

Emil Hahner, Hünfelder Straße 16, 36100 Petersberg



Fernfahrerstammtisch der
Hessischen Polizei
- Polizeipräsidium Osthessen -

Dunkelfeld Sekundenschlaf – häufig Unfallursache

Übermüdung wirkt wie Alkohol

Autofahren über einen längeren Zeitraum erfordert ein hohes Konzentrationsvermögen. Das betrifft Lkw-Fahrer gleichermaßen wie Pkw-Fahrer. Bei Müdigkeit lässt die Konzentrationsfähigkeit nach, die Ressourcen des Fahrers/der Fahrerin sind deutlich gemindert.

Nach einer Studie der Howard University ist Übermüdung im Straßenverkehr gleichzusetzen mit Alkohol. Müde Fahrzeugführer handeln wie Betrunkene, cholerisch, intolerant, beschimpfen andere. Fahrer müssen erkennen, wenn sie schläfrig sind. Hierzu ist eine gründliche **Selbsteinschätzung** vonnöten. Er/sie sollte seinen/ihren Biorhythmus kennen. Dazu ist ein 24-Stunden-Diagramm hilfreich. Bekannt ist, dass Unfallzahlen vormittags gg. 11:00 Uhr und am späten Nachmittag gegen 19:00 Uhr auffällig nach oben ausschlagen und höchste Werte aufweisen. Der Auffahrunfall am Stauende ist hierbei das klassische Ereignis.

Mit dieser klaren Botschaft machte das Stammtischteam der Hessischen Polizei am traditionellen ersten Mittwoch des Monats auf dem Kirchheimer Autohof auf eine der häufigsten Unfallursachen aufmerksam.

Natürlich sind die klassischen Merkmale einer **Übermüdung** und eines sich anbahnenden **Sekundenschlafs** jedermann bekannt, doch allzu oft fehlt die kritische Selbsteinschätzung der Fahrer selbst, rechtzeitig die bekannte „Reißleine zu ziehen“ und unverzüglich die Weiterfahrt abubrechen.

Moderator *Emil Hahner* vom Polizeipräsidium Osthessen appellierte in aller Deutlichkeit an die anwesenden Fahrer, zeigte die Folgen von Übermüdung auf und gab wichtige Hinweise zu Verhaltensregeln und Bekämpfungsmöglichkeiten.

Ausreichend schlafen und Ruhepausen einlegen; dazu erfordert es natürlich bei den Berufskraftfahrern auf Lastkraftfahrzeugen unbedingt die Einhaltung der Lenk- und Ruhezeiten. Natürlich kann im besonderen Fall ein **Powernapping** vorübergehend die Aufmerksamkeit wieder steigern; bei starker Übermüdung oder sogar körperlicher Erschöpfung gilt allerdings das oberste Gebot der Ruhe und des Schlafens.

Nicht zu unterschätzen sind hingegen im Körper schlummernde, krankheitsbedingte Symptome, die Schlafstörungen oder eine **Schlafapnoe** auslösen. Häufig werden derartige Probleme nicht erkannt oder unterschätzt.

Hans Kühnel, 1. Vorsitzender der Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Hersfeld-Rotenburg e.V., zeigte den Fahrern dazu einige typischen Erscheinungsmerkmale auf. Schlafapnoe sei eine gefährliche, gar lebensgefährliche Krankheit, die vielfältige gesundheitsbedrohende Folgen auslösen kann wie Herz- Kreislaferkrankungen, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Tinnitus und Depressionen, so Kühnel. Wirksam vorbeugen könne man schon durch meiden von Alkohol - auch schon geringe Mengen beeinträchtigen gesunden Schlaf - und durch Gewichtsreduzierung, soweit Übergewicht besteht.

Von Schlafapnoe betroffenen Personen bot Vorsitzender Hans Kühnel an, sich gerne bei der Selbsthilfegruppe Rat einzuholen. Der Kontakt kann über das Stammtischteam der Polizei oder über den Fachverband hergestellt werden.

E. Hahner