

# Fit in die Ferien



Dr. med. Barbara Wilhelm

Wussten Sie, dass Müdigkeit am Steuer Unfallursache Nummer 1 ist, vor Alkohol und Drogen? Schläfrigkeit ist vor allem in der Hauptreisezeit im Sommer ein Problem. Hohe Temperaturen verstärken die Müdigkeit. Genau genommen sind wir von der Gefahr durch Schläfrigkeit am Steuer aber das ganze Jahr über umgeben, und dies nicht nur auf weiten Autobahnstrecken, sondern, wie neuere Untersuchungen zeigen, selbst bei kurzen Wegen im Stadtverkehr. Woher kommt diese Müdigkeit? Wie lässt sie sich vermeiden? Was tut man am besten dagegen?

**B**ernhard und Sylvia H. sind urlaubsreif. Hinter ihnen liegen Wochen voller Stress und Termindruck. Die Kinder bekommen heute Ferien und gleich morgen früh soll es losgehen. Nach Südfrankreich. Aber erst einmal gibt es noch so viel zu tun. Am letzten Tag bei der Arbeit Besprechungen und Terminsachen, die unbedingt noch erledigt werden müssen. Man kommt spät und erschöpft nach Hause. Nun werden die Koffer gepackt, mit

den Nachbarn letzte Dinge zur Pflege der Haustiere und Blumen besprochen. Um halb eins fallen Bernhard und Sylvia todmüde ins Bett. Das Auto ist gepackt und der Wecker auf vier Uhr gestellt. Die Kinder können dann auf der Fahrt weiterschlafen. Aber man möchte unbedingt zeitig am Ferienhaus ankommen und den Staus auf den Autobahnen entgehen, vor denen die Automobil-Clubs gewarnt haben. Nach dreieinhalb Stunden Schlaf begeben sich Sylvia und

Bernhard H. auf ihre 1500 km lange Reise. Damit die Kinder zunächst weiterschlafen, wird erst einmal etliche Stunden ohne Pause gefahren. Ablösen lässt Bernhard H. sich nicht, da er ein schlechter Beifahrer sei ...

## Ein miserabler Start für den Urlaub

So oder so ähnlich beginnen viele Urlaubsreisen. In erschöpftem Zustand (»urlaubsreif«) und nach nur halb so viel Schlaf wie

gewöhnlich fahren Urlauber am ersten Urlaubstag oft ein Vielfaches der Kilometerzahlen, die sie normalerweise zu fahren gewöhnt sind.

Diese Rechnung kann nicht gut aufgehen. Sie geht auch nicht auf. Trotz besserer Witterungsverhältnisse gibt es in den Sommermonaten durch Urlaubsverkehr und Hitze wesentlich mehr Unfälle als in der dunklen, kalten Jahreszeit bei längerer Dunkelheit, Straßenglätte und Schnee. Dahinter stehen solche typischen »Rezepte« für Urlaubsfahrten wie das unserer Beispielfamilie.

Den Zustand bei einem solchen Start in den Urlaub nennen Wissenschaftler »teilweisen Schlafentzug«. Bernhard H. schlief vor dem Urlaubsstart nur halb so viele Stunden, wie er sonst braucht, um leistungsfähig zu sein. Dies führt zwangsläufig zu Schläfrigkeit und Einschlafgefährdung; das Gehirn möchte den mangelnden Nachtschlaf bei Tag nachholen und macht in Richtung Schlaf »Druck«.

Das Resultat ist im Extremfall Sekundenschlaf; allerdings kommt es lange davor bereits zu verlangsamter Reaktion und Fehlverhalten infolge von gefährlicher Schläfrigkeit. Die Fahrt von Familie H. begann noch dazu in der zweiten Hälfte der Nacht, wo die Einschlafgefahr von Verkehrsteilnehmern und die dadurch bedingte Unfallgefahr am größten ist. Dies zeigen Untersuchungen in verschiedenen europäischen Ländern.

Wenn man einschläft, das merkt man doch!? – mag mancher einwenden. Die Antwort darauf ist bestenfalls »Jein« und eher ein Nein. Tatsächlich entgeht vielen Fahrern wie auch zum Beispiel Arbeitern während der Nachtschicht völlig, dass sie für Sekunden einschlafen, so genannte Micro-Sleeps haben. Das haben Studien mit EEG-Messungen bei Schichtarbeitern und Untersuchungen mit dem Pupillographischen Schläfrigkeitstest (PST) bei Autofahrern ergeben.

Genau darin liegt die Gefahr: **Wir merken also nicht genau, wie müde wir sind und wie groß die**

Einschlafgefahr ist. Allerdings können wir fast immer sagen, ob wir gerade wach oder müde sind. Deshalb ist es von großer – unter Umständen lebenswichtiger – Bedeutung, wie wir uns bei aufkommender Müdigkeit bei Autofahrten verhalten.

Alte Tricks wie Fenster öffnen, Radio lauter stellen, Äpfel essen – darauf schwören viele. Diese sind aber gegen Schläfrigkeit nicht wirksam und wiegen uns nur scheinbar in Sicherheit. Machen Sie bei Anzeichen von Müdigkeit so bald wie möglich eine Pause von 10 bis 30 Minuten. Eine solche Pause sollten Sie auf jeden Fall im Abstand von zwei Stunden einplanen. Versuchen Sie in dieser Zeit kurz zu schlafen, dies ist das wirksamste Mittel gegen Schläfrigkeit und für Fitness am Steuer.

Nach britischen Untersuchungen lässt sich die Wirksamkeit der Schlafpause durch Koffein noch verstärken, notfalls auch ersetzen. Dennoch sollten Sie als Autofahrer keinesfalls generell Schlaf durch Kaffeetrinken ersetzen, da Sie die Wachheit sonst durch andere gesundheitliche Probleme erkaufen. Bewegung, etwa in Form gymnastischer Übungen bei der Rast, ist natürlich gesund (beispielsweise für die Beindurchblutung), aber gegen Schläfrigkeit nachgewiesenermaßen unwirksam.

Die menschliche Wachheit beziehungsweise Leistungsfähigkeit ist während der Tagesstunden nicht ständig gleichmäßig hoch. Ein hohes Risiko für Unfälle durch Sekundenschlaf besteht neben der zweiten Nachthälfte in den frühen Nachmittagsstunden, einer Zeit, zu der viele Menschen gern ein Mittagsschläfchen machen, wenn sie die Möglichkeit dazu haben.

Dies ist nicht nur bei älteren Menschen der Fall, sondern auch bei einem beträchtlichen Teil jüngerer Erwachsener. Wenn Ihnen dieses »Nachmittagstief« vertraut ist, richten Sie sich unbedingt nach Ihrer inneren Uhr und planen Sie beim Autofahren zu dieser Zeit in jedem Fall eine Pause mit Kurzschlaf ein.

## Goldene Regeln für Ihre Urlaubsfahrt

- Schlafen Sie vor weiten Fahrten ausreichend lang. Viele schlafen gerade vor dem Start in den Urlaub viel zu kurz.
- Vermeiden Sie Nachtfahrten. Vor allem in den frühen Morgenstunden ereignen sich Unfälle durch Einschlafen, da Menschen um diese Zeit am wenigsten konzentrationsfähig sind.
- Machen Sie mindestens alle 2 Stunden eine Pause von mindestens 10 Minuten.
- Legen Sie Fahrerwechsel ein, wenn dies möglich ist.
- Achten Sie auf erste Anzeichen von Müdigkeit (Gähnen, »müde« Augen, Bewegungsdrang).
- Unterschätzen Sie solche ersten Anzeichen von Müdigkeit nicht und legen Sie so bald wie möglich eine Pause ein!
- Das beste Mittel gegen Schläfrigkeit ist Kurzschlaf (10–20 Minuten). Lassen Sie sich wecken (Partner, Handy) und trinken Sie eventuell Kaffee.
- Koffein ist ein wirksames Gegenmittel gegen Müdigkeit, der Konsum sollte aber aus gesundheitlichen Gründen nicht übertrieben werden.
- Wenn Sie oft unter Müdigkeit leiden, obwohl Sie ausreichend schlafen, sollten Sie sich von einem Schlafmediziner untersuchen und beraten lassen.

## So reist man richtig

Bernhard und Sylvia H. haben einen Tag früher Urlaub genommen. Der Start in den Urlaub nahtlos nach dem Endspurt im Büro letztes Mal war doch nur Stress pur. Sie nehmen sich Zeit zum Packen und für letzte Erledigungen. Am Abend vor dem Start gehen sie zur gewohnten Zeit schlafen. Am nächsten Morgen klingelt der Wecker wie immer, und statt zur Arbeit und Schule startet die Familie gemeinsam und ausgeruht in den Urlaub. Die lange Strecke zum Ferienzziel wird in 2-Stunden-Etappen aufgeteilt. Dann gibt es längere Pausen, in denen Bernhard beziehungsweise Sylvia kurz schlafen. Die Kinder können sich währenddessen auf dem Raststätten-Spielplatz richtig austoben. Deshalb sind sie während der Fahrt auch ausgeglichener. In der Mittagshitze legt die Familie öfter kürzere Pausen ein. Immer wenn Bernhard H. merkt, dass er müde wird, überlässt er Sylvia das Steuer und umgekehrt. Die Familie kommt ausgeruht und wohlbehalten am Urlaubsziel an.



Dr. med. Barbara Wilhelm, Steinbeis-Transferzentrum Biomedizinische Optik und Funktionsprüfung, Schleichstr. 12–16, 72076 Tübingen, Tel.: 07071-2984898, Fax: 07071-295021, E-Mail: barbara.wilhelm@stz-biomed.de