

Bordbuch



Berufskraftfahrer unterwegs **2018**

Jahrbuch für Fahrer
im Güter- und Personenverkehr

VOGEL 
VERLAG HEINRICH VOGEL

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Bordbuch halten Sie die 25. Auflage von „**Berufskraftfahrer unterwegs**“ in Ihren Händen.

Auch 2018 finden Sie in dieser Ausgabe wieder alle wichtigen Informationen, die Sie für Ihren Berufsalltag benötigen – kompakt zusammengefasst und speziell auf die Berufskraftfahrer-Branche zugeschnitten!

Sämtliche Inhalte wurden aktualisiert und auf den neusten Stand gebracht.

Für 2018 haben wir wieder spannende Themen für Sie aufgegriffen. In diesem Jahr für Sie u. a. neu dabei:

- ▶ **Der aktuelle Beitrag:** Neuerungen rund um die Fahrerlaubnis
- ▶ **Recht von A-Z:** Verbot der Wochenruhezeit im LKW, Einspruch gegen Bußgelder u. v. m.
- ▶ **Jährliches Update:** Gefahrgut

Selbstverständlich wurden außerdem auch dieses Jahr wieder sämtliche Inhalte auf den neusten Stand gebracht!

So finden Sie z. B. in Kapitel 2.3 die für Sie interessanten Auszüge aus dem aktuellen Bußgeldkatalog, Fernfahrerstammtsche in Kapitel 3.9 oder in Kapitel 3.8 eine umfangreiche Liste von Autohöfen! Auch die Länderinformationen in Kapitel 1 wurden überarbeitet und sowohl inhaltlich als auch rechtlich für 2018 angepasst. Damit Sie überall sicher ankommen – Wir wünschen Ihnen allzeit gute Fahrt!

Ihre Anregungen (Lob, Wünsche oder Kritik) sind uns immer willkommen: shop-support@springer.com

Ihr Verlag Heinrich Vogel

Bitte beachten Sie, dass bis Redaktionsschluss 31.07.2017 alle aktuellen Zahlen berücksichtigt wurden. Eventuell später eingetretene Änderungen konnten nicht mehr aufgenommen werden. Dies betrifft insbesondere die Fahrverbote.

© 1993 Verlag Heinrich Vogel in der Springer Fachmedien München GmbH, Aschauer Straße 30, 81549 München

Stand Juli 2017 • 25. Auflage

Umschlaggestaltung: Bloom Project
Lektorat: Elisabeth Unsinn, Markus Sonnensperger
Herstellung: Markus Tröger
Satz & Layout: Schmidt Media Design, München
Druck: Gebr. Geiselberger GmbH, Martin-Moser-Straße 23, 84503 Altötting

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung in elektronischen Systemen.

Das Werk ist mit größter Sorgfalt erarbeitet worden. Eine rechtliche Gewähr für die Richtigkeit der einzelnen Angaben kann jedoch nicht übernommen werden.

Die Haftung für die Inhalte der Internetverweise wird trotz sorgfältiger inhaltlicher Prüfung ausgeschlossen! Für die Seiteninhalte sind ausschließlich die Betreiber verantwortlich.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden die männliche Form (z. B. Fahrer) verwendet. Alle personenbezogenen Aussagen gelten jedoch stets für Männer und Frauen gleichermaßen.

ISBN: 978-3-574-60093-7

Vorwort	Seite	2
Hinweise zur Benutzung	5	
Kalendarium	6	
Der aktuelle Beitrag	34	

1 Länder- informationen

1.1 Belarus/Weißrussland	38	1.18 Mazedonien	72
1.2 Belgien	40	1.19 Niederlande	74
1.3 Bosnien-Herzegowina	42	1.20 Norwegen	76
1.4 Bulgarien	44	1.21 Österreich	78
1.5 Dänemark	46	1.22 Polen	80
1.6 Deutschland	48	1.23 Portugal	82
1.7 Estland	50	1.24 Rumänien	84
1.8 Finnland	52	1.25 Russland	86
1.9 Frankreich	54	1.26 Schweden	88
1.10 Griechenland	56	1.27 Schweiz	90
1.11 Großbritannien und Nordirland	58	1.28 Serbien	92
1.12 Irland	60	1.29 Slowakei	94
1.13 Italien	62	1.30 Slowenien	96
1.14 Kroatien	64	1.31 Spanien	98
1.15 Lettland	66	1.32 Tschechien	100
1.16 Litauen	68	1.33 Türkei	102
1.17 Luxemburg	70	1.34 Ukraine	104
		1.35 Ungarn	106
		1.36 Kontaktdaten europ. Transportverbände	108

2 Recht

2.1 Recht von A-Z mit jährlichem Update	113
2.2 Lenk- und Ruhezeiten	128
2.3 Auszug Bußgeldkatalog	133
2.4 Ferienreiseverordnung	140
2.5 Aufstellung mitzuführender Papiere	142
2.6 Verkehrssünden in Europa	144
2.7 Lichtpflicht am Tag in Europa	145
2.8 Handy-Verbot am Steuer	146

3 Nützliches für unterwegs

3.1 Notrufnummern in Deutschland	147
3.2 Pannendienste	148
3.3 Tankkartennummern	149
3.4 Wortlos Guide Gütertransport	150
3.5 Baustelleninformationen	155
3.6 Mautpflichtige Bundesstraßenabschnitte	156
3.7 Zollfreimengen	158
3.8 Autohöfe	161
3.9 Fernfahrerstammtsche	165
3.10 Abfahrtkontrolle	168
3.11 Gefahrgut	172
3.12 Ladungssicherung	181

4 Gesundheit und Sicherheit

4.1 Fahr Fit	193
Unfallursachen – Gute Augen – Gute Ohren – Lärmquellen vermeiden – Herz-Kreislauf-Funktion – Krankheiten – Einschlafen – Gefahr am Steuer – Pausen – Ernährung – Getränke – Alkohol – Drogen – Medikamente – Stress – Fit beim Fahren	
4.2 Dynamisches Sitzen	209
4.3 Verhalten nach einem Unfall/Erste Hilfe	211
4.4 Betriebsarzt und Sicherheitsfachkraft	221
4.5 BG Verkehr	223

Januar 2018

			Fahrtbeginn km	Fahrtende km	gefahren km	Arbeits- stunden	Lenk- zeit
1	Mo	Neujahr A CH ⁵⁶ CZ D E ⁴¹ F GR ¹⁶ H I ⁵⁷ L PL ⁸ RO ³⁴ SK SLO ⁴⁰	(B) (BG) (BIH) (BY) (DK) (EST) (FIN) (GB) (HR) (IRL) (LT) (LV) (MK) (N) (NL) (P) (RUS) (S) (SRB) (TR) (UA)				
2	Di	(RUS) (SRB) (RO) (BIH)	KW 1				
3	Mi	(RUS)					
4	Do	(RUS)					
5	Fr	(GR) ⁴⁴ (RUS)					
6	Sa	Heilige Drei Könige A E ⁴¹ I ⁵⁷ SK ¹ (D) ³¹ (FIN) (GR) (HR) ⁴³	(PL) (S)				
7	☒	(GR) ¹⁶ (BY) (MK) (RUS) (SRB)					
8	Mo		KW 2				
9	Di						
10	Mi						
11	Do						
12	Fr						
13	Sa						
14	☒	(GR) ¹⁶ (BIH)					
15	Mo		KW 3				
16	Di						
17	Mi						
18	Do						
19	Fr						
20	Sa						
21	☒	(GR) ¹⁶					
22	Mo		KW 4				
23	Di						
24	Mi						
25	Do						
26	Fr						
27	Sa						
28	☒	(GR) ¹⁶					
29	Mo		KW 5				
30	Di						
31	Mi						

- ☒ generelles Sonntagsfahrverbot, siehe Seite 5
- ☒ Fahrverbot im jeweiligen Land
- ☒ Fahrverbot und Feiertag im jeweiligen Land
- ☒ Feiertag (ohne generelles Fahrverbot) im jeweiligen Land

[1] 0.00 – 22.00 Uhr

[8] 8.00 – 22.00 Uhr

[16] 15.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[31] Feiertag in Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen-Anhalt (kein Fahrverbot)

[34] 06.00 – 22.00 Uhr für überlange und -schwere Lkw

[40] 8.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[41] Verschiedene Fahrverbote an Sonn- und Feiertagen und gewissen Tagen auf bestimmten nationalen Strecken (bitte erkundigen Sie sich).

[43] 14.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken

[56] 00:00 – 24:00 Uhr

[57] 09:00 – 22:00 Uhr

Mai 2018

		Fahrtbeginn km	Fahrtende km	gefahrte km	Arbeits- stunden	Lenk- zeit
1	Di Maifeiertag A ¹ CH ³⁹ CZ D ¹ E ⁴¹ F GR ²⁴ H ⁴ I ⁸ L PL RO ³⁴	SK ¹ SLO B BIH BG BY EST FIN HR LT LV MK N P RUS S SRB TR UA				
2	Mi SLO ³⁴ BIH SRB UA	KW 18				
3	Do PL					
4	Fr LV					
5	Sa					
6	☒ GR ¹⁶ BG					
7	Mo	KW 19				
8	Di CZ ⁶⁰ F ⁴ SK ¹ L ³²					
9	Mi BY					
10	Do Christi Himmelfahrt A ¹ CH ³⁹ D ¹ F L B BY DK FIN	N NL RUS S SRB UA				
11	Fr					
12	Sa					
13	☒ Muttertag GR ¹⁶					
14	Mo	KW 20				
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa TR					
20	☒ Pfingstsonntag F H ⁵⁵ PL ⁸ RO ³⁴ GR ¹⁶ B BG DK EST FIN	N NL S				
21	Mo Pfingstmontag A ¹ CH ³ D ¹ F H ²⁸ L RO ³⁴ B DK GB	GR IRL N NL				
22	Di	KW 21				
23	Mi					
24	Do					
25	Fr					
26	Sa					
27	☒ GR ¹⁶ RO ³⁴ RUS					
28	Mo GR ¹⁶ RO ³⁴ UA	KW 22				
29	Di					
30	Mi					
31	Do Fronleichnam A D ⁷ HR ⁴³ PL ⁸ L ³³ EST L LV					

- ☒ generelles Sonntagsfahrverbot, siehe Seite 5
- ☒ Fahrverbot im jeweiligen Land
- ☒ Fahrverbot und Feiertag im jeweiligen Land
- ☒ Feiertag (ohne generelles Fahrverbot) im jeweiligen Land

- [1] 0.00 – 22.00 Uhr
 [3] von Samstag 22.00 Uhr bis Dienstag 5.00 Uhr
 [4] 22.00 Uhr Vortag bis 22.00 Uhr Feiertag
- [7] Baden-Württemberg, Bayern, Hessen, NRW, Rheinland-Pfalz, Saarland 0.00 – 22.00 Uhr
 [8] 8.00 – 22.00 Uhr
 [16] 15.00 – 21.00 Uhr auf bestimmten Strecken

- [24] 8.00 – 13.00 Uhr auf bestimmten Strecken
 [28] 8.00 Uhr Samstag bis 22.00 Uhr Montag
 [33] nur für Transporte in Richtung Deutschland bis 21.45 Uhr
 [34] 06.00 – 22.00 Uhr für überlange und -schwere Lkw
 [39] am Vortag ab 22.00 Uhr bis 5.00 Uhr am Folgetag

- [41] Verschiedene Fahrverbote an Sonn- und Feiertagen und gewissen Tagen auf bestimmten nationalen Strecken (bitte erkundigen Sie sich).
 [43] 14.00 – 23.00 Uhr auf bestimmten Strecken
 [55] 22.00 Uhr Samstag bis 22.00 Uhr Montag
 [60] 13.00 – 22.00 Uhr auf bestimmten Strecken



spanisch



Madrid



Euro (€)

Sonn- und Feiertagsfahrverbot für Lkw über 7,5 t zGM auf bestimmten nationalen Straßen an gewissen Tagen und zusätzliche regionale Fahrverbote im Baskenland¹
Für Gefahrguttransporte im gesamten Straßen- und Autobahnnetz an Vorfeiertagen (außer samstags) von 13.00 bis 24.00 Uhr, an Sonn- und Feiertagen von 8.00 bis 24.00 Uhr sowie an einigen einzelnen Tagen.



Gefahrguttransporte müssen, soweit möglich, das Netzwerk von Straßen für gefährliche Güter (RIMP) benutzen.² Zwei Warnwesten müssen mitgeführt werden.



Mautkarte



Calle de Fortuny 8, E-28010 Madrid
Tel.: (0034) 9 15 57 90 00, Fax. (0034) 9 13 19 75 08
E-Mail: info@madrid.diplo.de



von Deutschland nach Spanien 0034
von Spanien nach Deutschland 0049



Polizei, Feuerwehr 112, Unfallrettung 112

		
 Erforderliche Dokumente	Fahrzeugschein dt. Führerschein Personalausweis/Reisepass grüne Versicherungskarte CMR-Frachtbrief	Fahrzeugschein dt. Führerschein grüne Versicherungskarte empfohlen Personalausweis/Reisepass europäische Krankenversicherungskarte EU-Fahrtenheft

¹ Zusätzliche Bestimmungen bzw. weitere Details vorhanden. Bitte erkundigen Sie sich.

		
 Höchstzulässige Abmessungen	Länge Lkw oder Anhänger mit 2 oder mehr Achsen 12,00 m SattelkFz 16,50 m Lastzug 18,75 m Transport von Pkw 20,55 m	Kraftomnibus mit 2 Achsen* 13,50 m mit 3 Achsen* 15,00 m Gelenkomnibus* 18,75 m
	Breite Kühlfahrzeuge 2,55 m 2,60 m	2,55 m
	Höhe Transport von Pkw 4,00 m 4,50 m	4,00 m
 Höchstzulässige Achslasten und Gesamtmasse	Einzelachse 10 t Antriebsachse 11,5 t Achsabstand <1 m 11 t davon 1 Antriebsachse ≥1 m und <1,3 m 11,5 t ≥1 m und <1,3 m 16 t davon 1 Antriebsachse ≥1,3 m und <1,8 m 16 t ≥1,3 m und <1,8 m 18 t falls eine Achse = Antriebsachse sowie mit Doppelbereifung und Luftfederung 19 t Dreifachachse 19 t Achsbstand <1,3 m >1,3 m ≤1,4 m 21 t 24 t Lkw / Anhänger mit 2 Achsen 18 t Lkw mit 3 Achsen mit Doppelbereifung und Luftfederung 25 t 26 t Lkw mit 4 Achsen mit Doppelbereifung und Luftfederung* 31 t 32 t Anhänger mit 3 Achsen 24 t Lastzüge oder SattelkFz mit 4 Achsen 36 t mit 5 oder mehr Achsen 40 t im Vor- oder Nachlauf im kombinierten Verkehr mit 40'-ISO-Container 44 t	Einzelachse 10 t Antriebsachse 11,5 t Doppelachse 11,5 t Achsbstand <1 m 11,5 t 1 m bis <1,3 m 16 t 1,3 m bis <1,8 m 18 t/19 t mit 2 Achsen* 20 t mit 3 Achsen* 25 t Gelenkomnibus* 28 t
 Höchstzulässige Geschwindigkeit	innerorts 50 km/h Landstraßen 70 km/h Straßen mit 2 oder mehr Fahrspuren je Fahrtrichtung 80 km/h Autobahnen für Lkw und SattelkFz für Lastzüge 90 km/h bei Gefahrguttransporten gelten generell 10 km/h weniger.	innerorts 50 km/h Landstraßen 80 km/h Schnellstraßen 90 km/h Autobahnen mit Anhänger 100 km/h 80 km/h

² Zusätzliche Bestimmungen bzw. weitere Details vorhanden. Bitte erkundigen Sie sich.

Anbringen von Großzetteln (Placards): An Tankcontainern und ortsbeweglichen Tanks müssen sie an beiden Längsseiten und an jedem Ende des Tankcontainers oder ortsbeweglichen Tanks nur einmal angebracht werden, wenn an allen Tankabteilen die gleichen Großzettel (Placards) anzubringen sind.

Eintrag ins Beförderungspapier: Bei ungereinigten leeren Verpackungen der Klassen 3, 4.1, 4.2, 4.3, 5.1, 6.1, 8 oder 9 ist eine neue Schreibweise möglich. Der Eintrag kann lauten: „Leere Verpackungen mit Rückständen von...“.

Zulassungsbescheinigung für Fahrzeuge: Der Typ OX wird aus der Bescheinigung gestrichen. Stoffe, bei denen die Codierung OX als Fahrzeug für die Beförderung in Tanks zugeordnet war, erhalten die Codierung FL.

Flexibler Schüttgut-Container: Für insgesamt 13 UN Nummern (UN 1334, 1350, 1454, 1474, 1486, 1498, 1499, 1942, 2067, 2213, 3077, 3377 VG III und 3378 VG III) wird die Beförderung in flexiblen Schüttgut-Containern BK3 unter Auflagen ermöglicht.

Transporte mit Kühl- und Konditionierungsstoffen und Trockeneis: Wenn **gut belüftete** Fahrzeuge bzw. Container verwendet werden, ist keine Kennzeichnung erforderlich.

Überziehungsfrist: Tankfahrzeuge, Aufsetztanks, Batteriefahrzeuge, Tankcontainer, Tankwechselaufbauten und MEGC dürfen nach Ablauf der Frist für die wiederkehrende Prüfung **nicht** mehr befüllt werden.

ADSp

Bei den Allgemeinen Deutschen Spediteurbedingungen (ADSp) handelt es sich um Allgemeine Geschäftsbedingungen. Um anwendbar zu sein, müssen sie wirksam in den Vertrag einbezogen werden. Die Anwendung der ADSp 2017 wird seit dem 1. Januar 2017 erstmals vom Deutschen Speditions- und Logistikverband, dem Bundesverband der Deutschen Industrie, dem Bundesverband Großhandel, Außenhandel, Dienstleistungen, dem Bundesverband Güterkraftverkehr Logistik und Entsorgung, dem Bundesverband Möbelspedition und Logistik, dem Bundesverband Wirtschaft, Verkehr und Logistik, dem Deutschen Industrie- und Handelskammertag sowie dem Handelsverband Deutschland (HDE) gemeinsam empfohlen. Sie sollen ältere ADSp-Versionen sowie die Deutschen Transport- und Logistikbedingungen (DTLB) und die Vertragsbedingungen für den Güterkraftver-

kehrs-, Speditions- und Logistikunternehmer (VBGL) ersetzen. Die aktuelle Fassung der ADSp 2017 enthält unter anderem Neuregelungen zur Haftungsbegrenzung sowie zum → [Standgeld](#).

Arbeitszeit

Als Arbeitszeit gilt nach dem Arbeitszeitgesetz die Zeit vom Beginn bis zum Ende der Arbeit ohne Pausen. Zur Arbeitszeit zählt bei Berufskraftfahrern die Lenkzeit selbst, aber auch Zeiten, die der Fahrer mit Be- und Entladen oder der aktiven Überwachung dieser Vorgänge verbringt. Auch die Erledigung von Formalitäten, die Ladungssicherung sowie Reinigungs- und Wartungsarbeiten gehören dazu.

Atemalkoholtest

Der Fahrzeugführer ist gesetzlich nicht dazu verpflichtet, an einem Atemalkoholtest mitzuwirken und kann auch nicht dazu gezwungen werden. Denn niemand muss sich selbst belasten. Weigert sich der Fahrer, müssen die Beamten entscheiden, ob sie ihn zu einer → [Blutentnahme](#) mit auf die Polizeidienststelle nehmen.

Beifahrerzeit/Bereitschaftszeit

§ 21a Absatz 3 Arbeitszeitgesetz stellt klar: Bei Doppelbesatzung sind Beifahrerzeiten, die der Mitarbeiter neben dem Fahrer oder in einer Schlafkabine verbringt, keine Arbeitszeit. Auch Bereitschaftszeit zählt nicht zur Arbeitszeit. Wer also an der Rampe auf das Be- oder Entladen wartet, das Fahrzeug auf einer Fähre oder einem Zug begleitet, wer an der Grenze wartet, arbeitet nicht. Voraussetzung ist hier allerdings, dass dem Fahrer der Zeitraum und dessen voraussichtliche Dauer im Voraus, spätestens unmittelbar vor Beginn, bekannt sind.

Beleuchtung im Lkw

Alle Lichtquellen, die nicht in der Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) genannt sind oder nicht die vorgeschriebene Farbe haben, sind nach § 49a StVZO verboten. Dazu zählen beispielsweise Michelin-Männchen, aber auch Namensschilder, Weihnachtsbäume, Werbetafeln und Lichterketten. Ebenfalls unzulässig sind angestrahlte Radkästen, Unterbodenbeleuchtung und illuminierte Scheibenwaschdüsen. Lkw-Fahrer, die mit solchen Lichtquellen fahren, handeln nach § 69a Abs. 3 Nr. 18 StVZO ordnungswidrig und riskieren ein Verwarnungs- oder Bußgeld.

3.10.1 Abfahrtskontrolle Lkw

1



Kontrollen Front und Motorraum

- 1 Beleuchtungseinrichtungen
- 2 Spiegel
- 3 Scheibenwischer, Waschdüsen
- 4 Windschutzscheibe
- 5 Kennzeichen
- 6 Unterbau
- 7 Motorhaube
- 8 Motorraum
- 9 Kühler

2



Kontrollen seitlich

- 1 Einstieg
- 2 Seitenscheiben
- 3 Räder
- 4 Anschlüsse, Batterie
- 5 Beleuchtungseinrichtungen
- 6 Bordverschlüsse/Plane
- 7 Anhänger-/Sattelkupplung
- 8 Tank
- 9 Luftfilter

3

Kontrollen hinten

- 1 Beleuchtungseinrichtungen
- 2 Kennzeichen, HU- und SP-Plakette



4

Kontrollen im Fahrerhaus

- 1 Kontrollleuchten
- 2 Lenkspiel, Vorderräder
- 3 Druckmanometer
- 4 Warnleuchte, Heizung
- 5 Bedienungseinrichtung
- 6 Kraftstoff



5

Zusätzliche Kontrollen

- 1 Druckluftbremse
- 2 Sitz- und Pedalprüfung
- 3 Rückspiegel, Armaturenbrett
- 4 Fußraum
- 5 Zubehör/Ausrüstung
- 6 Schaublatt, Fahrerkarte



- 7 Dokumente/Unterlagen
- 8 Fitness, Fahrtüchtigkeit
- 9 Bremstest

4.1.8 Ist es Zeit für eine Pause?



Es gibt eine Vielzahl von Alarmanzeichen, die Müdigkeit signalisieren. Die folgenden Signale sind wirklich „die letzte Warnung“ (die deutlichsten Warnsignale zuerst):

- ▶ Ruckartiges Herumreißen des Lenkrades um in der Fahrbahn zu bleiben
- ▶ Befahren der weißen Fahrbahnmarkierung oder Heranfahren an den Fahrbahnrand
- ▶ Halluzinationen (z. B. Nilpferde auf der Fahrbahn)
- ▶ Zufallen der Augen, die Blickrichtung verändert sich von alleine
- ▶ Fehlende Aufmerksamkeit gegenüber der Verkehrssituation
 - Bin ich überholt worden, ohne es zu bemerken?
 - Kann ich mich an das letzte Warnzeichen nicht erinnern?
 - Kann ich mich an die letzten 500 m nicht erinnern?
 - Habe ich vergessen, den Blinker auszuschalten?
 - Habe ich abgebremst ohne ersichtlichen Grund?
 - Habe ich die Fahrbahn gewechselt ohne ersichtlichen Grund?
 - Bin ich zu dicht aufgefahren?
- ▶ Sonstige Warnzeichen:
 - Die Augen beginnen zu brennen, entgegenkommende Scheinwerfer stören
 - Anregende Mittel sind nötig, um die Aufmerksamkeit zu erhalten
 - Es macht Probleme, ein konstantes Tempo zu halten
 - Herumrutschen auf dem Sitz
 - Abschweifende, unzusammenhängende Gedanken

Falls eines oder mehrere dieser Signale auftauchen, ist es dringend Zeit für eine Pause! Warten Sie nicht bis es soweit ist, machen Sie regelmäßig Pausen!

© Pause: Marco 2811/fotolia

4.1.9 Ernährung

Die richtige Ernährung ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Leistungsfähigkeit am Steuer. Nur wer seinem Körper regelmäßig und in einem ausgewogenen Verhältnis Energien zuführt, kann sich auf seine Leistungsfähigkeit verlassen.

Die Grundregeln für den Kraftfahrer lauten:

Nie hungrig fahren! aber auch:

Nie mit zu vollem Magen ans Steuer!



Hunger signalisiert Mangel an wichtigen Nährstoffen, die der Körper für den Erhalt der Leistungsfähigkeit benötigt. Wer Hunger hat, fährt unkonzentriert, wird unaufmerksam und ungeduldig, der Fahrstil wird aggressiv.

Der allzu volle Magen ist nicht viel besser: Der Körper konzentriert sich jetzt vor allem auf die Verdauung, Magen und Darm werden kräftig durchblutet. Während der Verdauungsphase machen dämpfende Signale des vegetativen Nervensystems müde und unaufmerksam! Außerdem bekommt der Verdauung das lange Sitzen nicht besonders, da diese Haltung Magen und Darm einengt und unter Umständen auch die Durchblutungswege beeinträchtigt. Solche Schwierigkeiten gibt es vor allem mit fetten, blähenden und schwer verdaulichen Speisen. Zu bedenken ist auch, dass der Fahrerberuf überwiegend ein sitzender ist. Überschüssige Nahrungsenergie, die nicht verbraucht wird, wird abgelagert (im Fettgewebe!).

Günstig sind: leichte Gerichte, wie fettarme Fleisch- und Fischgerichte mit Reis, Kartoffeln oder Nudeln und Gemüse oder Salate; Obst, belegte Brote mit magerem Belag, fettreduzierte Milchprodukte.

Meiden sollten Kraftfahrer: fette und panierte Fleisch- und Fischgerichte, Frittiertes (wie Pommes frites), Mayonnaise, blähendes Gemüse (z. B. Kohl, Hülsenfrüchte, Zwiebeln), stark gesalzene Speisen, schwere Backwaren (wie Cremetorten oder Blätterteig).

Gut fährt, wer außerdem noch ein paar Punkte beachtet:

© Ernährung: Liddy Hansdotir/fotolia