

Gesund mit Diehm: Anzeichen für Sekundenschlaf erkennen -
Unfälle vermeiden

Vorsicht – Sekundenschlaf kann tödlich enden

Prof. C. Diehm

In den kommenden Wochen werden viele von uns mit dem Auto in den Urlaub fahren. Über lange Strecken und oftmals länger als zehn Stunden. Ideale Voraussetzungen für den gefährlichen Sekundenschlaf, der leider viel zu oft verharmlost wird.

In der offiziellen Unfallstatistik werden Unfälle durch Sekundenschlaf nicht explizit aufgeführt, doch die Dunkelziffer ist enorm. Laut einer Studie des Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrums ist fast jeder fünfte Unfall müdigkeitsbedingt. Nachts steigt diese Zahl sogar auf mehr als das Doppelte. Dann werden laut der Studie mehr als 40 Prozent aller Unfälle durch Müdigkeit am Steuer verursacht. In Deutschland – so resümiert die Untersuchung – sterben mehr als doppelt so viele Menschen im Straßenverkehr durch Müdigkeit, wie durch Alkohol am Steuer.

Einer der Hauptgründe: Viele von uns unterschätzen die Gefahr des sogenannten Sekundenschlafs. Das kurze Zusammenzucken und die schwerer werdenden Augenlider werden nur selten bewusst und noch seltener als echte Gefährdung wahrgenommen. Doch genau das sind sie. Wie der Regensburger Schlafforscher Roland Popp herausgefunden hat, ist die Leistungsfähigkeit nach 17 Stunden ohne Schlaf genauso eingeschränkt wie mit 0,5 Promille im Blut. Nach 24 Stunden ohne Schlaf sogar wie mit knapp einem Promille.

So erkennen Sie die ersten Anzeichen

Wenn Sie mit dem Auto unterwegs sind, sollten Sie ganz bewusst auf erste Anzeichen eines drohenden Sekundenschlafs achten. Wenn Sie beispielsweise nicht mehr richtig die Spur halten können, oder unabsichtlich den Randstreifen überfahren. Wenn Sie das Gefühl haben, die Straße wird enger, unbewusst die Geschwindigkeit verändern, ein Verkehrszeichen übersehen oder die richtige Ausfahrt verpassen – dann sollten Sie unbedingt eine Pause einlegen. Denn dann dauert es nicht mehr lange, bis Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Augen zufallen.

Schon 15 Minuten Schlaf können helfen

In diesem Fall fahren Sie bitte unbedingt umgehend den nächsten Parkplatz an. Kaffee und andere koffeinhaltige Getränke sind keine wirkungsvollen Mittel, die

langfristig gegen die Müdigkeit am Steuer helfen. Versuchen Sie stattdessen 15 bis 20 Minuten zu schlafen. Schlafforscher raten in solchen Situationen sogar dazu, erst einen Kaffee zu trinken und dann ein kleines Nickerchen zu machen. Die Erholung durch den kurzen Schlaf und die anregende Wirkung des Koffeins treffen dann optimal aufeinander und ergänzen sich.

Vorsicht vor den rechtlichen Konsequenzen

Abgesehen davon, dass wohl niemand von uns gern einen Unfall verursachen und dabei selbst zu Schaden kommen oder andere Menschen verletzen will, möchte ich Sie abschließend auch noch vor möglichen rechtlichen Konsequenzen warnen. Weil es nämlich Anzeichen gibt, die den Sekundenschlaf ankündigen – ich habe Ihnen die wichtigsten oben bereits genannt – können Sie im Falle eines Unfalls sogar wegen Fahrlässigkeit belangt werden. Das hat dann hohe Geldstrafen und im schlimmsten Fall sogar eine Freiheitsstrafe zur Folge. Auch Ihre Versicherung kann sich dann eventuell weigern, zu zahlen. Und selbst, wenn Sie „nur“ übermüdet in eine Verkehrskontrolle geraten, können Ihnen die Polizisten bei fundiertem Zweifel an Ihrer Fahrtauglichkeit den Führerschein vorläufig entziehen. Außerdem droht dann eine Geldbuße.

Und das alles nur, weil Sie sich kein Viertelstündchen für ein kleines Nickerchen gegönnt haben.