



PRESSEMITTEILUNG

München, den 24. August 2018

Für eine gute und sichere Fahrt

KRAFTFAHRER-SCHUTZ e.V. (KS) warnt vor Sekundenschlaf am Steuer



Möglichst schnell durchkommen – so lautet für viele das Credo, wenn es um die Heimreise aus dem Sommerurlaub geht. Es wird dann gern schon einmal auf Pausen verzichtet oder nachts durchgefahren. Stark unterschätzt wird dabei indes eine Gefahr, die gerade dann lauert, wenn die Strecken lang und monoton sind und man

übermüdet am Steuer sitzt: der Sekundenschlaf. Der KRAFTFAHRER-SCHUTZ e.V. (KS) empfiehlt, unbedingt regelmäßige Pausen einzulegen, sich dann an frischer Luft etwas Bewegung zu verschaffen und eventuell zwischendurch ein Nickerchen im Grünen zu machen.

Gerade zur Urlaubszeit nutzen viele Autofahrer die Nachtstunden für die Heimreise, um den endlosen Blechlawinen mit stockendem Verkehr bei brütender Hitze zu entkommen. Der Stop-and-go-Verkehr weicht dann dem monotonen Dahinfahren in Dunkelheit. Besonders auf Autobahnen, wo man mitunter über Stunden stur geradeaus fährt, lässt die Konzentration oftmals bald nach und die Müdigkeit schlägt zu. Die Gefahr von Sekundenschlaf, d.h. dem ungewollten Einschlafen von mehreren Sekunden, ist nun besonders hoch. Nicht selten sind



schwere Unfälle die Folge. Laut dem Deutschen Verkehrssicherheitsrat resultiert sogar jeder vierte Unfall mit Todesfolge auf der Autobahn aus einem kurzen Einnicken des Fahrers.

Doch Achtung: Nicht nur nachts kann es zu Sekundenschlaf kommen. Grundsätzlich gilt: Wenn man sich übermüdet oder zu lange am Stück ans Steuer setzt, steigt das Risiko. Ursachen können Schlafstörungen wie Schlafapnoe, lange Wachphasen und Arbeitszeiten, zu wenig Schlaf generell oder auch Schichtarbeit mit verschobenem Tag-Nacht-Rhythmus sein – sprich, alle Lebensumstände, bei denen man sich von vornherein übermüdet ans Steuer setzt oder zu lange Zeit im Auto verbringt. Deutliche Warnzeichen für einen sich abzeichnenden Sekundenschlaf sind reduzierte Aufmerksamkeit, brennende Augen, Tunnelblick, ständiges Gähnen, plötzliches Zusammenzucken oder Frösteln. „Es müssen nicht immer alle Vorzeichen zusammen auftreten, damit die Alarmglocken schrillen. Bereits ein oder zwei Signale sind Grund genug, um auf dem nächsten Rastplatz eine Pause einzulegen“, raten die Experten vom KRAFTFAHRER-SCHUTZ e.V. (KS).

Maßnahmen gegen den Sekundenschlaf

Generell sollte bei längeren Fahrten mindestens alle zwei Stunden eine Unterbrechung der Reise vorgenommen werden. „Auf dem Rastplatz sollte man sich dann unbedingt etwas an der frischen Luft bewegen oder einen Power Nap von zehn bis 20 oder 30 Minuten einlegen, bevor man ausgeruht und wieder voll konzentriert die Weiterfahrt antritt“, so der KRAFTFAHRER-SCHUTZ e.V. (KS). Von Kaffee, Energy Drinks und Kaugummi als Wachmacher raten die Experten des drittgrößten deutschen Automobilclubs ebenso ab wie von lauter Musik oder Fahren bei offenem Fenster, um die Müdigkeit zu vertreiben. Denn diese Maßnahmen vermeiden den Sekundenschlaf nicht. Vorbeugend kann der Autofahrer jedoch vor Reiseantritt dafür sorgen, dass er sich ausgeschlafen und gut ausgeruht ans Steuer setzt, allzu schwere Mahlzeiten meidet und, wenn möglich, sich regelmäßig mit seinem Beifahrer abwechselt und Pausen einhält. So aufgestellt, sollte einer gesunden Heimreise aus dem Sommerurlaub nichts mehr im Weg stehen.



Automobilclub KRAFTFAHRER-SCHUTZ e.V. (KS) auf einen Blick

Der KRAFTFAHRER-SCHUTZ e.V. (KS) ist mit rund 600.000 Mitgliedern der drittgrößte Automobilclub in Deutschland. Mit seinen Töchtern AUXILIA Rechtsschutz-Versicherungs-AG und KS Versicherungs-AG bietet er eine umfassende Palette an Club- und Versicherungsleistungen – von der Wildschadenbeihilfe über den KS-Notfall-Service bis hin zu preiswerten Rechtsschutz- und Schutzbriefversicherungen –, die aufgrund von Leistung und Preis in den vergangenen Jahren viele Rankings gewonnen haben. In der Münchner Zentrale und in acht Bezirksdirektionen sind rund 180 Mitarbeiter beschäftigt. Der Jahresumsatz der KS-Gruppe liegt bei rund 115 Millionen Euro. Der Vertrieb erfolgt über 10.000 unabhängige Makler und Mehrfachagenten.