

Aufgewacht Müdigkeit und Sekundenschlaf

Rund jeder vierte (26 %) Autofahrende ist schon einmal hinter dem Steuer eingeschlafen und hatte somit mindestens für kurze Zeit keine Kontrolle mehr über sein Auto (Umfrage des DVR, 2016). Laut der offiziellen Verkehrsunfallstatistik gibt es aufgrund von Übermüdung jährlich mehr als 3.000 Verletzte und Tote.

Gegen ein aufkommendes Schlafbedürfnis kann man kaum ankämpfen. Viele gut gemeinte Tipps wie Fenster öffnen, laut Musik hören, Kaffee und Energy-drinks trinken (ohne eine zusätzliche Kurzschlafpause) oder Kaugummi kauen, sind bestenfalls unwirksam, schlimmstenfalls lebensgefährlich. Gerade bei langen monotonen Fahrten kann es leicht zu einem Sekundenschlaf kommen. Dabei sind Nachtfahrten zwischen 1 und 5 Uhr bezüglich des Einschlafrisikos besonders gefährlich.

Gesundheit und Einschlafrisiko

Das Einschlafrisiko hängt aber auch mit der aktuellen körperlichen Verfassung, der vorherigen Schlafdauer, der allgemeinen Schlafhygiene sowie mit Erkrankungen und Medikamenteneinnahme zusammen. Bei einer Umfrage einer Krankenkasse unter 5.200 Personen gab fast jeder zehnte Arbeitnehmer zwischen 18 und 65 Jahren an, unter schweren Schlafstörungen zu leiden. Wer unter einer ausgeprägten Tageschläfrigkeit leidet, sollte sich ärztlichen Rat einholen. Oft liegen Erkrankungen wie Schlafapnoe (Atemaussetzer und verstärktes Schnarchen), Restless-Legs-Syndrom (Unruhe in den Beinen), Insomnie (Ein- und Durchschlafstörungen) oder eine Narkolepsie (übermäßige Schläfrigkeit und ungewolltes Einschlafen am Tag) zugrunde.

Viele Medikamente wie z.B. Antidepressiva, Blutdrucksenker aber auch Anti-Allergie-Präparate (Heuschnupfen!) können müde machen und somit einen Sekundenschlaf hinter dem Steuer begünstigen. Wer rezeptfreie oder verschreibungspflichtige Medikamente einnimmt, sollte daher mögliche Einflüsse auf die eigene Fahrtüchtigkeit genauso wie eventuelle Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln mit seinem Arzt oder in der Apotheke abklären. Das ist speziell vor der ersten Anwendung, bei einer Dosissteigerung, einer Umstellung oder beim Absetzen von Medikamenten wichtig.

Rechtsfolgen

Sekundenschlaf kann bei einem Unfall schwere Rechtsfolgen nach sich ziehen. Wird bei einem Unfall das Einschlafen als Ursache nachgewiesen, liegt u.U. ein Verstoß gegen § 315c des Strafgesetzbuchs vor. Dieser besagt, dass derjenige, der im Straßenverkehr ein Fahrzeug führt, obwohl er infolge geistiger oder körperlicher Mängel nicht in der Lage ist, das Fahrzeug sicher zu führen, bei Gefährdung mit einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe von

bis zu zwei Jahren belegt werden kann. Zudem sind Schadenersatzansprüche der Geschädigten möglich.

Anzeichen für einen für einen drohenden Sekundenschlaf

Nachlassende Aufmerksamkeit, verlängerte Reaktionszeiten, häufiges Gähnen, Frösteln, brennende Augen, schwere Augenlider, unscharfer Blick, Tunnelblick sowie plötzliches Hochschrecken. Aber auch unübliche Fahrfehler wie Verschalten, schlechtes Spurhalten und abruptes Bremsen sind als Warnzeichen ernst zu nehmen.

Sekundenschlafisiko: Was tun?

Bei aufkommender Müdigkeit umgehend einen Parkplatz ansteuern und sich einen Kurzschlaf von 10 bis 20 Minuten gönnen (zum Aufwachen die Weckfunktion des Handys nutzen). Die positive Wirkung kann noch gesteigert werden, wenn man zuvor einen starken Kaffee trinkt. Das Koffein wirkt nämlich ohnehin erst nach ca. 30 Minuten und verstärkt dann den wachmachenden Effekt. Längeres Schlafen ist nicht zu empfehlen, da der Organismus dann in die Tiefschlafphase eintritt und nach dem Aufwecken eine starke Abgeschlagenheit verbleibt. Kaffeetrinken allein hilft auch nicht weiter, da dessen anregende Wirkung nur kurz anhält. Unabhängig von der empfundenen Müdigkeit sollte man ohnehin alle zwei Stunden eine Bewegungspause machen.