

20181018 Die Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“ informiert

Hellwach hinter dem Steuer durch die dunkle Jahreszeit Bewegung an der frischen Luft und gesunder Schlaf helfen

17. Oktober 2018 (DVR) – Mit Beginn der dunklen Jahreszeit fühlen sich viele Menschen oft müde und laufen somit Gefahr, am Steuer einzuschlafen. Laut einer Kantar-EMNID-Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“ ist jeder/jede vierte Pkw-Fahrende schon einmal am Steuer eingeschlafen. Dies kann für alle Beteiligten tödlich enden.

Auswirkungen der dunklen Jahreszeit

Am 28. Oktober werden die Uhren eine Stunde zurück gedreht und die Nächte dadurch verlängert. Das kann die innere Uhr durcheinander bringen. Viele Menschen empfinden dann eine Art Mini-Jetlag und brauchen etwas Zeit für die Umgewöhnung. „Es hilft, den Körper auf die Umstellung vorzubereiten und etwa fünf Tage vor der Zeitumstellung zu beginnen, zehn bis 15 Minuten früher ins Bett zu gehen“, so Schlafmediziner Dr. Hans-Günter Weeß.

Die kürzeren und dunkleren Tage bedingen nicht nur einen erhöhten Melatoninspiegel und damit ein vermehrtes Müdigkeitsempfinden, sondern beeinträchtigen auch die Sinne und beeinflussen so die Fahrtüchtigkeit. Das Risiko am Steuer einzuschlafen steigt. Wer sich morgens unausgeschlafen fühlt, sollte daher wenn möglich, lieber noch einmal die Augen zu machen oder abwechselnd heiß und kalt duschen. Wer sich nachmittags müde fühlt, dem hilft ein kurzer Spaziergang an der frischen Luft. Das macht wieder aktiv und gute Laune.

Tipps bei akuter Müdigkeit

Autofahrende sollten erste Signale ihres Körpers ernst nehmen. Wer plötzlich schwere Augenlider verspürt, sollte nicht glauben, diese durch vermeintliche Tricks wie ein offenes Fenster oder angeschaltetes Innenlicht vertreiben zu können. „Müdigkeit lässt sich nicht einfach an- und ausschalten und so kompensieren“, warnt DVR-Hauptgeschäftsführer Christian Kellner. Die einzig wirksame Maßnahme ist eine Pause. Ein Kurzschlaf von zehn bis 20 Minuten macht wieder wach und erhöht die Konzentration.

Der Kurzschlaf sollte maximal 20 Minuten umfassen. Denn je länger der Kurzschlaf, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass während dessen das REM-Stadium (REM = Rapid Eye Movement) eintritt und die kurze Auszeit nicht mehr erholsam erlebt wird. Der REM-Schlaf gehört zu einem gesunden Schlaf und bildet das letzte der vier Schlaf-Stadien. „REM-Schlaf am Tage kann lust- und antriebslos machen und damit der gewünschten Wirkung eines Kurzschlafs entgegenwirken“, so Weeß.



Autofahrende
sollten bei ersten Anzeichen von Müdigkeit eine Pause einlegen (Foto: DVR).