

Part-FCL Fragenkatalog

PPL(H)

*gemäß Verordnung (EU) Nr. 1178/2011
und
AMC FCL.115, .120, .210, .215*

(Auszug)

20 – Menschliches Leistungsvermögen

AIRCADEMY



LEARNING AT A HIGHER LEVEL



Herausgeber:

AIRCADEMY LTD.

info@aircademy.com

LPLUS GmbH

info@lplus.de**COPYRIGHT Vermerk:****Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.**

Die kommerzielle Nutzung des Werkes oder Ausschnitte aus dem Werk in Lehr- und Lernmedien ist nur nach vorheriger Zustimmung durch die Herausgeber erlaubt. Für Anfragen wenden Sie sich bitte an die Herausgeber

Bitte beachten Sie, dass dieser Auszug ca. 75% der Aufgaben des gesamten Prüfungsfragenkataloges enthält. In der Prüfung werden auch unbekannte Aufgaben erscheinen.

Revision & Qualitätssicherung

Im Rahmen der stetigen Revision und Aktualisierung der internationalen Fragendatenbank für Privatpiloten (ECQB-PPL) sind wir stetig auf der Suche nach fachkompetenten Experten. Sollten Sie Interesse an einer Mitarbeit haben, wenden Sie sich per E-Mail an experts@aircademy.com.

Sollten Sie inhaltliche Anmerkungen oder Vorschläge zum Fragenkatalog haben, senden Sie diese bitte an info@aircademy.com.

1 Welcher Faktor ist ursächlich für die größte Zahl der Luftfahrt-Unfälle? (1,00 P.)

- Technisches Versagen.
- Geografische Einflüsse.
- Menschliches Versagen.
- Meteorologische Einflüsse.

2 Das "E" im SHELL Model steht für:**Siehe Bild (HPL-001). (1,00 P.)**

- Effective.
- Enroute.
- Equipment.
- Environment.

**3 Das "L" im Shell-Modell steht für:****Siehe Bild (HPL-001). (1,00 P.)**

- Lift.
- Liveware.
- Loss of control.
- Line check.



4 Was erläutert das "Schweizer Käse Modell"? (1,00 P.)

- Das Prinzip der Fehlerkette.
- Die Handlungsbereitschaft des Piloten.
- Das Verfahren bei einer Notlandung.
- Den optimalen Problemlösungsweg.

5 Welche beiden Parameter sind bei einer Risikobewertung zu berücksichtigen? (1,00 P.)

- Eintrittswahrscheinlichkeit und eigene Erfahrung.
- Bekanntheitsgrad und Vorschriftenlage.
- Schwere der Folgen und Versicherungssumme.
- Eintrittswahrscheinlichkeit und Schwere der Folgen.

6 Welchen Sauerstoffanteil hat Luft in einer Höhe von ungefähr 6.000 ft? (1,00 P.)

- 12%.
- 21%.
- 78%.
- 18,9%.

7 Welches Gasgesetz ist für die Dekompressionserkrankung verantwortlich? (1,00 P.)

- Das Gasgesetz von Dalton.
- Das Gasgesetz von Bohr.
- Das Gasgesetz von Boyle-Mariotte.
- Das Gasgesetz von Henry.

8 Wie hoch ist der Gasanteil von Stickstoff in der Luft? (1,00 P.)

- 21%.
- 78%.
- 1%.
- 0,1%.

9 In welcher Höhe hat sich der atmosphärische Druck in Bezug auf den Standardluftdruck in MSL (1.013hPa) halbiert? (1,00 P.)

- 5.000 Fuß.
- 10.000 Fuß.
- 18.000 Fuß.
- 22.000 Fuß.

10 Luft besteht aus Sauerstoff, Stickstoff und anderen Gasen.**Welcher Anteil der Zusammensetzung entfällt dabei auf die anderen Gase? (1,00 P.)**

- 0,1%.
- 21%.
- 78%.
- 1%.

11 Durch welchen der aufgeführten Faktoren kann eine Kohlenmonoxidvergiftung ausgelöst werden? (1,00 P.)

- Rauchen.
- Alkohol.
- Ungesundes Essen.
- Wenig Schlaf.

12 Was ist ein "redout"? (1,00 P.)

- Das "Rot-sehen" bei negativen g-Belastungen.
- Eine durch Verletzung bedingte starke Blutarmut.
- Die Farbverfälschung bei Sonnenauf- und -untergang.
- Ein Hautausschlag bei Dekompressionserkrankungen.

13 Welche Risiken bestehen bei der Nutzung von Pulsoximetern? (1,00 P.)

- Pulsoximeter funktionieren nicht unterhalb von 10.000 ft.
- Hyperventilation wird von einem Pulsoximeter nicht erkannt.
- Ein Pulsoximeter kann maximal zwei Mal verwendet werden.
- Pulsoximeter stören die Avionik und beeinflussen den Sprechfunk.

14 Wodurch kann eine Kohlenmonoxidvergiftung verursacht werden? (1,00 P.)

- Staurohrvereisung.
- Generatorausfall.
- Kraftstoff oder Hydraulikflüssigkeit.
- Risse im Wärmetauscher.

15 Welches ist KEIN Symptom von Hyperventilation (beschleunigte Atmung)? (1,00 P.)

- Kribbeln.
- Krämpfe.
- Zyanose.
- Bewusstseinsstörung.

16 Welche der folgenden Symptome können auf Hypoxie (Mangelversorgung des Körpers mit Sauerstoff) hinweisen? (1,00 P.)

- Bläuliche Verfärbung von Lippen und Fingernägeln.
- Muskelkrämpfe im oberen Bereich des Körpers.
- Blaue Flecken am ganzen Körper.
- Gelenkschmerzen in den Knien und Füßen.

17 Welcher der menschlichen Sinne wird am ehesten von Hypoxie (Mangelversorgung des Körpers mit Sauerstoff) beeinflusst? (1,00 P.)

- Die auditive Wahrnehmung (Hören).
- Die taktile Wahrnehmung (Tasten).
- Die visuelle Wahrnehmung (Sehen).
- Die olfaktorische Wahrnehmung (Riechen).

18 Ab welcher ungefähren Flughöhe reagiert der Körper im Normalfall auf den abnehmenden atmosphärischen Luftdruck? (1,00 P.)

- 2.000 Fuß.
- 7.000 Fuß.
- 10.000 Fuß.
- 12.000 Fuß.

19 Ab welcher Höhe ist der Körper nicht mehr in der Lage, die Auswirkungen des niedrigen atmosphärischen Luftdrucks vollständig zu kompensieren (Störschwelle)? (1,00 P.)

- 7.000 Fuß.
- 5.000 Fuß.
- 12.000 Fuß.
- 22.000 Fuß.

20 Welche Funktion haben die roten Blutkörperchen (Erythrozyten)? (1,00 P.)

- Sauerstofftransport.
- Immunabwehr.
- Blutgerinnung.
- Blutzuckerregulation.

21 Wodurch ist die Blutgerinnung gewährleistet? (1,00 P.)

- Die roten Blutzellen (Erythrozyten).
- Die weißen Blutzellen (Leukozyten).
- Die Blutplättchen (Thrombozyten).
- Die Kapillare der Arterien.

22 Welche Funktion haben die weißen Blutkörperchen (Leukozyten)? (1,00 P.)

- Sauerstofftransport.
- Immunabwehr.
- Blutgerinnung.
- Blutzuckerregulation.

23 Welche Aufgabe haben die Blutplättchen (Thrombozyten)? (1,00 P.)

- Sauerstofftransport.
- Immunabwehr.
- Blutgerinnung.
- Blutzuckerregulation.

24 Welches ist KEIN Risikofaktor für Hypoxie? (1,00 P.)

- Blutspenden.
- Rauchen.
- Menstruation.
- Tauchen.

25 Anämische Hypoxie kann ausgelöst werden durch: (1,00 P.)

- Kohlenmonoxidvergiftung.
- Große Flughöhen.
- Alkohol.
- Niedrigen Druck.

26 Welche Hypoxie kann durch große Flughöhen verursacht werden? (1,00 P.)

- Hypoxische Hypoxie.
- Anämische Hypoxie.
- Histotoxische Hypoxie.
- Stagnierende Hypoxie.

27 Welche Gefährdung kann entstehen, wenn das Hubschraubertriebwerk in starkem Rückenwind angelassen wird? (1,00 P.)

- Kohlenmonoxidvergiftung.
- Drehschwindel.
- Binokulares Sehen.
- Druckfallkrankheit.

28 Welche Gefährdung entsteht während eines Nachtfluges mit einem Hubschrauber in Schneetreiben? (1,00 P.)

- Hoher Luftdruck und niedrige Temperaturen können die „Eustache-Röhre“ verstopfen.
- Zusammenstoßwarnlicht und Rotoren können zum „Flicker-Vertigo“ führen.
- Triebwerksüberwachungsanzeigen werden mit erhöhter Aufmerksamkeit verfolgt.
- Hohe Partialdrücke im Körper können Hyperventilation oder Autokinese auslösen.

29 Welches Verhalten ist angebracht, wenn sich ein Passagier im Reiseflug plötzlich Unwohl fühlt? (1,00 P.)

- Heizungslüftungsmotor einschalten und Wärmedecken bereitstellen.
- Gespräche vermeiden und höhere Fluggeschwindigkeit wählen.
- Kabinentemperatur anpassen und erhöhte Querlagen vermeiden.
- Zusatzsauerstoff verabreichen und geringe Lastvielfache vermeiden.

30 Wie wird eine stereotype und unwillkürliche Reaktion des Organismus auf die Stimulation von Rezeptoren genannt? (1,00 P.)

- Reflex.
- Reduktion.
- Virulenz.
- Kohärenz.

31 Wie wird das System bezeichnet, dass u.a. die Atmung, die Verdauung und die Herzfrequenz kontrolliert? (1,00 P.)

- Autonomes Nervensystem.
- Kritisches Nervensystem.
- Automatisches Nervensystem.
- Konformes Nervensystem.

32 Ab welcher ungefähren Flughöhe ist die Nachtsehfähigkeit bereits eingeschränkt? (1,00 P.)

- 3.000 Fuß.
- 5.000 Fuß.
- 7.000 Fuß.
- 10.000 Fuß.

33 Was ist der "Parallaxefehler"? (1,00 P.)

- Ein Kodierungsfehler bei der Kommunikation zwischen Piloten.
- Ein fehlerhaftes Ablesen der Instrumente in Abhängigkeit vom Betrachtungswinkel.
- Eine Fehleinschätzung der Geschwindigkeit beim Rollen.
- Eine altersbedingte Neigung zur Weitsichtigkeit, insbesondere nachts.

34 Welche Aussage in Bezug auf Laser-Angriffe auf Luftfahrzeuge ist korrekt? (1,00 P.)

- Eine dauerhafte Erblindung tritt unverzüglich ein.
- Die sichere Flugdurchführung kann erheblich beeinträchtigt werden.
- Die Auswirkungen sind tagsüber gefährlicher als in der Nacht.
- Elektronische Systeme können beschädigt oder blockiert werden.

35 Welche Eigenschaft ist bei einer Sonnenbrille wichtig, sofern sie von Piloten verwendet wird? (1,00 P.)

- Gekrümmte Bügel.
- Nicht polarisiert.
- Unzerbrechlich.
- Kein UV Filter.

36 Welche Zeit wird für die Anpassung des Sehvermögens an Helligkeit ungefähr benötigt? (1,00 P.)

- 1 Minute.
- 10 Sekunden.
- 1 Sekunde.
- 10 Minuten.

37 Welcher Teil des Sehapparates ist für das Farbsehen verantwortlich? (1,00 P.)

- Stäbchen.
- Zapfen.
- Gelber Fleck.
- Blinder Fleck.

38 Die Verbindung zwischen dem Mittelohr und dem Nasen-Rachenraum heißt: (1,00 P.)

- Trommelfell.
- Eustachische Röhre.
- Schnecke.
- Innenohr.

39 In welcher Situation ist ein Druckausgleich zwischen dem Mittelohr und der Umgebung nicht möglich? (1,00 P.)

- Die Atmung erfolgt nur durch den Mund.
- Die Eustachische Röhre ist blockiert.
- Bei einem flachen und langsamen Steigflug.
- Bei vollständig geschlossenen Fenstern.

- 40 Das Ausleiten nach einem längerem Kurvenflug kann dazu führen, dass die Illusion entsteht: (1,00 P.)**
- In die gleiche Richtung weiter zu kurven.
 - In den Sinkflug überzugehen.
 - In die Gegenrichtung zu kurven.
 - In den Steigflug überzugehen.
- 41 Welche Situation unterstützt NICHT das Auftreten der Bewegungskrankheit (Desorientierung)? (1,00 P.)**
- Fliegen unter Alkoholeinfluss.
 - Unbeschleunigter Geradeausflug.
 - Kopfbewegungen während des Kurvenfluges.
 - Turbulenzen im Geradeausflug.
- 42 Während der Beschleunigung im Geradeausflug besteht die Gefahr der Illusion: (1,00 P.)**
- Eines Sinkfluges.
 - Eines Steigfluges.
 - Einer Schräglage.
 - Eines Rückenfluges.
- 43 Während einer starken Geschwindigkeitsabnahme im Geradeausflug besteht die Gefahr der Illusion: (1,00 P.)**
- Eines Sinkfluges.
 - Eines Steigfluges.
 - Eines Kurvenfluges.
 - Eines Rückenfluges.
- 44 Was ist eine "Coriolis Illusion"? (1,00 P.)**
- Eine falsche Höheneinschätzung während des Landeanfluges.
 - Scheinbare Bewegung von statischen Objekten bei Nacht.
 - Eine verfälschte Farbwahrnehmung bei hohen Beschleunigungen.
 - Ein starker Drehschwindel durch Kopfbewegungen im Kurvenflug.
- 45 Welche optische Täuschung kann im Anflug durch eine ansteigende Piste verursacht werden? (1,00 P.)**
- Der Pilot hat das Gefühl eines zu tiefen Anflugs und fliegt oberhalb des normalen Gleitpfades an.
 - Der Pilot hat das Gefühl eines zu schnellen Anflugs und reduziert die Anfluggeschwindigkeit.
 - Der Pilot hat das Gefühl eines zu hohen Anflugs und fliegt unterhalb des normalen Gleitpfades an.
 - Der Pilot hat das Gefühl eines zu langsamen Anflugs und erhöht die Anfluggeschwindigkeit.

46 Welcher Eindruck kann bei einem Anflug auf eine ansteigende Piste entstehen? (1,00 P.)

- Eines Zuweitkommens.
- Eines Zukurzkommens.
- Einer Landung neben der Pistenmittellinie.
- Einer harten Landung.

47 Wann ist die Gefahr des Auftretens eines Drehschwindels am größten? (1,00 P.)

- Bei einer Kopfdrehung im Steigflug.
- Bei einer Kopfdrehung im Sinkflug.
- Bei einer Kopfdrehung im Horizontalflug.
- Bei einer Kopfdrehung im Kurvenflug.

48 Was kann einen "Grey-out" verursachen? (1,00 P.)

- Hyperventilation.
- Positive g-Kräfte.
- Müdigkeit.
- Hypoxie.

49 Optische Täuschungen werden meist ausgelöst durch: (1,00 P.)

- Binokulares Sehen.
- Farbenblindheit.
- Schnelle Augenbewegungen.
- Fehlinterpretationen im Gehirn.

50 Der menschliche Schlaf-Wach-Rhythmus basiert auf einem Zyklus von ungefähr: (1,00 P.)

- 13 Stunden.
- 25 Stunden.
- 10 Stunden.
- 22 Stunden.

51 Wie viel Alkohol baut sich bei einem Erwachsenen ungefähr pro Stunde ab? (1,00 P.)

- 1,0 Promille.
- 0,3 Promille.
- 3,0 Promille.
- 0,1 Promille.

52 Was ist beim Vergleich zwischen verschreibungspflichtigen und nicht verschreibungspflichtigen Medikamenten zu beachten? (1,00 P.)

- Grundsätzlich sind verschreibungspflichtige und nicht verschreibungspflichtige Medikamente gleich zu behandeln.
- Verschreibungspflichtige Medikamente sind nur flugausschließend, wenn es explizit in der Packungsbeilage steht.
- Nicht verschreibungspflichtige Medikamente sind ungefährlich, wenn ein Arzt nicht das Gegenteil bestätigt hat.
- Nicht verschreibungspflichtige Medikamente sind erst ab einer Einnahmedauer von über 10 Tagen meldepflichtig.

53 Welches ist ein Risikofaktor an Diabetes zu erkranken? (1,00 P.)

- Alkoholkonsum.
- Schlafdefizit.
- Rauchen.
- Übergewicht.

54 Welches ist ein Risikofaktor für die Dekompressionserkrankung? (1,00 P.)

- 100% Sauerstoff nach Dekompression.
- Rauchen.
- Sport.
- Tauchen vor dem Flug.

55 In welchem der aufgeführten Dokumente können die Kriterien nachgelesen werden, welche die Tauglichkeit einschränken, bzw. eine unverzügliche fliegerärztliche Beratung erfordern? (1,00 P.)

- Tauglichkeitszeugnis.
- Lizenz.
- Bordbuch.
- Flugbuch.

56 Welches der folgenden Ereignisse bedarf KEINER unverzüglichen fliegerärztlichen Beratung? (1,00 P.)

- Schwangerschaft.
- Regelmäßige Einnahme von Arzneimitteln.
- Zahnärztliche Jahreskontrolle.
- Erstmalige Verschreibung einer Sehhilfe.

57 Welche Aussage in Bezug auf die Wechselwirkung zwischen Wahrnehmung und Erfahrung ist korrekt? (1,00 P.)

- Erfahrung hat einen signifikanten Einfluss auf unsere Wahrnehmung.
- Die Wechselwirkung begrenzt sich auf optische Täuschungen.
- Erfahrung und Wahrnehmung sind zwei völlig getrennte Bereiche des Wahrnehmungsprozesses.
- Die Wechselwirkung hat keine Relevanz für die Flugsicherheit.

58 Was ist in Bezug auf das Kurzzeitgedächtnis richtig? (1,00 P.)

- Es kann 5 (± 2) Informationen für 1-2 Minuten speichern.
- Es kann 10 (± 5) Informationen für 30-60 Sekunden speichern.
- Es kann 3 (± 1) Informationen für 5-10 Sekunden speichern.
- Es kann 7 (± 2) Informationen für 10-20 Sekunden speichern.

59 Über welchen Zeitraum kann das Kurzzeitgedächtnis ungefähr Informationen speichern? (1,00 P.)

- 3-7 Sekunden.
- 30-40 Sekunden.
- 10-20 Sekunden.
- 35-50 Sekunden.

60 Was ist ein "latenter Fehler"? (1,00 P.)

- Ein vom Piloten aktiv und bewusst verursachter Fehler.
- Ein Fehler, der sich erst nach der Landung auswirkt.
- Ein Fehler, der sich unmittelbar auf die Steuerung auswirkt.
- Ein längere Zeit unbemerkt im System vorhandener Fehler.

61 Was bedeutet der Begriff "confirmation bias" (Bestätigungs-Tendenz)? (1,00 P.)

- Die Tendenz Argumente zu suchen, die das eigene mentale Modell unterstützen.
- Die Tendenz alle Funksprüche zu bestätigen.
- Die Rückkopplungsschleife in einer geschlossenen Kommunikation.
- Die kritische Überprüfung von zweifelhaften Situationen im Fluge.

62 Wofür steht die Abkürzung "CFIT"? (1,00 P.)

- Controlled Flight into Terrain.
- Central Flight Instructor Training.
- Cargo Fire in Tail compartment.
- Company Fuel Index Tool.

- 63 Wie nennt man den permanenten Prozess, die fortlaufende Flugsituation zu überwachen? (1,00 P.)**
- Situative Aufmerksamkeit (situational awareness).
 - Konstante Flugüberwachung (constant flight check).
 - Situatives Denken (situational thinking).
 - Vorausschauendes Prüfverfahren (anticipatory check procedure).
- 64 Wie kann aus Sicht des Kommunikationsmodells sichergestellt werden, dass im Sprechfunkverkehr der gleiche Code verwendet wird? (1,00 P.)**
- Durch eine bestimmte Frequenz-Verteilung.
 - Durch das Verwenden einer Funk-Phraseologie.
 - Durch die Nutzung geeigneter Kopfhörer.
 - Durch die Nutzung nur für die Luftfahrt zugelassener Funkgeräte.
- 65 Welcher der folgenden Persönlichkeitstypen ist beim Fliegen NICHT gefährlich? (1,00 P.)**
- Macho-Einstellung.
 - Impulsivität.
 - Unfehlbarkeits-Einstellung.
 - Synergetische Cockpit-Einstellung.
- 66 Welche vier Möglichkeiten bestehen, um angemessen mit einem Risiko umzugehen? (1,00 P.)**
- Vermeiden, Verringern, Übertragen, Akzeptieren.
 - Vermeiden, Ignorieren, Beschönigen, Verringern.
 - Ignorieren, Akzeptieren, Übertragen, Verdrängen.
 - Verdrängen, Vermeiden, Beschönigen, Übertragen.
- 67 In welcher der angegebenen Situationen ist die Neigung größer, höhere Risiken zu akzeptieren? (1,00 P.)**
- Bei Informationsmangel über die Situation.
 - Im Rahmen von gruppendynamischen Prozessen.
 - Bei großer Nervosität während Prüfungsflügen.
 - Während der Flugplanung bei sehr guter Wettervorhersage.
- 68 Welche Bedeutung hat der Begriff "risky shift"? (1,00 P.)**
- Das spontane Wechseln der Landerichtung bei ansteigender Piste.
 - Das Verstellen der Sitzposition des Piloten während des Fluges.
 - Die Kreuzung von Quer- und Seitenruder im Endanflug.
 - Die Tendenz, in Gruppen ein höheres Risiko zu akzeptieren.

69 Welche gefährlichen Einstellungen treten häufig zusammen auf? (1,00 P.)

- Selbstaufgabe und Macho.
- Unverwundbarkeit und Selbstaufgabe.
- Impulsivität und Sorgfältigkeit.
- Macho und Unverwundbarkeit.

70 Welches ist ein Anzeichen für eine "Macho"-Einstellung? (1,00 P.)

- Die Durchführung einer sorgfältigen Vorflugkontrolle.
- Riskante Flugmanöver um Zuschauer am Boden zu beeindrucken.
- Schnelles Resignieren in komplexen und kritischen Situationen.
- Eine umfassende Risikobewertung von unbekanntem Situationen.

71 Welches Verhalten kann zu menschlichen Fehlern führen? (1,00 P.)

- Wesentliche Handlungen doppelt überprüfen.
- Ein geeigneter Umgang mit Checklisten.
- Zweifeln, wenn etwas unklar oder zweideutig erscheint.
- Die Tendenz Dinge zu sehen, die auch erwartet werden.

72 Welche ist die beste Kombination von Eigenschaften in Bezug auf die persönliche Einstellung, bzw. das Verhalten eines Piloten? (1,00 P.)

- Introvertiert - stabil.
- Introvertiert - labil.
- Extrovertiert - stabil.
- Extrovertiert - labil.

73 Selbstgefälligkeit (complacency) ist ein Risiko und resultiert aus: (1,00 P.)

- Der hohen Fehlerrate, die dem Menschen eigen ist.
- Gesteigerter Cockpit-Automatisierung.
- Besseren Trainingsmöglichkeiten für jüngere Piloten.
- Der hohen Fehlerzahl technischer Systeme.

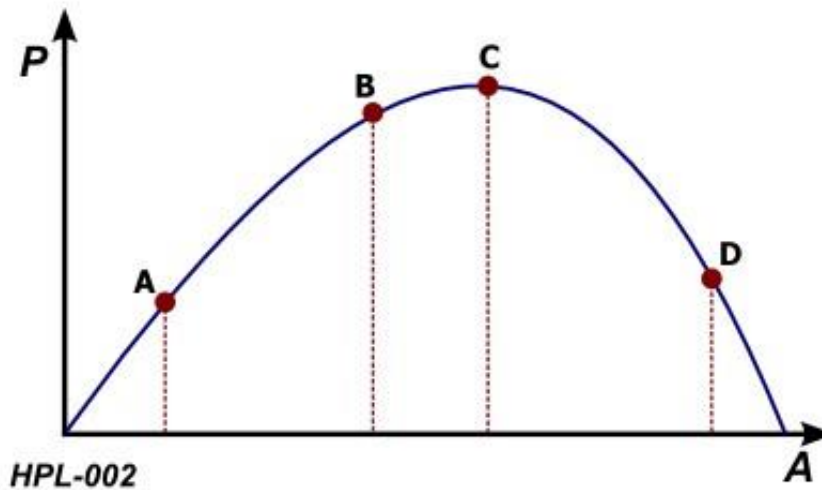
74 An welchem Punkt der Abbildung befindet sich der ideale Erregungsgrad?

Siehe Bild (HPL-002)

P: Leistung

A: Erregung / Stress (1,00 P.)

- Punkt A.
- Punkt B.
- Punkt C.
- Punkt D.



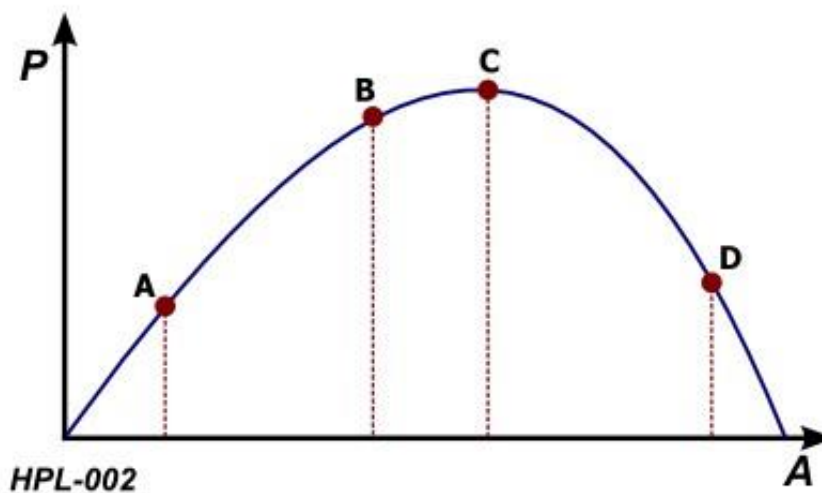
75 An welchem Punkt der Abbildung ist der Pilot überfordert?

Siehe Bild (HPL-002)

P: Leistung

A: Erregung / Stress (1,00 P.)

- Punkt A.
- Punkt B.
- Punkt C.
- Punkt D.



76 Welche der folgenden Eigenschaften werden durch Stress beeinflusst?

1. Aufmerksamkeit.
2. Konzentration.
3. Reaktionsfähigkeit.
4. Erinnerungsvermögen. (1,00 P.)

- 1.
- 1,2,3.
- 2,4.
- 1,2,3,4.

77 Welche Antwort ist in Bezug auf Stress richtig? (1,00 P.)

- Stress und seine verschiedenen Symptome haben keinen Einfluss auf die Flugsicherheit.
- Alle Menschen reagieren in der gleichen Situation mit den gleichen Stresssymptomen.
- Stress kann auftreten, wenn man glaubt, keine Lösung für ein Problem zu haben.
- Training und Erfahrung haben keinen Einfluss auf das Vorkommen von Stress.

78 Was kann zu einer erhöhten Fehlerzahl, Tunnelblick und verminderter Aufmerksamkeit führen? (1,00 P.)

- Ermüdung.
- Sport.
- Ungesundes Essen.
- Entspannungsübungen.