

## Schlafstörungen und Müdigkeit werden als Unfallursache unterschätzt

**Wien - Heute ist nicht nur Frühlingsbeginn, sondern auch "World Sleep Day" (Internationaler Tag des Schlafes). Laut offizieller Unfallstatistik ist "Müdigkeit" als Auslöser für tödliche Verkehrsunfälle eher auf den hinteren Rängen zu finden (Platz 6). "Schlaf als Unfallursache ist schwer nachweisbar, weil er nicht gemessen werden kann. Die Dunkelziffer von Müdigkeit als Unfallursache ist daher mit Sicherheit wesentlich höher, als in den Statistiken ausgeworfen", sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Untersuchungen aus Deutschland gehen davon aus, dass bis zu 30 Prozent aller tödlichen Unfälle auf Autobahnen auf Einschlafen am Steuer zurückzuführen sind", sagt Seidenberger, die betont: "Aber nicht nur Sekundenschlaf kann Auslöser für einen Unfall sein." Schlafmangel führt generell zu erhöhter Reizbarkeit, Aggression sowie Gedächtnis- und Wahrnehmungsstörungen. "Beim Autofahren kann sich das so auswirken, dass man Gefahrensituationen, wie einen zu geringen Sicherheitsabstand oder eine falsche Tempowahl, einfach nicht mehr richtig einschätzen kann", erklärt die Clubexpertin.**

Wer unter chronischem Schlafmangel

leidet, sollte dringend einen Facharzt aufsuchen. Besonders Menschen, die entgegen ihrem natürlichen Schlafbedürfnis arbeiten - beispielsweise im Schichtdienst - sind größeren Risiken ausgesetzt. "Allgemein durchlaufen wir in der zweiten Nachthälfte, etwa zwischen zwei und vier Uhr, ein Stimmungs- und Leistungstief", erklärt die ÖAMTC-Psychologin. Man durchlebt in dieser Zeit häufig eine "kleine Depression", in der man Probleme als extrem belastend empfindet. Gleichzeitig neigt der Mensch zu einer höheren Fehlerhäufigkeit. "Wenn man in diesem Zeitraum vielleicht auch noch übermüdet, auf einer monotonen Autobahn fährt, kann es leicht zu Konzentrationsstörungen kommen, die zu Fahrfehlern werden", sagt Seidenberger. Dieses Risiko lässt sich durch Zahlen aus der Schlafforschung untermauern. Demnach schlafen nahezu 50 Prozent der Menschen, die unter Schlafstörungen leiden, in monotonen Situationen rasch ein. "Das kann in der U-Bahn sein oder im Wartezimmer, fatalerweise aber auch im Auto" nennt die ÖAMTC-Verkehrspsychologin Beispiele. Viele übermüdete Autofahrer gehen leider oft von der falschen Annahme aus, dass sie eine Fahrstrecke "eh noch schaffen". Sie missachten die vorhandenen Müdigkeitsverbote - wie Gähnen oder schwere Augenlider - um ihr vorgegebenes Ziel zu erreichen. "Leider ist das Schlafbedürfnis oft stärker", sagt Seidenberger. "Solche Gefahrensituationen wären einfach zu vermeiden." Abhilfe schafft ein Power Nap - ein Muntermacher nicht nur für Kraftfahrer Bereits ein Kurzschlaf zwischen zehn und 30 Minuten verhindert, dass man als Lenker übermüdet und riskant unterwegs ist. Dieser Energieschub wirkt sich positiv auf Leistung und Stimmung aus und verbessert die Reaktionszeit. "Länger sollte das Nickerchen nicht dauern. Daher muss man vor einem Kurzschlaf unbedingt einen Wecker stellen, sonst ist man danach schlaftrunken", erklärt die ÖAMTC-Verkehrspsychologin. Nach einem Kurzschlaf reduziert man die Gefahr des Einschlafens hinter dem Steuer. Man sollte innerhalb von circa einer Stunde sein Ziel erreichen, um sich dann länger ausschlafen zu können. Weitere Tipps der Clubexpertin für eine "ausgeschlafene" Fahrt. \* Nur ausgeschlafen hinters Steuer setzen \* Sich nicht selbst betrügen "die Strecke schaffe ich noch" \* Müdigkeitsverbote beachten, beispielsweise: ständiges Gähnen, Verspanntheit besonders im Nacken- und Schulterbereich, die Entwicklung eines starren Blicks, Schwierigkeiten beim Spurhalten, Ansteigen der

## **Schlafstörungen und Müdigkeit werden als Unfallursache unterschätzt**

"Blinzelfrequenz" \* Nicht auf die Wirkung von Energiedrinks, Kaffee, Müslis etc.  
bauen - gegen Müdigkeit hilft sicher nur der Schlaf! \* Die Wirkung eines  
Kraftnickerchen ausprobieren.