



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: News-Reporter.NET
- » Image-No.: 2010050068\_0001

Sekundenschlaf droht. Aber auch er kündigt sich an. Schon erste Anzeichen sollten ernst genommen werden. Foto: DVR/auto-reporter.net

### **Sekunden entscheiden über Leben und Tod**

Auf langen Autofahrten mit monotonen Geräuschen droht der Sekundenschlaf als eines der Hauptrisiken. Obwohl schätzungsweise jeder vierte Unfall mit Todesfolge auf Autobahnen darauf zurückzuführen ist, wird diese Unfallursache nach Ansicht des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR) von vielen Fahrern unterschätzt.

Wie schnell Sekundenschlaf über Leben und Tod entscheiden kann, wird deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass ein mit Tempo 130 Fahren der in fünf Sekunden 180 Meter zurücklegt. Mit geschlossenen Augen kann das fatale Folgen haben. Häufig kommt es beim Aufwachen zudem zu Fehlreaktionen durch ruckartiges Lenken oder heftiges Bremsen mit entsprechend schweren Folgen. Besonders gefährlich: lange, gerade, monotone Strecken. Neben den Nacht- und frühen Morgenstunden gelten auch die Mittagszeit und der frühe Nachmittag als unfallträchtig. Das gilt besonders nach einem reichhaltigen Essen.

Um sich vor derartigen Gefahren zu schützen, müssen die Anzeichen zunehmender Müdigkeit, die letzten Endes zum Sekundenschlaf führen kann, richtig gedeutet und ernst genommen werden. Untrügliche Zeichen für sich einschleichende Müdigkeit sind häufiges Augenreiben, erhöhter Lidschlag oder auch häufige Lenkkorrekturen. Schlaftrunkenes Fahren ähnelt sehr stark dem Fahren im angetrunkenen Zustand. Versuche hätten ergeben, dass sich 24 Stunden ohne Schlaf im selben Maße auf die Fahrtüchtigkeit auswirkten wie ein Promille Alkohol im Blut, so der DVR.

Zu den Risikogruppen gehören in erster Linie Vielfahrer wie Lkw- und Busfahrer. Die zweite große Risikogruppe sind Autotouristen, die in weit entfernte Urlaubsländer unterwegs sind, ohne ausreichende Pausen zu machen. Außerdem sind junge Fahrer in Gefahr, wenn sie nach einer Disconacht in den frühen Morgenstunden unterwegs sind. Die Müdigkeit, von der in der Disco noch nichts zu merken war, überkommt den Fahrer dann schnell und unvermittelt. Häufig kommt es auch hier zu folgenschweren Unfällen – verursacht durch den Sekundenschlaf.

Als sofortiges Gegenmittel taugt allein, eine Pause einzulegen, wenn nötig auch eine Schlafpause. Patentrezepte, wie das Öffnen des Seitenfensters, hält der DVR für trügerisch. Gegen Müdigkeit helfe letztendlich nur ausreichender Schlaf. (auto-reporter.net/sr)