

Ratgeber: Vorsicht vor dem Sekundenschlaf

Er kommt selten unangekündigt, aber dennoch meist unbemerkt: der Sekundenschlaf. Der Fahrer sitzt dann schon länger übermüdet am Steuer und nickt irgendwann kurzzeitig ein. Dieser Moment, so kurz er auch sein mag, kann schwerwiegende Folgen haben. Denn viele Unfälle auf Landstraßen oder Autobahnen sind auf solche Mini-Nickerchen zurückzuführen. Dabei kommt es häufig zu Verletzten und Toten.

Wer bei einer Geschwindigkeit von 130 km/h auf der Autobahn für fünf Sekunden einnickt, fährt 180 Meter völlig reaktionslos, mahnt der Österreichische Automobilclub. Eingeschlafene Fahrer verursachen nahezu jeden vierten tödlichen Pkw-Verkehrsunfall auf Autobahnen, warnt auch der ADAC.

Ratschläge, wie sich dem Sekundenschlaf vorbeugen lässt, gibt es einige: Angefangen von Kaffee bzw. Koffein als ultimativem Wachhalter über bessere Sauerstoffzufuhr durch ein geöffnetes Fenster und laute Musik aus dem Autoradio. Doch all dies hilft letztlich nicht sicher gegen die Gefahr, dass ein übermüdeter Fahrer irgendwann kurzzeitig am Steuer einschläft, wissen Experten. Sie warnen vielmehr davor, zum Beispiel Koffein als Muntermacher zu überschätzen, denn die Wirkung hält nur kurzzeitig an.

Grundsätzlich am sichersten fährt, wer sich nicht müde ans Steuer setzt, stellt das Goslar Institut für verbrauchergerechtes Versichern fest. Insbesondere wenn längere Fahrten anstehen, sollte man sich daher nur gut ausgeruht hinter das Steuer setzen. Ist das nicht oder nur eingeschränkt der Fall, sind insbesondere Nachtfahrten zu vermeiden. Zum Sekundenschlaf kommt es auch häufig während der Phase des täglichen biologischen Leistungstiefs, das meist in der Zeitspanne zwischen 2 und 6 Uhr in der Nacht liegt und tagsüber zwischen 12 und 16 Uhr. Gefährlich, weil zusätzlich einschläfernd, sind zudem monotone Strecken mit wenig Ablenkung.

Nicht nur für müde Fahrer, auch grundsätzlich raten Verkehrssicherheitsexperten Fahrzeugführern immer wieder, möglichst häufig Pausen einzulegen und solche am besten in die Route gleich mit einzuplanen. Diese Zeit nutzt man am besten für

Bewegung in frischer Luft. Fachleute empfehlen regelmäßige Pausen alle zwei Stunden. Wer sich müde fühlt, dem kann auch ein kurzes Nickerchen weiterhelfen. Das sollte jedoch nicht länger als 10 bis 20 Minuten dauern, denn wer länger schläft, ist anschließend oft noch „kaputter“. (ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



Sekundenschlaf am Steuer.
