

# Italienische Familie überschlägt sich mit Klein-Bus

Evendorf / BAB 7, Lk. Heidekreis (Nds). **Am Sonntag in den frühen Morgenstunden kam es auf der BAB 7, zwischen den Anschlussstellen Evendorf und Bispingen, Fahrtrichtung Hannover, zu einem schweren Verkehrsunfall, als der Fahrer eines Kleinbusses mit italienischer Zulassung nach ersten Ermittlungen vermutlich infolge eines Sekundenschlafs zunächst leicht nach rechts von der Fahrbahn abkam.**



Beim Gegenlenken verlor der Fahrer dann auf der feuchten Fahrbahn der BAB die Kontrolle über das Fahrzeug. Anschließend schleuderte der Kleinbus quer zur Fahrtrichtung nach rechts in den Grünstreifen eine abfallende Böschung hinunter, durchbrach den dortigen Wildschutzzaun und überschlug sich mehrfach auf einem angrenzenden Acker. Hierbei wurde der Fahrer im Fahrzeug eingeklemmt und musste durch Feuerwehren der Samtgemeinde Hanstedt geborgen und mit dem Rettungshubschrauber schwer verletzt in eine Klinik nach Hamburg geflogen werden. Drei weitere Familienmitglieder wurden durch Rettungswagen in umliegende Krankenhäuser verbracht.

Die BAB musste nur kurzfristig für die Landung des Rettungshubschraubers gesperrt werden. Weiterhin waren zwei Notärzte, vier Rettungswagen, Kräfte der Feuerwehr, ein Bergungsunternehmen sowie drei Einsatzfahrzeuge der Polizei vor Ort.

Text, Fotos: Polizeiinspektion Heidekreis

## Themeninfo

### Vorsicht Sekundenschlaf!

**Gesunder Schlaf und regelmäßige Pausen schützen vor Sekundenschlaf**

**Berlin (B).** Wer mit dem Pkw in den Urlaub fährt, sollte wissen: Auf die Fahrfitness kommt es besonders an! Denn wer sich müde hinters Steuer setzt und bei 130 km/h auf der Autobahn für nur fünf Sekunden ungewollt einnickt, legt bereits über 180 Meter im Blindflug zurück.

#### Müdigkeit wird oft unterschätzt

Müdigkeit am Steuer kann jeden treffen. Selbst ausgeschlafene Pkw-Fahrende können nach vielen Kilometern, vor allem auf monotonen Strecken, ermüden. „Wir haben im Rahmen einer Umfrage festgestellt, dass viele Auto Fahrende ihr eigenes Können überschätzen, nur selten eine Pause machen und erste Müdigkeitsanzeichen oft nicht wirklich ernst nehmen“, warnt DVR-Geschäftsführerin Ute Hammer im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“. Sie riskieren damit ihr eigenes Leben und das anderer. Laut der offiziellen Verkehrsunfallstatistik gibt es, aufgrund von Übermüdung, jährlich mehr als 3.000 Verletzte und Tote.

#### Umfassende Planung ist das A und O

Wer mit dem Pkw in die Ferien fährt, sollte deshalb ausgeschlafen sein und regelmäßig pausieren. Bei weit entfernten Reisezielen sollte man zusätzlich eine Zwischenübernachtung einplanen. „Wir empfehlen, bei aufkommender Müdigkeit und spätestens nach zwei Stunden, eine Pause einzulegen und diese mit einem Kurzschlaf von zehn bis 20 Minuten oder alternativ mit Bewegung zur Aktivierung des Kreislaufs zu kombinieren“, so Hammer. Vor dem Kurzschlaf, nicht jedoch als Ersatz, kann man einen Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach 30 Minuten, hindert daher nicht am Einschlafen, erleichtert aber das Wachwerden.

#### Bei Müdigkeit hilft nur schlafen

Schlaf trägt zur geistigen und körperlichen Regeneration bei und sorgt für die nötige Konzentration bei langen Autofahrten. Besonders erholsam wird er, wenn regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten eingehalten werden. Sport, schwere Mahlzeiten und Alkohol kurz vor dem Schlafen sollten dagegen vermieden werden. Zu große Mengen Alkohol unterdrücken den Tiefschlaf. „Bereits eine Flasche Bier kann kurz vor dem Schlafen dazu führen, dass man nachts öfter wach wird, mehr schwitzt und teilweise Alpträume hat“, erklärt Prof. Dr. med. Maritta Orth, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Text: DVR