

# Persönliche Voraussetzungen

Sehtest · Krankheiten · Müdigkeit · Ablenkung · Alkohol · Drogen · Medikamente

Du musst geistig und körperlich geeignet sein, ein Auto zu fahren. Dieses Thema erklärt alles was du über deine persönlichen Voraussetzungen wissen musst — und was dich fahrunfähig machen kann.

FAHRSCHULE ABGEFAHRN · DÜSSELDORF · [fahrschule-abgefahrn.de](https://fahrschule-abgefahrn.de)

## 01 — WAS DU WISSEN MUSST (PRÜFUNGSSTOFF NACH OFFIZIELLEM LEHRPLAN)

### Sehtest — Pflicht vor dem Führerschein

Jeder, der einen Führerschein beantragen möchte, muss zunächst zum Sehtest. Dadurch wird eine Fahrunfähigkeit aufgrund mangelnder Sehschärfe ausgeschlossen. Der Sehtest überprüft die zentrale Tagessehschärfe — die Fähigkeit der Augen, bei normalem Tageslicht Gegenstände und Vorgänge in der Umgebung klar zu erkennen.

Eine durchschnittlich gute Sehschärfe wird als Visus 1,0 bezeichnet. Für den Führerschein wird mindestens ein Visus von 0,7 benötigt. Auch wer eine Brille oder Kontaktlinsen benötigt, besteht den Sehtest — die Sehhilfe wird aber im Führerschein vermerkt und muss beim Fahren immer getragen werden.

Weitere Faktoren die die Sehleistung beeinflussen: Nacht- und Dämmerungssehvermögen, Blendempfindlichkeit, Stereosehen, Farbsehen, Gesichtsfeld sowie Stellung und Beweglichkeit der Augen. Die Sehkraft kann sich nach bestandem Sehtest schleichend verschlechtern — regelmäßige Kontrollen sind daher wichtig.

- Pflicht: Sehtest vor Führerscheinantrag
- Mindestwert: Visus 0,7
- Brille/Kontaktlinsen erlaubt — wird im Führerschein vermerkt, muss immer getragen werden
- Weitere Faktoren: Nacht-/Dämmerungssehen, Blendempfindlichkeit, Stereosehen, Farbsehen, Gesichtsfeld
- Sehkraft regelmäßig kontrollieren lassen

## Fahrtüchtigkeit durch Krankheiten und Gebrechen

Die gesundheitliche Verfassung hat wesentliche Auswirkungen auf die Fahrtüchtigkeit. Chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Epilepsie oder schwere Diabetes können dauerhaft oder eingeschränkt fahrtauglich machen.

Auch kurzzeitige Erkrankungen wie Migräne, grippale Infekte, starke Schmerzen oder Magen-Darm-Probleme schränken die Fahrtüchtigkeit vorübergehend ein. Ebenso Beschwerden die die Beweglichkeit beeinflussen — z.B. ein verstauchtes Handgelenk oder ein gebrochenes Bein.

Nicht jedes Handicap bedeutet dauerhaftes Fahrverbot. Viele körperliche Einschränkungen lassen sich durch Einbauten oder Zusatzeinrichtungen am Fahrzeug ausgleichen — z.B. Drehknopf am Lenkrad oder Umbau auf Handgas und -bremse. Die Straßenverkehrsbehörde schreibt die erforderlichen Maßnahmen für jeden Einzelfall gesondert vor.

- Chronisch: Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen, Epilepsie, Diabetes
- Akut: Migräne, Infekte, starke Schmerzen, Magen-Darm
- Bewegungseinschränkungen: z.B. verstauchtes Handgelenk, gebrochenes Bein = nicht fahren
- Fahrzeugumbau möglich: Drehknopf, Handgas/-bremse
- Behörde legt Maßnahmen im Einzelfall fest — Gutachten erforderlich

**Achtung: Im Zweifel bei Krankheit: lieber nicht fahren. Fahrtüchtigkeit liegt in der eigenen Verantwortung.**

## Müdigkeit am Steuer — Alarmsignale erkennen

Autofahren erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Konzentration. Folgende Alarmsignale warnen vor aufkommender gefährlicher Müdigkeit:

Plötzliches Erschrecken ohne Grund. Verzögerte Reaktionen. Eingeschränkte Wahrnehmung. Gedächtnislücken über die letzten Kilometer. Geradeausfahren obwohl man abbiegen wollte. Schwierigkeiten beim Spurhalten. Häufiges Gähnen. Brennende Augen und schwere Augenlider. Häufiges Ins-Gesicht-Fassen. Frieren.

Wenn diese Signale auftreten, droht Sekundenschlaf. Tipps: Sobald wie möglich anhalten. Aussteigen und frische Luft schnappen. Erst weiterfahren wenn keine Alarmsignale mehr spürbar sind. Powernapping (kurzes Schläfchen mit Schlüssel in der Hand) kann ebenfalls helfen.

- Erschrecken ohne Grund, verzögerte Reaktionen
- Gedächtnislücken über letzte Kilometer
- Geradeausfahren obwohl abbiegen geplant war
- Spurhalten schwer, häufiges Gähnen
- Brennende Augen, schwere Lider, Frieren

**Tipp: Ausreichend Pausen einplanen — am besten gar nicht erst müde losfahren. Bei Müdigkeit: sofort anhalten.**

## **Ablenkung beim Fahren — Handy, Radio und Emotionen**

Auch für routinierte Fahrer steigt die Unfallgefahr wesentlich wenn sie sich während der Fahrt mit anderen Dingen beschäftigen. Wichtige Regeln: Vor der Abfahrt Sicherheitsgurt anlegen und Spiegel einstellen. Keine emotionalen Diskussionen während der Fahrt. Keine Zigarette anzünden. Radio und Navi nicht beim Fahren bedienen. Quengelnde Kinder beruhigen. Keine spannenden Hörbücher oder Radiosendungen.

Handy am Steuer ist eine häufige Unfallursache. Die Nutzung eines Mobiltelefons ist nur erlaubt wenn: das Gerät weder aufgenommen noch gehalten wird UND entweder nur Sprachsteuerung/Vorlesefunktion genutzt wird, oder nur eine kurze, situationsangepasste Blickzuwendung erfolgt.

Nachrichten schreiben ist grundsätzlich verboten. Das Handy darf nur genutzt werden wenn das Fahrzeug steht und der Motor ausgeschaltet ist.

- Vor der Abfahrt: Gurt, Spiegel, Navi einstellen
- Keine emotionalen Diskussionen während der Fahrt
- Handy: nur erlaubt wenn Gerät nicht gehalten wird + Sprachsteuerung oder kurze Blickzuwendung
- Nachrichten schreiben: grundsätzlich verboten
- Handy nur bei stehendem Fahrzeug mit ausgeschaltetem Motor

**Achtung: Handy am Steuer erhöht das Unfallrisiko drastisch. Auch Freisprechen ist keine vollständige Lösung.**

## **Psychische und soziale Voraussetzungen**

Wie verantwortungsvoll man sich im Straßenverkehr verhält, hängt auch von der persönlichen Einstellung und Werthaltung gegenüber Fahrzeugen ab. Wer sein Auto nur als Statussymbol sieht und es nicht schlimm findet wenn es Kratzer bekommt, nimmt in vielen Situationen weniger Rücksicht als andere.

Auch Vorbilder prägen das Fahrverhalten. Eltern und ältere Geschwister die aufmerksam, konzentriert und sicherheitsbewusst fahren, prägen positiv. Wer rüpelhafte und rücksichtslose Fahrer als Vorbild hatte, läuft Gefahr sich am Steuer ähnlich zu verhalten.

Es lohnt sich, bewusst zu überlegen welche Fahrer man sich zum Vorbild nimmt — und welche besser nicht.

- Werthaltung gegenüber Fahrzeug beeinflusst das Fahrverhalten
- Vorbilder prägen Fahrstil — bewusst gute Vorbilder wählen
- Rücksichtsloser Fahrstil oft durch Vorbilder gelernt
- Bewusst reflektieren: welche Fahrer sind ein gutes Vorbild?

## Alkohol im Straßenverkehr — Wirkung und Grenzwerte

Schon ab ca. 0,3 Promille (BAK) hat Alkohol Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem. Folgen: verlängerte Reaktionszeit, schlechteres Richtungshören, verminderte Hemmungen, erhöhte Risikobereitschaft, nachlassende Raum- und Tiefenwahrnehmung, schwereres Entfernungsabschätzen, verlangsamte Hell-Dunkel-Anpassung, Tunnelblick, schlechtere Bewegungskoordination, nachlassende Aufmerksamkeit, schlechtere Gefahreinschätzung, aggressiveres Fahren.

Der Alkoholstoffwechsel verläuft in 3 Phasen: Resorptionsphase (Aufnahme über Magen/Dünndarm), Diffusionsphase (Verteilung im Körper), Eliminationsphase (Abbau zu ~90% durch die Leber mit ca. 0,1 Promille pro Stunde). Dieser Abbau kann NICHT beschleunigt werden — weder durch Kaffee, Spaziergang, Sport noch Schlaf.

Beispiel: Bei 1,5 Promille BAK braucht der Körper ca. 15 Stunden zum Abbau. Wer um 1 Uhr morgens mit 1,5 Promille aufhört zu trinken, ist erst gegen 16 Uhr wieder vollständig nüchtern.

- 0,0 Promille: Fahranfänger in Probezeit + alle unter 21 Jahren
- 0,3 Promille: relative Fahruntüchtigkeit bei Ausfallerscheinungen
- 0,5 Promille: Ordnungswidrigkeit — 500 Euro, 2 Punkte, 1 Monat Fahrverbot
- 1,1 Promille: absolute Fahruntüchtigkeit — Straftat, bis 5 Jahre Freiheitsstrafe, Führerscheinentzug
- Abbau: ca. 0,1 Promille/Stunde — NICHT beschleunigbar

**Achtung: Abends 1,5 Promille = erst gegen 16 Uhr am nächsten Tag nüchtern. Wer das nicht weiß, fährt morgens betrunken ins Büro.**

## Drogen und Medikamente am Steuer

Für illegale Drogen gilt in Deutschland eine Null-Promille-Grenze. Jährlich ereignen sich ca. 1.500 Verkehrsunfälle unter Drogeneinfluss. Strafe: Geldbuße 500–1.500 Euro, Punkte im Fahreignungsregister, Fahrverbot. Bei Gefährdung anderer: Führerscheinentzug und Freiheitsstrafe möglich.

Cannabis (THC): Wirkung beginnt wenige Minuten nach Konsum, Maximum nach 15–20 Minuten. Folgen für die Fahrtüchtigkeit: Störung der Bewegungskoordination und des Zeitgefühls, verlängerte Reaktions- und Entscheidungszeit, eingeschränkte Konzentration, verschlechterte dynamische Sehschärfe und räumliches Sehen, schlechteres Herausfiltern von Hörreizen.

Medikamente: Rund 20% der Arzneimittel auf dem Markt beeinträchtigen das Reaktionsvermögen. Studien zeigen: 3–10% aller Unfälle sind direkt oder indirekt auf Medikamente zurückzuführen — rund 80% der Verkehrsteilnehmer wissen das nicht. Packungsbeilage lesen. Alkohol und Medikamente niemals kombinieren.

- Illegale Drogen: Null-Promille-Grenze — jede nachweisbare Menge verboten
- Cannabis: Koordination, Reaktion, Konzentration, Sehen beeinträchtigt
- Führerscheinentzug möglich — erst nach nachweisbarem Jahr Drogenfreiheit zurück
- Ca. 20% der Medikamente beeinträchtigen Fahrtüchtigkeit
- Packungsbeilage lesen — Alkohol + Medikamente niemals kombinieren

### INSIDER #1 — 0,1 Promille pro Stunde — die Mathematik die schockiert

Viele unterschätzen wie lange Alkohol im Körper bleibt. 1,5 Promille nach einer Partynacht bedeuten ca. 15 Stunden bis zur vollständigen Nüchternheit. Wer um 1 Uhr morgens aufhört zu trinken, ist erst gegen 16 Uhr wirklich nüchtern. Kaffee, Sport, kalte Dusche — das beschleunigt den Abbau nicht um eine einzige Minute. Wer das nicht weiß und morgens 'nüchtern' ins Auto steigt, fährt oft noch mit 0,3–0,5 Promille.

### INSIDER #2 — Sehtest — der vergessene Faktor

Der Sehtest beim Führerschein prüft nur die zentrale Tagessehschärfe. Was er nicht prüft: Nachtsehvermögen, Blendempfindlichkeit, Gesichtsfeld und Tiefensehen — alles Faktoren die im Alltag genauso wichtig sind. Dazu: Die Sehkraft verschlechtert sich oft schleichend. Wer seinen Test vor Jahren mit Visus 0,7 knapp bestanden hat, könnte heute darunter liegen — ohne es zu merken. Regelmäßige Sehtests beim Optiker sind kein Pflicht, aber kluges Eigeninteresse.

### INSIDER #3 — Müdigkeit ist gefährlicher als Alkohol — statistisch

Sekundenschlaf verursacht statistisch mehr tödliche Unfälle als Alkohol — wird aber gesellschaftlich kaum so ernst genommen. 20 Stunden ohne Schlaf entsprechen einer Reaktionsfähigkeit wie bei 0,8 Promille Alkohol. Der Unterschied: Alkohol ist messbar und strafbar, Müdigkeit ist unsichtbar. 'Ich schaffe das noch' ist einer der gefährlichsten Sätze im Straßenverkehr. Die einzige wirksame Maßnahme: echter Schlaf.

## 03 — KANNST DU DAS BESTEHEN? (5 PRÜFUNGSFRAGEN MIT MERKHILFEN)

**Frage 1** Welchen Mindestwert der Sehschärfe benötigt man für den Führerschein?

**Antwort** Mindestens Visus 0,7 — auch mit Brille oder Kontaktlinsen erreichbar

**Warum** Der Sehtest prüft die zentrale Tagessehschärfe. Wer 0,7 nur mit Sehhilfe erreicht, besteht trotzdem — die Sehhilfe wird aber im Führerschein eingetragen und muss immer beim Fahren getragen werden.

**Merkhilfe** *Visus 0,7 = Minimum. Mit Brille OK — aber dann immer Pflicht beim Fahren.*

**Frage 2** Ab welchem Promillewert gilt absolute Fahruntüchtigkeit?

**Antwort** Ab 1,1 Promille — unabhängig von sichtbaren Ausfallerscheinungen, Straftat

**Warum** Ab 1,1 Promille ist man in jedem Fall absolut fahruntüchtig. Strafmaß: Geld- oder Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren, Entzug der Fahrerlaubnis, Punkte im Fahreignungsregister.

**Merkhilfe** *1,1 Promille = absolut fahruntüchtig = Straftat. 0,5 = Ordnungswidrigkeit. 0,3 = relativ bei Symptomen.*

**Frage 3** Mit welcher Rate baut der Körper Alkohol ab — und kann man es beschleunigen?

**Antwort** Ca. 0,1 Promille pro Stunde — NICHT beschleunigbar durch Kaffee, Sport oder Schlaf

**Warum** Der Abbau erfolgt zu ca. 90% durch die Leber mit fester biologischer Rate. Kaffee, Sport, Spaziergang oder Schlaf ändern die Blutalkoholkonzentration nicht — sie können sich höchstens frischer anfühlen lassen.

**Merkhilfe** *0,1 Promille pro Stunde. Fix. Kein Trick der Welt beschleunigt das.*

**Frage 4** Welche Alarmsignale warnen vor gefährlicher Müdigkeit am Steuer?

**Antwort** Erschrecken ohne Grund, verzögerte Reaktionen, Gedächtnislücken, Spurhalten schwer, schwere Lider, häufiges Gähnen, Frieren

**Warum** Diese Signale zeigen dass die Fahrtüchtigkeit bereits eingeschränkt ist und Sekundenschlaf droht.  
Richtige Reaktion: sobald wie möglich anhalten, aussteigen, frische Luft.

**Merkhilfe** *Erschrecken + Gedächtnislücken + schwere Lider = sofort anhalten. Nicht weiterfahren.*

**Frage 5** Was gilt für Fahranfänger in der Probezeit bezüglich Alkohol?

**Antwort** **0,0 Promille — absolutes Alkoholverbot gilt auch für alle unter 21 Jahren**

**Warum** Ein Verstoß wird geahndet mit Geldbuße, Anordnung eines Aufbauseminars, Probezeitverlängerung und einem Punkt im Fahreignungsregister.

**Merkhilfe** *Probezeit + unter 21 = 0,0 Promille. Absolut. Kein einziger Schluck erlaubt.*