



- » [Link zum Originalbild](#)
- » Copyright: Verkehrssicherheits-Akademie.ORG
- » Image-No.: 2009450005_0001

Brennende Augen, Frösteln, wiederholtes Gähnen – das sind die Vorboten des gefährlichen Sekundenschlafs. Deshalb sollten sich Autofahrer nur gut ausgeruht hinters Steuer setzen. Foto: GLOBUSpress

Gefährlicher Sekundenschlaf

Die Augenlider werden schwer, das Gähnen lässt sich nicht mehr unterdrücken, und ganz plötzlich ist es passiert: Beim Autofahren fallen die Augen zu. Ein kurzer Moment nur, doch er kann ausreichen, um die Kontrolle über das Fahrzeug zu verlieren und einen schweren Unfall auszulösen. Schuld daran ist der sogenannte Sekundenschlaf am Steuer, eine Müdigkeitsattacke, die zu spontanem Einnicken führt und sogar bei offenen Augen eintreten kann. Der gefährliche Sekundenschlaf ist die Ursache für jeden vierten Unfall. Ausgelöst wird er durch körperliche Entspannung in einer bequemen Sitzposition bei gleichzeitigen monotonen Bildreizen. Während langer Autofahrten ist man also besonders gefährdet. Die Hauptursachen für Sekundenschlaf jedoch sind Schlafstörungen und Müdigkeit.

Daher raten die Experten vom Allianz Zentrum für Technik, sich stets nur gut ausgeruht hinters Steuer zu setzen und bei langen Fahrten regelmäßige Pausen einzuplanen. Nachtfahrten möglichst vermeiden. Ist das nicht möglich, so hilft oft schon ein geöffnetes Fenster oder eine Pause mit Bewegung an der frischen Luft, um einen müden Kopf wieder klar zu machen. Laute Musik und Gespräche mit dem Beifahrer dagegen sind keine Hilfe, sondern erhöhen aufgrund der Ablenkung vom Verkehrsgeschehen eher die Unfallgefahr. Kommt man auch durch Frischluft und Bewegung nicht gegen die Müdigkeit an, so ist es am besten, eine längere Pause zu machen und dem Schlafbedürfnis des Körpers nachzugeben. Manchmal ist schon ein Nickerchen von 15–30 Minuten ausreichend. Und der Zeitverlust wiegt in der Regel nicht so schwer wie das Risiko eines schweren Unfalls. (News-Reporter.NET/GP)