

Sekundenschlaf – die unterschätzte Gefahr



Gähnen, schwere Lider, Gedanken, die abdriften: Wer hinter dem Lenkrad müde wird, sollte dringend eine Pause einlegen. Foto: Tom Wang/Shutterstock

Bonn. Beim Autofahren einschlafen, das kann jeden treffen. Dass der Sekundenschlaf keine Seltenheit ist, zeigt eine Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): Danach gaben 25 Prozent von 1 000 befragten Autofahrern an, bereits mindestens einmal am Steuer eingeschlafen zu sein.

Warum ist Fahren bei Müdigkeit so gefährlich?

Bei 130 km/h reicht eine Sekunde Unaufmerksamkeit für 36 Meter Blindflug. Bei einer Geschwindigkeit von 100 km/h legt ein Fahrzeug während einer Sekunde Schlaf 28 Meter unkontrolliert zurück. Der Sekundenschlaf kann ganz kurz sein – aber leicht auch mal 10, 15 Sekunden oder gar länger dauern.

Die DGSM hat in Untersuchungen festgestellt, dass die Fahrtüchtigkeit nach 17 Stunden ohne Schlaf ähnlich eingeschränkt ist wie mit 0,5 Promille Alkohol im Blut, nach 22 Stunden sogar wie bei 1,0 Promille.

Anzeichen für Müdigkeit

Sekundenschlaf kann immer auftreten, auch tagsüber, allerdings nie ohne Vorwarnung. Länger anhaltende Phasen einer „Starre“ gefolgt von häufigeren Bewegungen – Drehen, Neigen des Kopfes, Hin- und Herrutschen des Oberkörpers, unruhige Hände etc. – können Alarmzeichen sein.

Auch Gähnen, das nicht unterdrückt werden kann, Lidschwere, brennende Augen und trockener Mund sind erste Müdigkeitssymptome. Wenn die Gedanken abdriften, Tagträume auftreten und man sich nicht mehr an die Strecke erinnern kann, die man kurz zuvor zurückgelegt hat, sollten man unbedingt eine Pause einlegen!

Was hilft gegen Sekundenschlaf und Müdigkeit?

Ein kurzer Schlaf reicht aus, um erholt weiterzufahren. Allerdings soll ein Powernap nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern, da sonst der Kreislauf herunterfährt und man in tiefere Schlafstadien kommt.

Was nur kurz hilft, sind koffeinhaltige Getränke. Sie machen zwar kurz wach, danach kommt die Müdigkeit in vollem Umfang zurück, manchmal sogar noch stärker. Auch lautes Musikhören oder kurzfristiges Fensteröffnen zeigen keine Wirkung gegen den drohenden Sekundenschlaf.

Wer sich allerdings für einen Kurzschlaf entscheidet, kann vor dem Schlafen einen Kaffee trinken. Das Koffein wirkt erst nach circa 30 Minuten. Es verhindert also nicht das Einschlafen, hilft aber beim Wachwerden.

Fällt einem Schlafen schwer, kann man sich auch an der frischen Luft fit machen. Bewegung an frischer Luft belebt. Beides hilft aber nur für eine gewisse Zeit. Daher sollten Pausen grundsätzlich alle zwei Stunden erfolgen.

Unfall wegen Müdigkeit – Freiheitsstrafe droht

Gibt ein Unfallverursacher an, dass er sehr müde war oder eingeschlafen ist, kann er damit gegen § 315c des Strafgesetzbuchs verstoßen haben. Hier heißt es: Wer im Straßenverkehr ein Fahrzeug führt, obwohl er infolge geistiger oder körperlicher Mängel nicht in der Lage ist, das Fahrzeug sicher zu führen, kann bei Gefährdung mit einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe von bis zu zwei Jahren belegt werden. Bei Vorsatz kann er sogar mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren bestraft werden.

Technische Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer

Immer mehr Autohersteller bieten optional Müdigkeitswarner an. Dabei arbeitet eine Software im Hintergrund, die die Lenkbewegungen und teilweise die Daten aus der Frontkamera in der Windschutzscheibe auswertet. Kommt es zu Abweichungen vom zuvor erstellten Profil, führt dies dazu, dass das System reagiert. Der Fahrer wird durch eine Anzeige im Cockpit, durch das Vibrieren des Lenkrads und oder ein akustisches Signal daran erinnert, eine Pause einzulegen.

Quelle: Zentralverband Deutsches Kraftfahrzeuggewerbe e.V. (ZDK)