

Sekundenschlaf

19.03.2010, 17:37 | Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: *Rödel OHG*



Sven Rödel Geschäftsführer

Ursache jedes vierten Verkehrsunfalls

Wer gähnt, sollte runter vom Gaspedal: Bereits ein kurzer Aussetzer hinter dem Steuer kann verheerende Folgen haben. Die Experten des Allianz Zentrums für Technik erklären die Gefahren des Sekundenschlafs.

Die Augenlider werden schwer, das Gähnen lässt sich nicht mehr unterdrücken, und ganz plötzlich ist es passiert: Beim Autofahren fallen die Augen zu. Ein kurzer Moment nur, doch er kann ausreichen, um die Kontrolle über das Fahrzeug zu verlieren und einen schweren Unfall auszulösen. Schuld daran ist der sogenannte Sekundenschlaf am Steuer, eine Müdigkeitsattacke, die zu spontanem Einnicken führt und sogar bei offenen Augen eintreten kann.

In jedem Moment, der nicht mit voller Konzentration dem Treiben auf der Straße gewidmet wird, legt der Fahrer je nach Tempo etliche Meter im Blindflug zurück. Bei Tempo 80 sind das in drei Sekunden mehr als 66 Meter. Die Gefahr für alle Straßenverkehrsteilnehmer ist offensichtlich. Der gefährliche Sekundenschlaf ist die Ursache für jeden vierten Unfall.

Ausgelöst wird er durch körperliche Entspannung in einer bequemen Sitzposition bei gleichzeitigen monotonen Bildreizen. Während langer Autofahrten ist man also besonders gefährdet. Die Hauptursachen für Sekundenschlaf jedoch sind Schlafstörungen und Müdigkeit. Daher raten die Experten vom Allianz Zentrum für Technik, sich stets nur gut ausgeruht hinterm Steuer zu setzen und bei langen Fahrten regelmäßige Pausen einzuplanen. Nachtfahrten möglichst vermeiden.

Frischlucht für einen klaren Kopf

Ist das nicht möglich, so hilft oft schon ein geöffnetes Fenster oder eine Pause mit Bewegung an der frischen Luft, um einen müden Kopf wieder klar zu machen. Laute Musik und Gespräche mit dem Beifahrer dagegen sind keine Hilfe, sondern erhöhen aufgrund der Ablenkung vom Verkehrsgeschehen eher die Unfallgefahr.

Kommt man auch durch Frischluft und Bewegung nicht gegen die Müdigkeit an, so ist es am besten, eine längere Pause zu machen und dem Schlafbedürfnis des Körpers nachzugeben. Manchmal ist schon ein Nickerchen von 15 bis 30 Minuten ausreichend. Und der Zeitverlust wiegt in der Regel nicht so schwer, wie das Risiko eines schweren Unfalls.

Weitere Infos unter „<http://www.rödel-ohg.de>“.

Sven Rödel Geschäftsführer der Rödel OHG

Portrait

Wir bieten Risikoanalyse von Gewerbe/Industriekunden, alternative Anlagenverwaltung, Konsortiallösungen gegen die Altersarmut, Krankenversicherungen, Baufinanzierung, Schifffahrtsversicherungen, Luftfahrtversicherungen, spezielle Risikolösungen für Organe .

News-ID: 410330 • Views: 1098 (Stand: 17.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/410330/Sekundenschlaf.html>