

Sekunden, die über Leben und Tod entscheiden



Der Sekundenschlaf ist eines der Hauptrisiken bei langen Autofahrten. Nahezu jeder vierte Unfall mit Todesfolge auf deutschen Autobahnen wird durch kurzes Einnicken verursacht. Mindestens jeden sechsten schweren Verkehrsunfall, an dem ein LKW beteiligt war, verursachte ein übermüdeter Berufskraftfahrer. Alarmierend kommt hinzu, dass diese Unfallursache von den meisten Fahrern unterschätzt wird.



Der Sekundenschlaf, medizinisch auch Mikroschlaf, ist ein unfreiwilliges Einnicken in monotonen Situationen, der zwischen 0,5 und 20 Sekunden lang dauern kann. Er kündigt sich durch zunehmende Müdigkeit an. Symptome eines drohenden Mikroschlafes sind ein allgemeines starkes Müdigkeitsgefühl, schwere Augenlieder, Kopfschmerzen, Gähnen und Frösteln. Warnsignale bei Autofahrern können Fahrfehler, schlechtes

Spurhalten, unregelmäßige Geschwindigkeit sowie häufiges Verschalten sein.

So ähnelt ein schlaftrunkenes Fahren sehr stark dem Fahren im angetrunkenen Zustand. Bei Versuchen wurde festgestellt, dass 24 schlaflose Stunden die gleiche Auswirkung auf die Fahrtüchtigkeit haben wie ein Promille Alkohol im Blut. Zudem hat ein ermüdeter Fahrer ein fünf- bis sechsfach

höheres Unfallrisiko, als wenn er ausgeruht hinter dem Steuer sitzt.

Schnell kann ein Sekundenschlaf über Leben und Tod entscheiden. Ein Autofahrer, der bei Tempo 130 seine Augen für fünf Sekunden geschlossen hält, legt in dieser Zeit 180 Meter im „Blindflug“ zurück. Beim Aufwachen kommt es dann häufig zu Fehlreaktionen durch ruckartiges Lenken oder heftiges Bremsen mit schweren Folgen.

Gefährlicher Mix – lange Strecken und Müdigkeit

Müdigkeit entsteht durch Schlafmangel. Die durchschnittliche tägliche Schlafzeit in Deutschland beträgt ca. 7 Stunden, doch der persönliche Schlafbedarf kann darüber oder auch darunter liegen. Genügend geschlafen hat man, wenn man sich am folgenden Tag erholt fühlt. Schläft man weniger, entsteht ein Minus auf dem Schlafkonto. Es baut sich ein Schlafdefizit auf. Dauert das einige Tage an, holt sich der Körper seinen Schlaf manchmal auch zum falschen Zeitpunkt wie eben beim Autofahren.

Lange, gerade, monotone Strecken sind besonders gefährlich. Wer müde ist und auf solchen Strecken Auto fährt, hat ein höheres Einschlafisiko. Nicht nur die Nacht- und frühen Morgenstunden sind unfallträchtig, sondern auch die Mittagszeit und der frühe Nachmittag, besonders nach einem reichhaltigen Essen.

Neben „Vielfahrern“, die oft und auf langen Strecken unterwegs sind, beispielsweise Lkw- und Busfahrer, sind Autotouristen die zweite große Risikogruppe. Sie fahren lange Strecken in entfernte Urlaubsländer, ohne genügend Pausen zu machen. Ebenfalls gefährdet sind die jungen Fahrer, die nach einer Disco-Nacht in den frühen Morgenstunden unterwegs sind. Die

Müdigkeit, von der sie in der Disco bei lauter Musik nichts merken, kommt am Steuer schnell und unvermittelt. Der dann folgende Sekundenschlaf führt mit vollbesetzten Fahrzeugen häufig zu Unfällen mit schwersten Folgen.

Gerade jüngere Fahrer überschätzen oft ihre eigene Leistungsfähigkeit und fahren viel zu lange, wobei sie besonders frühmorgens gefährdet sind. Dagegen haben ältere Fahrer (über 45 Jahre) ein erhöhtes Risiko, in den Nachmittagsstunden einzuschlafen.

Mythen gegen Müdigkeit

Müdigkeit lässt sich nicht bezwingen, weder durch ignorieren noch durch Willensstärke. Viele Autofahrer bemerken nicht, dass sie bereits zu müde sind, um weiterzufahren. Genauer: es sind 15 Prozent, das ist mehr als jeder Siebte. Das ist gefährlich.

Einige Irrtümer zur Beseitigung der Müdigkeit am Steuer sind leider immer noch weit verbreitet. Sie sprechen dafür, dass sowohl das Problem als auch die Gefahren von Autofahrern unterschätzt werden.

Mit Kaffee oder Energy Drinks lässt sich dauerhaft Müdigkeit aufheben – FALSCH!

Koffein kann die Aufmerksamkeit erhöhen, aber nur kurzfristig. Danach kommt die Müdigkeit wieder, vielleicht sogar stärker als zuvor. Koffein ist in Kaffee, schwarzem Tee, Energy Drinks

oder Schokolade enthalten. Nach der Einnahme dauert es etwa 30 Minuten, bis es in den Blutkreislauf gelangt. Dann wirkt es ungefähr zwei bis drei Stunden. Ist man sehr schläfrig, verhindert das Koffein trotzdem nicht zuverlässig den „Sekundenschlaf“. Kaffee trinken ist zwar ein Mittel, um beim Fahren wach zu bleiben, aber verlassen darf man sich darauf nicht: Koffein ist nur gut als Teil einer Strategie, aber alleine reicht es niemals aus.

Ich merke schon, wenn ich kurz vorm Einschlafen bin – FALSCH!

Müdigkeit bemerkt man, das Einschlafen selber nicht. Wer müde ist, schläft irgendwann auch ein, aber wir können nicht vorhersagen, wann. Es kommt plötzlich. Menschen unterschätzen regelmäßig das Risiko, in einer solchen Situation einzuschlafen. Viele Fahrer, die am Steuer eingeschlafen sind und so Unfälle verursacht haben, hatten unmittelbar vor dem Unfall weit unterschätzt, wie schläfrig sie waren. Außerdem merkt man selbst nicht, wie lange man geschlafen hat. Am Steuer kann schon eine Sekunde tödlich enden.

Ich habe so viel Erfahrung mit dem Autofahren, dass ich es gut ausgleichen kann, wenn ich müde werde – FALSCH!

Schläfrige Fahrer überschätzen ihre Fahrfähigkeiten. Sie bemerken selbst nicht, wie beeinträchtigt sie sind und stehen in dieser Hinsicht alkoholisierten Fahrern kaum nach. Auch sehr erfahrene Fahrer werden unaufmerksam, wenn sie schläfrig sind, und können Gefahren nicht mehr realistisch einschätzen. Deshalb kann ein müder Fahrer sich und andere auch dann gefährden, wenn er viel Erfahrung hat und normalerweise sicher fährt.

Solange ich die Augen offen halten kann, schlafe ich nicht ein – FALSCH!

Entscheidend ist die Hirnaktivität, nicht die Augen. Auch wenn die Augen geöffnet sind, kann das Gehirn in eine



Bei diesem Unfall mit einem Wohnmobil starb eine Frau. Unfallursache: Aufgrund von Sekundenschlaf des Fahrers kam das Fahrzeug nach rechts von der Fahrbahn ab und prallte gegen einen Baum.

Art Schlafzustand übergehen, den Experten als Mikroschlaf bezeichnen. Dann werden visuelle Reize nur noch extrem verlangsamt oder überhaupt nicht mehr bewusst verarbeitet. Taucht dann plötzlich ein Hindernis auf, eine Baustelle oder das Ende eines Staus, erkennt man es nicht rechtzeitig – und bremst zu spät oder gar nicht.

Laut Radio hören oder ein offenes Fenster helfen bei Übermüdung – **FALSCH!**

Beide Maßnahmen sind beliebt und weit verbreitet, wirkungslos sind sie trotzdem. Das hat eine wissenschaftliche Untersuchung gezeigt. Dort wirkte laute Musik und kühle Luft auf Menschen zwar zunächst anregend. Aber erstens hielt das nur kurz an und zweitens unterschätzten die Leute deutlich, wie schläfrig sie tatsächlich waren.

Fahrerassistenzsysteme

Autohersteller bieten neuen Fahrzeugen moderne Fahrerassistenzsysteme an. Sie können Unfälle verhindern und Unfallfolgen deutlich verringern. Sie unterstützen den Fahrer in so vielen Fahrsituationen, dass damit mehr als die Hälfte aller schweren Pkw-Unfälle



Das Driver Attention System hilft Lkw-Fahrern, Konzentrationsmangel und Müdigkeit zu erkennen, bevor es zu gefährlichen Situationen kommt.

vermeidbar wären. Außerdem tragen Fahrerassistenzsysteme zur Stauvermeidung sowie zur Erhöhung des Fahrkomforts bei und helfen Kraftstoffkosten zu reduzieren. Insbesondere gilt das für Nutzfahrzeuge. Denn viele Unfälle in der Transport- und Logistikbranche, verursacht durch Termindruck und Routine, wären mit Unterstützung von Fahrerassistenzsystemen vermeidbar.

Führende Fahrzeughersteller bieten heute zusätzlich Abstandsregelautomatik, Bremsassistent, Totwinkelwarner oder Spurhalteassistenten in ihren Fahrzeugen an. So werten z.B. Spurhalteassistenten verschiedene Aktivitäten des Fahrers aus und können dadurch ermitteln, ob das Auto die Spur mit oder ohne „Einverständnis“ seines Fahrers verlässt. Bahnt sich ein unbeabsichtigter Spurwechsel bspw. durch Sekundenschlaf



an, warnt der Assistent durch Warnsignale, weiches Gegenlenken oder Lenkradvibrationen. Solch aktuelle Systeme sind aber in vielen Fahrzeugen meist nur in Kombination und gegen momentan noch recht hohe Aufpreise erhältlich.

Im Interesse einer sicheren Mobilität und der Senkung von Verkehrsunfällen empfehlen viele Verkehrsverbände zwar den Einsatz von Fahrerassistenzsystemen in jedem Fahrzeug. Dennoch ist ihr Einsatz nicht ganz unproblematisch, denn schließlich sollen Assistenzsysteme den Menschen am Steuer nicht von seiner Verantwortung entbinden, das Auto zu beherrschen und bewusst zu fahren. So sollte jedem Fahrzeugführer klar sein: Auch das beste Sicherheitssystem bewahrt nicht vor Schläfrigkeit. Hier sind die Selbstreflexion des Fahrers und im Güterverkehr vor allem die Umsicht des Arbeitgebers gefordert.

Was hilft wirklich gegen Müdigkeit am Steuer?

Um gewisse Anzeichen von Müdigkeit bei sich selbst zu erkennen, sollte

jeder lernen, sich selbst zu beobachten. Jeder Mensch kann die für ihn typischen „Warnzeichen“ herausfinden. Es kann überlebenswichtig sein, sie zu kennen, richtig zu deuten und frühzeitig darauf zu reagieren.

Das Wissen um die Vorbeugung von Schläfrigkeit, das Pausenmanagement sowie die Vermeidung von Stress während der Fahrt sind wichtige Kriterien für das sichere Führen von Fahrzeugen. Verantwortungsbewusste Fahrer sollten deshalb dafür sorgen, dass Müdigkeit gar nicht erst auftritt. D.h. sich nur dann hinter das Lenkrad setzen, wenn sie ausgeruht sind und sich fit fühlen.

Bei deutlichen Müdigkeitsanzeichen muss unbedingt sofort eine Pause eingelegt werden, Nicht ratsam ist es, bis zur nächsten geplanten Pause zu warten. In dieser Situation können Kaffee, Willenskraft, Radio hören und frische Luft höchstens kurze Zeit helfen, sich weniger müde zu fühlen bzw. sich davon abzulenken. Die Schläfrigkeit bleibt: sie nimmt unbemerkt sogar zu. In dieser Situation hilft deshalb nur eines: Schlafen.

Dieses Nickerchen sollte aber nicht länger als 10 bis 20 Minuten dauern. Ansonsten geht der Kreislauf in den Keller und es wird dann schwerer,

wieder in die Gänge zu kommen. Bereits nach wenigen Minuten Schlaf beginnt die Erholung und die Leistungsfähigkeit nimmt wieder zu. Solch ein Kurzschlaf kann auch trainiert werden. Tipp: Eine Tasse Kaffee vor dem Schlafen. Das Koffein wirkt nach etwa 20 Minuten, also genau beim Aufwachen und wirkt so als idealer Muntermacher.

Generell sollte nicht länger als 2 Stunden am Stück gefahren werden. Wichtig hierbei: regelmäßige Pausen. Und auch mit Pausen sollte die Fahrzeit nicht länger als insgesamt 10 Stunden betragen.

Fahrten in der zweiten Nachthälfte sollten auf jeden Fall vermieden werden. Unser biologisches Tief liegt frühmorgens zwischen 3 und 5 Uhr, ein zweites am frühen Nachmittag um ca. 14 Uhr. Genau zu diesen Zeiten steigt die Unfallhäufigkeit deutlich. Sind Fahrten zu diesen Zeitpunkten nicht vermeidbar, sind ein Beifahrer sowie regelmäßige Pausen mit Bewegung sehr wichtig.

Quellen:

„Schläfrigkeit am Steuer wirkungsvoll begegnen“ (ADAC)

„Müdigkeit im Straßenverkehr“ (ADAC)

