

Wer Angst haben muss, seinen Arbeitsplatz zu verlieren, weil er zu spät sein Ziel erreichen könnte, verzichtet schon mal auf die gesetzlich vorgeschriebenen Pausen. Zum anderen sind die meisten Laster und Busse mit sehr bequemer Technik ausgestattet. Der Fahrer muss nur noch sein Fahrzeug steuern und auf den Sicherheitsabstand zum Vordermann achten. Kein Wunder, dass da so mancher vor sich hin döst.

Immer häufiger sind junge Fahrer mit ihren Freunden nach einer Disconacht in den frühen Morgenstunden unterwegs. Die Müdigkeit, von der sie in der Disco bei lauter Musik und Tanz überhaupt nichts merken, lässt meistens nicht lange auf sich warten. Bis zum gefährlichem Sekundenschlaf und einem damit verbundenen Unfall mit Personenschäden und oft tödlichen Folgen ist es dann nicht weit. Das menschliche Leid, welches dahinter verborgen ist, lässt sich nur erahnen. Von den volkswirtschaftlichen Schäden, die bei circa 100 Millionen Euro pro Jahr liegen könnten, mag man in diesem Zusammenhang überhaupt nicht reden.

Ein besonders hohes Unfallrisiko haben Fahrer, die an einem Schlafapnoe-Syndrom leiden, dies aber selbst nicht wissen, oder Schlafapnoe-Patienten mit Therapieabbruch. Sie leiden vermehrt an Tagesmüdigkeit mit starker Einschlafneigung, vor allem bei monotonen Autofahrten, wie dies beim Zurücklegen von langen Strecken der Fall ist.

Zur Vermeidung dieser Müdigkeitsattacken, die zu spontanem Wegnicken führen, sollten Apnoe-patienten ihre Therapie auf gar keinen Fall unterbrechen. Bei Ermüdung sollten folgende Tipps gegen Übermüdung beachtet werden:

Hinter das Lenkrad sollte man sich nur dann setzen, wenn man ausgeruht ist und sich fit fühlt. Lange Fahrten nach einem Arbeitstag oder zu Zeiten, zu denen man normalerweise schläft, sollte man nach Möglichkeit vermeiden.

Mit vollem Bauch fährt es sich schlecht. Daher sollte man eine leicht bekömmliche Kost vor einer langen Fahrt bevorzugen.

Bei langen, mehrstündigen Fahrten sollte man unbedingt Pausen einlegen. Alle zwei Stunden zehn bis 15 Minuten an der frischen Luft reichen oft schon, damit das Konzentrationsvermögen sich wieder stabilisieren kann und der Kreislauf wieder in Gang kommt.

Das Klima im Fahrzeug ist für das persönliche Wohlbefinden entscheidend. Auf eine ausreichende Sauerstoffzufuhr sollten Sie achten und den Innenraum nicht überhitzen.

Bekanntlich können Beruhigungsmittel und andere Medikamente die Fahrtauglichkeit einschränken. Arzneimittel können als Nebenwirkung eine schlaf-fördernde Wirkung haben. Wer medikamentös behandelt wird, sollte seinen Hausarzt fragen, ob eine Beeinflussung der Fahrtauglichkeit in Verbindung mit Ihrer medikamentösen Behandlung besteht. Kaffee, Cola und andere Aufputschmittel unterdrücken die Müdigkeit nur kurze Zeit und sind keine Lösung.

Damit Sie sicher ihr Fahrziel erreichen, sollten Sie bei den ersten Anzeichen von Schläfrigkeit (wiederholtes Gähnen, schwere Lider, Augenbrennen, unregelmäßige Fahrweise, optische Täuschungen) den nächsten Parkplatz ansteuern, sich im Freien bewegen oder eine Schlafpause einlegen.

Bundesverband Gemeinnützige Selbsthilfe Schlafapnoe Deutschland e.V.

Eine bundesweite Initiative von Patienten für Patienten!

Mobiltelefon: **0160 93194931**

E-Mail: **info@gdsdschlafapnoe.de**

Internet: **https://gdsdschlafapnoe.de**

Dieser Flyer wurde überreicht durch:



Der „Sekundenschlaf“ *Er kommt nicht wie ein Blitz aus heiterem Himmel*

Nach Angaben der Deutschen Verkehrswacht ist circa jeder vierte Unfall mit Todesfolge auf unseren Autobahnen auf ein kurzes Einnicken des Fahrers zurückzuführen. Obwohl dieses Unfallrisiko zwischenzeitlich den meisten Fahrern bekannt ist, unterschätzen viele dieses Risiko. Daraus ergibt sich, dass das kurze Einnicken – der sogenannte Sekundenschlaf – als Todesursache noch nicht hinreichend ins Bewusstsein der Verkehrsteilnehmer getreten ist.

Alkohol am Steuer wird schon lange nicht mehr als Kavaliersdelikt angesehen, jedoch eine Ermüdung auf langen monotonen Fahrtstrecken oder nach einem reichlichen Mittagessen wird unterdrückt. Man fühlt sich ja topfit und will sein Ziel so schnell wie möglich erreichen. Doch der vermeintlich topfitte Fahrer kämpft gegen einen Feind, den er ohne eine Ruhepause nicht besiegen kann.

Mit deutlich wahrnehmbaren Symptomen kündigt sich eine Ermüdung, die dann oft zum Sekundenschlaf führt, an. Man beginnt sich die Augen zu reiben, der Kopf und die Augenlider werden schwerer, man

schaltet öfter und macht Lenkbewegungen, die eigentlich nicht notwendig sind, ganz langsam fallen die Augen beinahe zu, man schreckt plötzlich hoch, nicht wissend, was passiert und wie viel Zeit vergangen ist. Wenn man Glück hat, endet das Nickerchen nicht an der Leitplanke oder im Zusammenstoß mit einem anderen Fahrzeug. Es kann aber auch anders kommen.

So ein Sekundenschlaf kann schnell über Leben oder Tod entscheiden, besonders dann, wenn man bedenkt, dass der Wagen mit Tempo 100 während des Sekundenschlafphänomens circa 28 Meter (pro Sekunde im Blindflug) zurücklegt. Dann sollte man eigentlich erkennen, dass man jetzt eine Pause einlegen muss, damit der Organismus sich erholt. Selbst Fahrer, die den Sekundenschlaf erlebt haben, besonders Vielfahrer wie zum Beispiel Lkw-Fahrer, geben dies oft nicht zu und fahren weiter lange Strecken ohne ausreichend Pausen zu machen.

Doch auch diese Langstreckenfahrer haben einen Biorhythmus, dem sie sich beugen müssen, sonst droht ihnen unweigerlich der Sekundenschlaf.

Es gibt eine Studie die belegt, dass der Körper bei fortschreitender Müdigkeit Stresshormone produziert. Diese verursachen Fahrfehler wie oben beschrieben und führen oft zum Unterschreiten des Sicherheitsabstandes.

Das Ausmaß der Einschlafunfälle auf der Autobahn wurde Anfang der 90-er Jahre durch eine Studie des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft (GOV) deutlich. Das Ergebnis überraschte die Verkehrsexperten.

Von 204 Unfällen mit tödlich Verunfallten, die sich auf Bayerns Autobahnen in einem Jahr ereignet hatten und im Detail untersucht wurden, wurde nahezu jeder vierte durch Einschlafen am Steuer verursacht. Was noch erstaunte: Eine große Zahl der Unfallfahrer war am Tage eingeschlafen. Von den tödlichen Unfällen, die sich an Autobahnbaustellen ereigneten, mussten die Forscher gar 70 Prozent der Kategorie „Einschlafen“ zuordnen. Einig sind sich die Forscher darin, dass die Ergebnisse der bayerischen Studie auf die Autobahnen in Deutschland insgesamt zutreffen.

Besonders betroffen von Müdigkeit auf dem Weg zur Arbeit oder zurück sind Schichtarbeiter. Wenn sie von der Nachtschicht kommen oder zur Frühschicht fahren, müssen sie häufig gegen das Einnicken am Steuer ankämpfen.

Aber auch Arbeitnehmer, die nicht im Schichtdienst arbeiten, jedoch täglich zur Arbeit pendeln müssen, fühlen sich stärker beansprucht als andere PKW-Fahrer. Sie leiden häufig unter Konzentrationsmängeln und Schlafproblemen. So die Ergebnisse einer empirischen Studie des Deutschen Verkehrssicherheitsrates e.V. und der Berufsgenossenschaften. Nach den erhobenen Daten haben Pkw-Pendler häufig mehr gesundheitliche Probleme als Pendler, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren

Zum Fahrverhalten von Geschäftsreisenden führte der Deutsche Verkehrssicherheitsrat e.V. eine interessante Untersuchung durch.

Geschäftsreisende haben insbesondere auf den Autobahnen einen erheblichen Anteil am Gesamtverkehr.

Die meisten Geschäftsreisen werden mit dem Pkw unternommen. Die Untersuchung zeigt, dass Geschäftsreisende zu lange und ohne Unterbrechung am Steuer sitzen. Die eigentlich notwendigen Pausen werden nicht eingehalten, weil sie oft unter Zeitdruck stehen und ihre Fahrtzeit zu knapp kalkuliert haben. Sie sitzen viel zu lange am Steuer und gönnen sich erst nach mehr als fünf Stunden eine Pause

Auf Befragung der Geschäftsreisenden, was sie gegen Müdigkeit unternehmen, geben 20 Prozent der Befragten an, die Müdigkeit mit Frischluftzufuhr im Auto besiegen zu können. Jüngere Geschäftsreisende versuchen mit Rauchen oder dem Hören lauter Musik die Müdigkeit am Steuer zu vertreiben. Nach Meinung der Fachleute sind diese Maßnahmen keinesfalls zur Vermeidung des gefährlichen Sekundenschlafes ausreichend. Nur eine Pause kann hier helfen. Lediglich ein knappes Drittel gab an, bei Müdigkeit anzuhalten und eine Pause einzulegen oder zu schlafen. Wir alle, ob Mensch oder Tier, haben eine biologische Uhr, die uns Höhen- und Tiefpunkte über den Verlauf von 24 Stunden beschert. Einer dieser biologischen Tiefpunkte tritt zwischen drei und vier Uhr am Morgen ein, aber auch um die Mittagszeit fallen, besonders nach dem Mittagessen, viele Menschen in ein tiefes Loch. Müdigkeit mit Einschlafneigung und Konzentrationsprobleme sind sehr oft die Folgen. Richtig gefährlich kann es werden, wenn der Fahrer vor diesem toten Punkt bereits einige Stunden am Steuer saß. Dann ist der Sekundenschlaf vorprogrammiert.

Ganz besonders sind von diesen Problemen die Lkw- und Busfahrer betroffen. Oft stehen sie unter erheblichem Zeitdruck.