

Sekundenschlaf wird oft unterschätzt

Bei einem Sekundenschlaf von gerade einmal zwei Sekunden legt ein Fahrzeug mit einer Geschwindigkeit von 100 km/h immerhin 56 Meter unkontrolliert zurück. Dennoch wird die Gefahr, die von Müdigkeit am Steuer ausgeht, meist unterschätzt. Dabei schränkt sie die Fahrtüchtigkeit ähnlich stark ein wie Alkohol, warnt der ADAC. Die meisten Autofahrer überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten. Dabei führt Müdigkeit nicht nur zu Konzentrationsproblemen, sondern auch zu einer verminderten Reaktionszeit.

Besonders groß ist die Gefahr, wenn die Fahrt entgegen der inneren Uhr angetreten wird. Zwischen zwei und fünf Uhr morgens sowie am Nachmittag gegen 14 Uhr befindet sich der Mensch in einem biologischen Tief. Dies sollten Autoreisende bei ihrer Fahrt in die Ferien beachten. In der Nacht aufzubrechen, um den großen Staus zu entgehen, geht im Zweifelsfall auf Kosten der Sicherheit. Aber auch außerhalb dieser Zeiten können Autofahrer unter Müdigkeit leiden, vor allem dann, wenn die Fahrt sehr lange dauert und besonders monoton verläuft.

Der ADAC rät Autofahrern, sich selbst genau zu beobachten, um nicht vom plötzlichen Sekundenschlaf überrascht zu werden. Akute Warnzeichen sind häufiges Gähnen, plötzliches Frösteln und ein starkes Bewegungsbedürfnis. Auch wer Schwierigkeiten hat, die Spur zu halten oder das Gefühl hat, die Straße würde sich verengen, sollte schnellstmöglich eine Pause einlegen. Bei zufallenden Augen, plötzlichem Erschrecken und ruckartigen, unwillkürlichen Kopfbewegungen war der Fahrer bereits im Sekundenschlaf.

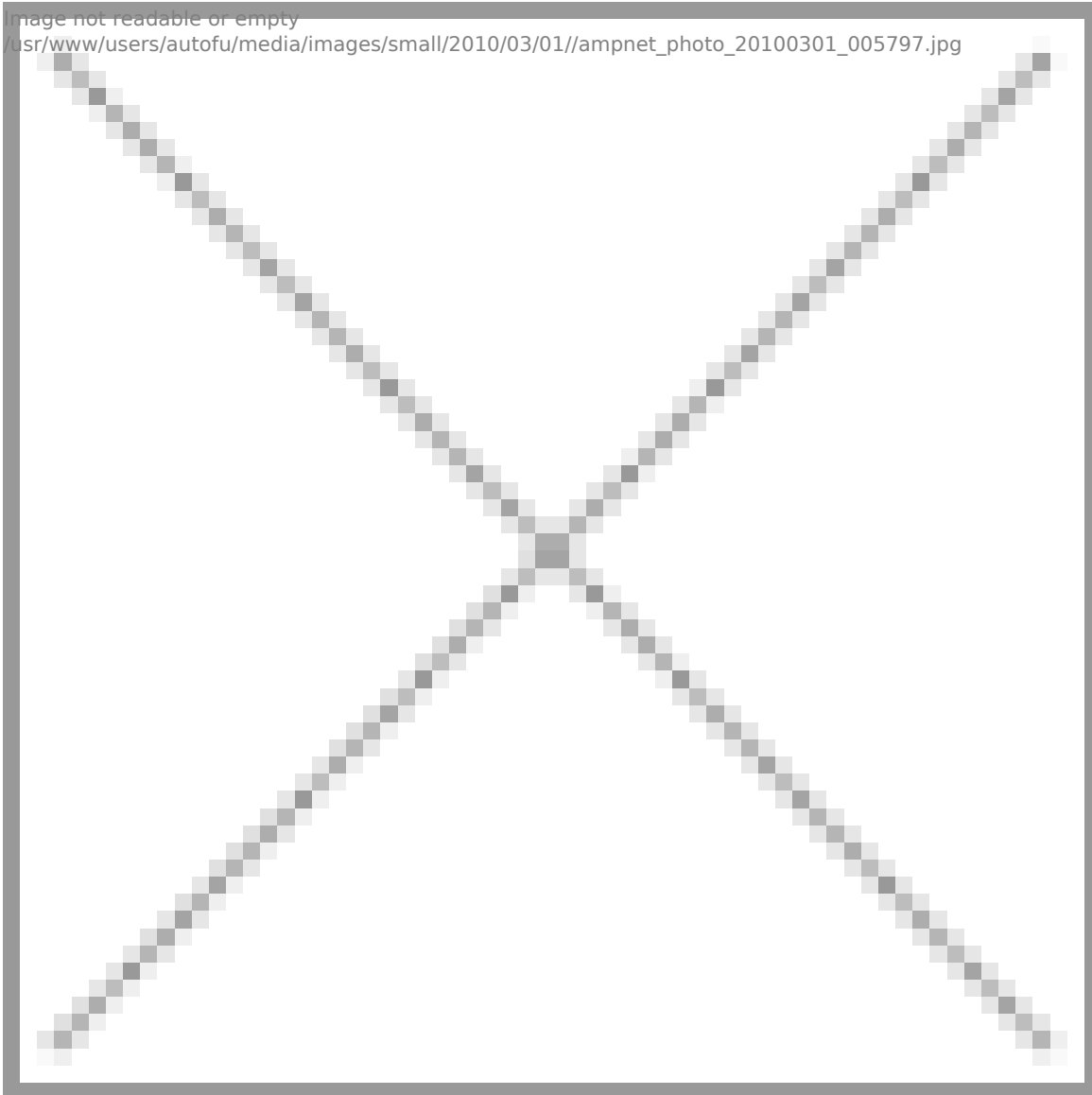
Fahrerassistenzsysteme können auf ein verändertes Fahrverhalten hinweisen. Spurhalteassistent und Auffahrwarnsysteme haben jedoch nur eine unterstützende Funktion und können einen Einschlafunfall nicht verhindern.

Um der Gefahr von Müdigkeit am Steuer vorzubeugen, ist eine gute Planung nötig. Die Fahrt sollte nur ausgeschlafen angetreten werden und beispielsweise nicht nach einem langen Arbeitstag. Während der Fahrt sind regelmäßige Pausen wichtig. Wer müde ist,

kann ein Nickerchen zwischen 10 und 20 Minuten machen. Wer noch mehrere hundert Kilometer vor sich hat, sollte eine außerplanmäßige Übernachtung einlegen.

Um fit zu bleiben, sind ausreichend Flüssigkeit und eine leichte Kost wichtig. Zum Trinken empfehlen sich Wasser, Fruchtschorle und ungesüßte Früchtetees. (ampnet/nic)

Bilder zum Artikel



Sekundenschlaf: Schätzungsweise jeder vierte Unfall mit Todesfolge auf Autobahnen wird durch kurzes Einnicken verursacht.
