
Viele Autofahrer setzen bei Müdigkeit auf Irrtümer

Autofahrerinnen und Autofahrer unterschätzen häufig die Gefahr von akuter Müdigkeit am Steuer und setzen auf vermeintliche Hilfsmittel wie etwa laute Musik aus dem Radio. Dies ergab eine aktuelle Umfrage des Meinungsforschungsinstituts TNS Emnid im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf! Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer“.

Bei Müdigkeit greifen viele Autofahrerinnen und Autofahrer zu den falschen Hilfsmitteln: 60 Prozent öffnen ein Fenster für frische Luft, 38 Prozent setzen auf Kaffee oder Energydrinks und 30 Prozent drehen die Musik auf. Gerade bei den 18- bis 29-Jährigen liegen koffeinhaltige Getränke (53 Prozent) und laute Musik (51 Prozent) gegen Müdigkeit hoch im Kurs. Diese vermeintlichen Hilfsmittel können jedoch das Einschlafen nicht verhindern, warnt der DVR.

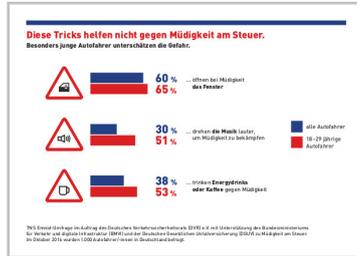
Jeder vierte Befragte (26 Prozent) ist schon einmal am Steuer eingeknickt. Die Wahrscheinlichkeit für einen solchen Sekundenschlaf hänge von verschiedenen Faktoren ab, erklärt Dr. Hans Günter Weeß, Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: „Dazu gehören die Dauer der Schlaflosigkeit, die Tageszeit und die Situation. So ist beispielsweise die Wahrscheinlichkeit für einen Sekundenschlaf nach einer durchwachten Nacht, in den frühen Morgenstunden zwischen vier und sieben Uhr und in monotonen Situationen wie auf der Autobahn besonders hoch.“

Ausreichend Schlaf ist daher das A und O vor Fahrtantritt. Bei ersten Anzeichen von akuter Müdigkeit sollte man daher auf einen Parkplatz fahren und zehn bis 20, maximal 30 Minuten schlafen, empfehlen Verkehrssicherheitsexperten. Wer möchte, kann vor dem Kurzschlaf noch einen Kaffee trinken. Das darin enthaltene Koffein wirkt erst nach 30 Minuten, hindert daher nicht beim Einschlafen, erleichtert aber das Wachwerden und verstärkt so den Erfrischungseffekt. Dies gilt allerdings nur in Kombination mit dem Kurzschlaf, denn Kaffee allein ersetzt den Kurzschlaf nicht.

Wem das Schlafen schwerfällt, der kann sich auch an der frischen Luft ertüchtigen. „Das bringt den Kreislauf in Schwung“, erklärt Weeß. Beides hilft aber nur für eine gewisse Zeit. Daher sollten Pausen grundsätzlich alle zwei Stunden erfolgen. Niemand sei dagegen gefeit, dass der Schlaf einen für Sekunden überwältigt. Es ist sei Illusion zu glauben, dies durch blanke Willenskraft zu verhindern, erläutert der Schlafmediziner.

An der Umfrage mit Unterstützung des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur (BMVI) und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) nahmen im Oktober 2016 insgesamt über 1000 Autofahrerinnen und Autofahrer über 18 Jahre (repräsentativ nach Alter, Geschlecht, Region und Bildungsabschluss verteilt) teil.
(ampnet/jri)

Bilder zum Artikel



DVR-Umfrage zum Sekundenschlaf.

Foto: Auto-Medienportal.Net/DVR