



## **Jeder Vierte ist schon mal am Steuer eingnickt**

### **Erschreckende Ergebnisse einer Emnid-Umfrage zu Müdigkeit am Steuer**

Am Steuer eines Autos einschlafen - das kommt häufiger vor, als man denkt. Einer Emnid-Umfrage vom Herbst 2016 zufolge waren es 26 Prozent von 1.000 befragten Autofahrern. Sechs Prozent von ihnen ist das sogar schon mehrfach passiert. Dennoch verkennen viele Autofahrer die Gefahr von Müdigkeit am Steuer und überschätzen ihre eigenen Fähigkeiten.

So waren 43 Prozent der Befragten überzeugt, den Zeitpunkt des Einschlafens sicher vorhersehen zu können. 45 Prozent glauben, Müdigkeit durch ihre Erfahrung ausgleichen zu können, und 17 Prozent fahren trotz Müdigkeit weiter. Doch das Einschlafen können wir nicht willentlich verhindern. Wem bei 100 km/h für drei Sekunden die Augen zufallen, der legt 83 Meter ohne Kontrolle im Blindflug zurück. Sekundenschlaf kann tödlich sein - für einen selbst und für andere.

Die typischen Anzeichen von Müdigkeit kennen wir alle: häufiges Gähnen, schwere Augenlider, brennende Augen, unwillkürlich dichtes Auffahren, verengtes Blickfeld, Schwierigkeiten beim Spurhalten und kaum Erinnerung an die letzten Kilometer. Bei diesen Müdigkeitsanzeichen hilft nur frühzeitig anhalten und kurz schlafen oder sich bewegen. 10 bis 20, maximal 30 Minuten Kurzschlaf reichen aus, um erholt weiterzufahren. Wer vor dem Schlafen noch einen Kaffee trinkt, kann zum Wachwerden dessen belebende Wirkung nutzen, die nämlich erst nach 30 Minuten einsetzt. Auch Bewegungspausen an der frischen Luft können für eine gewisse Zeit die Müdigkeit vertreiben.

Viele der von Emnid befragten Autofahrer aber versuchen ihre Müdigkeit beim Fahren mit untauglichen Tricks zu bekämpfen: 60 Prozent lassen frische Luft durchs Fenster rein, 38 Prozent trinken Kaffee oder Energy' Drinks und 30 Prozent drehen die Musik lauter.

Aktion „Vorsicht Sekundenschlaf!“ Der Deutsche Verkehrssicherheitsrat hat im Dezember 2016 die Aktion „Vorsicht Sekundenschlaf!“ gestartet. Sie soll alle Auto- und Fernfahrer, insbesondere gefährdete Gruppen wie Pendler, junge Fahrer und Vielfahrer, über die Gefahren von Müdigkeit am Steuer aufklären.

Auf der Aktionsseite im Internet findet man Infos, Tipps und einen Flyer zum Thema. [www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf](http://www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf)

Quelle: Dipl.-Psych. Joachim Fuß, (2017) Mitarbeiter der BGN-Prävention, Verkehrssicherheit.