

# Müde Autofahrer unterwegs – unterschätzte Gefahr Sekundenschlaf

## Tipps für die lange Urlaubsfahrt

Gerade zur Reisezeit ist "Müdigkeit am Steuer" ein großes Thema. "Das Hauptproblem ist in erster Linie, dass viele Lenker ihre eigenen 'Durchhaltefähigkeiten' überschätzen und körperliche Müdigkeitswarnungen verdrängen", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Dabei ist das Einschlafen am Steuer nur die Spitze des Eisbergs, müdigkeitsbedingte Leistungseinbußen während des Lenkens machen sich bereits lange vor dem wirklichen Einschlafen bemerkbar."

Lange Urlaubsfahrten werden oft entgegen der inneren Uhr angetreten. "Zwischen zwei und fünf Uhr morgens sowie am Nachmittag gegen 14 Uhr befindet sich der Mensch in einem biologischen Tief", erläutert die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. "Die Fahrt durch die Nacht oder in den frühen Morgenstunden, besonders auf monotonen Strecken, geht daher im Zweifelsfall auf Kosten der Sicherheit." Aber auch außerhalb dieser Zeiten können Autofahrer unter Müdigkeit leiden, vor allem dann, wenn sie vor Fahrtantritt nicht ausreichend geschlafen haben, generell an Schlafstörungen leiden, sie lange unter hoher Dauerbeanspruchung stehen, eine Medikamenteneinnahme sich negativ auswirkt, sie Drogen genommen haben oder eine Erkrankung ihre Schlafqualität und -dauer beeinträchtigt. "Auch junge Verkehrsteilnehmer, die intensive Smartphonennutzer sind oder viel Zeit in sozialen Netzwerken oder bei Computerspielen verbringen, rauben sich oft mehr als ein bis zwei Stunden ihrer wertvollen 'Schlafregenerationszeit'", weiß Seidenberger.

Die ÖAMTC-Expertin rät Autofahrern, sich selbst genau zu beobachten, sensibel zu sein und beim Wahrnehmen von "Müdigkeitsvorboten", diese keinesfalls zu missachten und zu "Placebos", wie zum Beispiel lautes Radio, geöffnete Fenster, oder koffeinhaltigen Getränken zu greifen, sondern wirkungsvolle Maßnahmen zu setzen. Akute Warnzeichen sind häufiges Gähnen, plötzliches Frösteln, ein starkes Bewegungsbedürfnis, ein dauerndes Verändern der Sitzposition, Verspanntheit besonders im Nacken- und Schulterbereich, die Entwicklung eines starren Blickverhaltens und Ansteigen der "Blinzelfrequenz". Auch ein Stimmungstief kann ein Hinweis sein. "Wer Schwierigkeiten hat, die Spur zu halten, grundlos ruppige Fahrmanöver durchführt, mit den Gedanken oft 'abdriftet' oder das Gefühl hat, die Straße würde sich verengen, sollte unbedingt die nächste Ausfahrt ansteuern, um eine Pause einzulegen", warnt die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. Bereits ein Kurzschlaf von etwa 20 Minuten in Verbindung mit einem Kaffee kann verhindern, dass man als Lenker übermüdet. Der Energieschub wirkt sich positiv auf Leistung und Stimmung aus und verbessert die Reaktionszeit. "Das stellt keinesfalls eine Dauerlösung dar; der Kurzschlaf kann eine ordentliche Regenerierung, die nur eine mehrstündige Schlafpause bringt, nicht ersetzen", ergänzt Seidenberger.

## Weitere Tipps der Clubexpertin für eine "ausgeschlafene" Fahrt

- \* Gut ausgeruht starten. Bei längeren Autofahrten mindestens alle zwei Stunden für 15 Minuten eine Pause einlegen und nicht mehr als acht Stunden pro Tag fahren.
- \* Etappen mit Pausen fix planen: Bei langen Fahrten die Zeit nicht zu knapp kalkulieren und unbedingt ausreichend Pausen einplanen. Ist das Urlaubsziel weiter als etwa 800 Autokilometer entfernt, sollte ein Zwischenstopp mit Übernachtung eingeplant werden.
- \* Auf Warnsignale ("Müdigkeitsvorboten") des Körpers sofort reagieren. Bei der nächsten Raststätte abfahren und schlafen oder das Steuer an einen fitten Mitfahrer übergeben. Wichtig ist es, als Beifahrer dem Fahrer eine Stütze zu sein. Oft fällt es dem Beifahrer früher auf, wenn der Fahrer müde wird. Wenn möglich, auf langen Etappen öfters einen Fahrerwechsel durchführen. Auch ist es für den Lenker schwieriger, wenn alle seiner Mitfahrer schlafen.
- \* Tee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte trinken, weil Flüssigkeitsmangel die Konzentrationsfähigkeit negativ beeinträchtigt.
- \* Auf schwere – kalorienreiche – Mahlzeiten in Fahrpausen verzichten.

### **Was bei Müdigkeit am Steuer wenig bis gar nicht hilft**

- \* Fahrerassistenzsysteme können auf ein verändertes Fahrverhalten hinweisen. Spurhalteassistent und Auffahrwarnsysteme haben jedoch nur eine unterstützende Funktion und können einen Einschlafunfall nicht verhindern.
- \* Ein Schokoriegel sorgt nur kurzfristig für einen Energieschub. Grund dafür ist, dass zuckerhaltige Nahrungsmittel ihren Zucker sofort in die Blutbahn schicken. Der Blutzuckerspiegel steigt an, fällt danach aber wieder rasch ab.
- \* Ebenso sinnlos wie kontraproduktiv ist der Dauerkonsum von koffeinhaltigen oder aufputschenden Getränken. Die Leistungskurve steigt zwar kurzfristig an, fällt dann aber rapide ab und man wird noch müder. Der Schlafdruck wird immer höher, die Fahrfehlergefahr steigt.
- \* Auch Fenster öffnen, Radio lauter stellen, Telefonate führen oder Kaugummi kauen ist als "Antischlafmittel" zwecklos.