



Presseinfo

Die Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“ informiert

Mit dem Auto sicher in die Ferien

Voll konzentriert mit ausreichend Schlaf und regelmäßigen Pausen

13. Juni 2018 (DVR) – Die Sommerferien stehen vor der Tür. Laut einer Befragung von Statista in Deutschland waren 2016 mehr als 17 Millionen Menschen mit ihrem Pkw im Urlaub. Viele schätzen die Unabhängigkeit und Flexibilität und ziehen den Pkw anderen Transportmitteln vor. Laut einer TNS-Emnid-Umfrage des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) ist allerdings jeder Vierte schon einmal am Steuer eingeschlafen. Der DVR gibt daher Tipps gegen Müdigkeit am Steuer.

Urlauber sind besonders gefährdet

Müdigkeit am Steuer kann jeden treffen. Personen auf dem Weg in den Urlaub sind jedoch besonders gefährdet: Sie legen häufig lange und monotone Strecken zurück, bekommen oft vorher nicht genug Schlaf und sind teilweise während größerer Leistungstiefs unterwegs. Trotzdem unterschätzen viele diese Gefahr und setzen auf die falschen Maßnahmen. 60 Prozent öffnen das Fenster, 38 Prozent trinken koffeinhaltige Getränke oder 30 Prozent drehen die Musik lauter. Gerade die 18- bis 29-Jährigen meinen ihre Müdigkeit mit frischer Luft (65 Prozent), koffeinhaltigen Getränken (53 Prozent) oder lauter Musik (51 Prozent) besiegen zu können. „Versuchen Sie nicht, Ihre Leistungsfähigkeit während der Fahrt durch ein offenes Fenster oder andere vermeintliche Tricks zu verlängern“, warnt DVR-Geschäftsführerin Ute Hammer im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“.

Regeln für erholsamen Schlaf

Bei Müdigkeit hilft nur Schlaf. Er trägt zur geistigen und körperlichen Regeneration bei. Daher ist ausreichend Schlaf vor jeder Autofahrt enorm wichtig. Jeder braucht davon unterschiedlich viel. Einige Menschen kommen täglich mit sechs bis sieben Stunden Schlaf aus, andere benötigen immer ihre neun oder mehr Stunden Schlaf. Ob man genügend geschlafen hat erkennt man, wenn man sich morgens ausgeruht, konzentriert und leistungsfähig fühlt.

Für einen solch erholsamen Schlaf sollten die sogenannten Regeln der Schlafhygiene beachtet werden. Diese umfassen u.a. regelmäßige Zubettgeh- und Aufstehzeiten, aber auch das Vermeiden von aktivierendem Sport, schweren

Mahlzeiten und Alkohol vor dem Schlafen. Zu große Mengen Alkohol unterdrücken den Tiefschlaf, fördern das Erwachen, Alpträume und Schwitzen in der Nacht.

Tipps für die perfekte Pause

Autofahrende sollte sich darum nur ausgeschlafen hinter das Steuer setzen. Zudem sind ausreichend Zeit für eine Pause alle zwei Stunden und eine Zwischenübernachtung auf langen Strecken empfehlenswert. Wer bereits vor den zwei Stunden müde wird, sollte dringend eine Pause einlegen: „Ein Kurzschlaf von zehn bis 20 Minuten macht wieder wach und erhöht die Konzentration“, erklärt Hammer. Dazu am Besten einen Wecker stellen, die Rückenlehne zurück stellen, die Augen schließen und langsam zur Ruhe kommen.

Wer möchte, kann vor dem Kurzschlaf noch einen Kaffee trinken. Das darin enthaltene Koffein wirkt erst nach 30 Minuten, hindert daher nicht beim Einschlafen, erleichtert aber das Wachwerden und verstärkt so den Erfrischungseffekt. Etwas Bewegung bringt alternativ den Kreislauf in Schwung und den Körper wieder auf Trab.
