

»SEKUNDENSCHLAF« UND SEINE BEHANDLUNGS- MÖGLICHKEITEN

Fast jeder Autofahrer hat es schon einmal erlebt: Man ist unterwegs auf der Autobahn. Plötzlich wird man müde und ertappt sich dabei, dass einem die Augen zufallen. Eine Unaufmerksamkeit, die lebensgefährlich sein kann: Sekundenschlaf am Steuer ist die Ursache für jeden vierten tödlichen Verkehrsunfall auf Deutschlands Autobahnen! Und die Dunkelziffer ist enorm – denn die Polizei hat keine Möglichkeit, die Übermüdung der Unfallfahrer nachzuweisen.

Am 15. Juli führte der Südwestrundfunk (SWR) in Zusammenarbeit mit der Universitätsaugenklinik Tübingen an der Autobahnraststätte Sindelfinger Wald eine Aktion zum Thema »Sekundenschlaf« durch – die erste Untersuchung dieser Art in Baden-Württemberg. Von 10 bis 17 Uhr bot die Tübinger Wissenschaftlerin Dr. med. Barbara Wilhelm allen interessierten Kraftfahrern einen kostenlosen Pupillentest an, der Aufschluss über die Müdigkeit der Testperson gibt.



Für Rückfragen:
Dr. med. Barbara Wilhelm,
Steinbeis-Transferzentrum Biomedizinische Optik und Funktionsprüfung, Kompetenzbereich II, Autonomes Nervensystem und Sicherheitsstudien
Schleichstr. 12-16
72076 Tübingen
Tel.: 07071-2984898
Fax: 07071-295021
E-Mail: barbara.wilhelm@stz-bio-med.de

Unter
<http://www.dia.de/>
mehr erfahren Sie
auch über den
Pupillentest.

Bei Veränderung der Pupillengröße besteht Einschlaggefahr

Der wissenschaftlich anerkannte Pupillographische Schläfrigkeitstest (PST) ist eine Entwicklung der Arbeitsgruppe von Dr. Wilhelm. Dabei misst eine Infrarotkamera circa zehn Minuten lang in einem dunklen Raum die Pupillengröße der Testperson. Verändert sie sich ständig, besteht Einschlaggefahr. Das PST-Verfahren (Hersteller: AMTech, Weinheim) wird seit Jahren in schlafmedizinischen Zentren angewendet.

Vorab wurden den Testpersonen einige Fragen zu ihrer Tagesform, ihrem Gesundheitszustand und ihren Schlafgewohnheiten gestellt.

Das Ergebnis: In 66% der Fälle ergab der Test einen normalen Befund – diese Testpersonen litten nicht an Tagesmüdigkeit und durften weiterfahren. 18% der getesteten Personen waren grenzwertig, d. h., bei ihnen wurde eine erhöhte Einschlafneigung gefunden. Diesen Leuten wurde empfohlen, vor der Weiterfahrt eine kurze Schlafpause von 10 bis 15 Minuten in ihrem Auto einzulegen, danach ein bis zwei Tassen Kaffee oder einen Energy-Drink zu trinken und sich zu bewegen. (Man kann auch zuerst Kaffee trinken und anschließend die Schlafpause einlegen, da die Koffeinwirkung erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzt.) Diese beiden Maßnah-

men haben sich als am effektivsten erwiesen, um die Schläfrigkeit für einige Zeit (zwei bis drei Stunden) zu überwinden.

Bei 16% der Testpersonen wurde eine sehr hohe Einschlafneigung festgestellt, oder sie schliefen sogar während der Messung ein (teilweise ohne sich dessen hinterher bewusst zu sein). Diesen Autofahrern wurde empfohlen, unbedingt einen Fahrerwechsel vorzunehmen. Falls dies nicht möglich war, sollten sie die oben beschriebenen Maßnahmen ergreifen, am besten aber ihre Reise unterbrechen, um erst einmal eine längere Schlafpause einzulegen.

AG