verständigen. Auf der Autobahn bieten die Notrufsäulen schnelle Hilfe, und die Doc Stop-Hotline 01805 112024 (kostenfrei) vermittelt den Kontakt zum nächstgelegenen Arzt.
7. **Reifendruck kontrollieren:** Klettert das Thermometer für längere Zeit deutlich über 30 Grad Celsius, kann die Asphalttemperatur auf 40 bis 60 Grad Celsius ansteigen. Die Reifen werden weicher, und stimmt der Luftdruck nicht, verschleifen sie schneller, überhitzen und können sogar Feuer fangen. Hitzeregul Nummer 1 ist, spätestens alle zwei Wochen den Fülldruck an den kalten Reifen und Reserverädern zu überprüfen und auf Beschädigungen zu achten.



8. **Richtig reagieren bei Reifenplatzern:** Ein Reifenplatzer verursacht einen lauten, fast explosionsartigen Knall, peitschenartig herumschleudernde Teile und reichlich Rauchentwicklung. Um einen Unfall zu verhindern, sollte der Fahrer möglichst schnell, aber dosiert bremsen und in jedem Fall eine Vollbremsung vermeiden.

9. **Richtig reagieren bei brennenden Reifen:** Bei Zwillingsbereifung ist es ratsam, mit Warnblinker schlingierend weiterzufahren, bis sich der brennende Reifen von der Felge gelöst hat. Hält der Fahrer sofort an, greift mit hoher Wahrscheinlichkeit das Feuer auf den ganzen Lkw über, was etwa in einem Tunnel zu einer Katastrophe führen kann.

Hat sich der Reifen gelöst, den Lkw auf dem Standstreifen anhalten, Zugmaschine abkoppeln und rund 20 Meter entfernt abstellen. Keinesfalls sollte ein brennender Lkw unter einer Brücke oder in einem Tunnel abgestellt werden, auch dann nicht, wenn sich der Gummi bereits gelöst hat.

Bei Single-Bereifung hinten oder einem Reifenbrand an der Lenkachse gilt es abzuwägen, ob anhalten oder mit Schrittgeschwindigkeit weiterfahren die bessere Lösung ist. Sobald sich der brennende Reifen von der Felge löst, wird das Fahrzeug in der Regel unkontrollierbar und kann bei höheren Geschwindigkeiten mit Leichtigkeit zum Beispiel eine Leitplanke auf der Autobahn durchbrechen. Selbst wenn sich der brennende Reifen von der Felge löst, bleibt er meist unter dem Fahrzeug liegen, so dass ein Übergreifen des Feuers auf den Zug oft nicht zu vermeiden ist. Ein Entstehungsbrand lässt sich dagegen bei frühzeitigem Eingreifen meist mit dem üblichen Sechs-Kilo-Pulverlöscher kontrollieren.

Außerdem gilt: Immer die Polizei alarmieren und die Fahrtstrecke bekannt geben. Die Polizei verfügt über ein Feuerwehr-Alarmierungssystem und informiert die Autobahnmeisterei.

Bei eigenen Löschversuchen das Feuer in kurzen Stößen und möglichst nah von unten nach oben sowie in Windrichtung bekämpfen. Da explodierende Reifen zu Geschossen werden können, ist es lebenswichtig, niemals direkt vor dem Reifen, also in Achsrichtung, zu stehen, sondern schräg versetzt oder in Fahrtrichtung.

10. **Für alle Fälle – die schnellste Pannenhilfe:** Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Panne kommen, sind die ADAC Truckservice Pannenhelfer in Deutschland und Europa rund um die Uhr unter 0 800 5 24



80 00 (kostenfrei) zu erreichen. Wichtig für eine schnelle Pannenhilfe ist es, neben der Reifengröße und -position eventuelle Folgeschäden an Elektrik, Stoßdämpfern, Felgen oder Luftbalg anzugeben.

Diese Presseinformation finden Sie online mit Bildmaterial unter <https://tinyurl.com/presse-adac-truckservice>
Abonnieren Sie auch unseren Newsletter TRUCKtuell

Ihre Ansprechpartner:

ADAC Truckservice: Stefanie Mayer, T 07333 808 112, s.mayer@adac-truckservice.de
ADAC SE: Dr. Christian Buric, T 089 76 76 38 66, christian.buric@adac.de

Über den ADAC Truckservice:

Die ADAC Truckservice GmbH & Co. KG (Laichingen) bietet Pannenhilfe für Lkw, Trailer, Busse und leichte Nutzfahrzeuge. Zur Leistungspalette gehören Festpreisprodukte für Fahrzeugflotten, Mobilitätspakete und After-Sales-Angebote für Lkw-Hersteller sowie ein Werkstattnetz mit über 800 Standorten und mehr als 3000 Pannenhelfern in Deutschland. Europe Net ist ein Tochterunternehmen des ADAC Truckservice. Das Unternehmen wurde 1988 gegründet und bietet in 39 Ländern Europas und 24 Sprachen Pannenhilfe für den kommerziellen Nutzfahrzeugsektor sowie Mobilitätsprogramme für die Industrie. Herzstück sind 13 regionale Service Provider, die über ein Netzwerk von über 40.000 Vertragswerkstätten verfügen.

Über die ADAC SE:

Die ADAC SE mit Sitz in München ist eine Aktiengesellschaft europäischen Rechts, die mobilitätsorientierte Leistungen und Produkte für ADAC Mitglieder, Nichtmitglieder und Unternehmen anbietet. Der Konzern besteht aus 34 Tochter- und Beteiligungsunternehmen, unter anderem der ADAC Versicherung AG, der ADAC Finanzdienste GmbH, der ADAC Autovermietung GmbH sowie der ADAC Service GmbH. Als wachstumsorientierter Marktteilnehmer treibt die ADAC SE die digitale Transformation über alle Geschäfte voran und setzt dabei auf Innovation und zukunftsfähige Technologien.