

Pressemitteilung

Thema „Autofahrer unterschätzen die Gefahr des Sekundenschlafs“

München, Oktober 2018: Müdigkeit am Steuer kündigt sich langsam an: Die Augenlider werden schwer, das Blickfeld verengt sich und die Konzentration lässt nach. Der Sekundenschlaf schlägt dann auf der Autobahn oft ganz plötzlich zu: Dabei verpasst man binnen drei Sekunden bei 100 km/h bereits 80 Meter seiner Strecke – und vielleicht sogar den Rest seines Lebens. Mit der Landstraßenplakataktion „Sind Sie pausenlos fit?“ weisen die Verkehrswachten auf die Gefahren von Müdigkeit am Steuer hin und geben Tipps für eine sichere Fahrt.

Müdigkeit ist kein Zeichen von Schwäche

Müdigkeit ist grundsätzlich etwas Menschliches und kann hinter dem Steuer ganz unterschiedliche Ursachen haben – wie etwa Schlafmangel, aber auch Medikamente, Erkrankungen, lange Fahrten ohne Begleitung oder monotone Strecken auf der Autobahn. „Sehen Sie es nicht als Zeichen von Schwäche, wenn Sie müde werden, sondern nehmen Sie sich bitte die Zeit, dann eine Pause zu machen“, rät Dr. med. Alfred Wiater, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

Wie macht sich Müdigkeit bemerkbar:

- Häufiges Gähnen
- Brennende Augen
- Vermehrtes Blinzeln
- Schwere Augenlider
- Verengtes Blickfeld (Tunnelblick)
- Schwierigkeiten beim Halten der Spur
- Kaum Erinnerung an die letzten Kilometer
- Dichtes Auffahren zum vorausfahrenden Fahrzeug

Gib dem Sekundenschlaf keine Chance (Tipps für eine sichere Fahrt):

Ausschlafen: Ausreichend Schlaf ist das A und O. Die Konzentration ist höher und das Reaktionsvermögen besser – wichtige Grundlagen für eine sichere Fahrt.

Planen: Genügend Zeit einplanen. Wer eine lange Fahrt vor sich hat, sollte einen zeitlichen Puffer einkalkulieren und gegebenenfalls eine Zwischenübernachtung in die Planung einbeziehen.

Pressemitteilung

Pausen machen: Auf den eigenen Körper hören. Am besten alle zwei Stunden eine Pause einlegen, entspannen oder aktiv bewegen.

Mach eine Pause bei akuter Müdigkeit (Tipps für eine erholte Weiterfahrt):

Anhalten: Bei ersten Anzeichen von Müdigkeit an einem geeigneten Ort parken und entweder kurz schlafen oder sich bewegen:

1. Kurzschlaf: Die Rückenlehne zurückstellen, die Augen schließen, regelmäßig atmen und innerlich zur Ruhe kommen. Maximal 30 Minuten reichen aus, um erholt weiterzufahren. Ab 45 Minuten tritt der Tiefschlaf ein, da fällt das Aufwachen schwerer. Wer möchte, kann vor dem Schlafen einen Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach rund 30 Minuten, hindert also nicht beim Einschlafen, hilft aber beim Wachwerden
2. Bewegung: Mit Bewegung Sauerstoff tanken und den Kreislauf aktivieren. Zum Beispiel den Rumpf dehnen oder Steps am Bordstein machen. Schon wenige Minuten Bewegung an der frischen Luft reichen aus, um für kurze Zeit wieder wacher zu sein.

Nur wer ausgeschlafen und konzentriert unterwegs ist, schützt sich und andere Verkehrsteilnehmer und kommt sicher am Ziel an.

Quellenangabe: Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR), Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI), Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Automobil-Club Verkehr (ACV), Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

<https://www.dvr.de/programme/kampagnen/vorsicht-sekundenschlaf>

Die Landesverkehrswacht Bayern wurde am 13.07.1950 in München gegründet. Das oberste Ziel ist die Verkehrssicherheit zu fördern und Verkehrsunfälle zu verhüten. Hierzu bieten die Landesverkehrswacht und die 140 bayerischen Verkehrswachten mit ihren mehr als 22.500 ehrenamtlich Engagierten zahlreiche Maßnahmen und Projekte an.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Landesverkehrswacht Bayern e. V.
Ridlerstraße 35 a, 80339 München
Telefon Nr. 089 / 54 01 33 - 0, Telefax Nr. 089 / 54 07 58 10.
E-Mail: lw@verkehrswacht-bayern.de