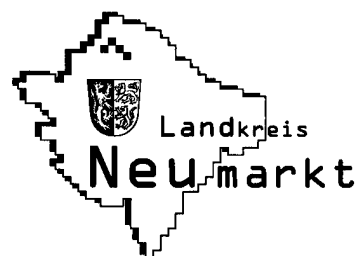


Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. –Gesundheitsamt–



Landratsamt Neumarkt i. d. OPf. - Postfach 1405 - 92304 Neumarkt

Ihr Zeichen:
Ihre Nachricht vom:

Unser Zeichen: 63-Dr.Ri./scha

Sachbearbeiter: Hr. Dr. Richter
Zimmer-Nr.: 17

Telefon: 09181/470 518

Telefax: 09181/470 500

eMail: richter.werner@landkreis-neumarkt.de

Datum: 26.07.2010

Presseinformation

Ihr Gesundheitsamt informiert:

Gesundheitsamt warnt vor Sekundenschlaf

Anlässlich des Beginns der Urlaubszeit in Bayern warnt das Gesundheitsamt, bei längeren Autofahrten in den Urlaub, nie länger als 2 Stunden ohne Pause zu fahren. Denn: Müdigkeit am Steuer ist ein dramatisch unterschätztes Risiko und kann tödlich enden! Etwa jeder 4. Autobahnunfall geht auf das Konto des sog. Sekundenschlafes. So nennt man das kurze Wegnicken am Steuer, das fatale Folgen haben kann.

Ein Autofahrer, der bei Tempo 130 seine Augen für 5 Sekunden geschlossen hält, legt in dieser Zeit 180 Meter im „Blindflug“ zurück. Beim Aufwachen kommt es häufig zu Fehlreaktionen durch ruckartiges Lenken oder heftiges Bremsen. Lange, gerade, monotone Strecken, wie auf Autobahnen üblich, sind besonders gefährlich.

./.

Hausanschrift:

92318 Neumarkt, Nürnberger Straße 1

Telefon: (09181) 470-0

Telefax: (09181) 470 320

eMail: landratsamt@landkreis-neumarkt.de

Besuchszeiten:

Mo., Di. 8.00 - 16.00 Uhr

Mi., Fr. 8.00 - 12.00 Uhr

Do. 8.00 - 18.00 Uhr

Konten:

261 008

114 006

4827-853

Sparkasse Neumarkt

Raiffeisenbank Neumarkt

Postscheckamt Nürnberg

BLZ

760 520 80

760 695 53

760 100 85

Stadtbushaltestellen:

Linien 561/562



Bitte vereinbaren Sie Termine auch während der Öffnungszeiten !

Der Sekundenschlaf kündigt sich durch zunehmende Müdigkeit an. Wer sich häufiger die Augen reibt oder bemerkt, dass sich sein Lidschlag erhöht, sollte diese Warnsignale richtig deuten. Auch häufige Lenkkorrekturen können ein Anzeichen starker Müdigkeit sein. Schlaftrunkenes Fahren ähnelt sehr stark dem Fahren im angetrunkenen Zustand. Bei Versuchen wurde festgestellt, dass 24 schlaflose Stunden die gleiche Auswirkung auf die Fahrtüchtigkeit haben, wie eine Promille Alkohol im Blut.

Gerade bei wenig Autobahnverkehr steigt das Risiko eines Sekundenschlafs, da man kaum die Spur wechseln muss und auf das Verkehrsgeschehen vor und hinter sich achten muss. Dadurch sinkt die Konzentrationsfähigkeit drastisch. Die Ursache liegt auf der Hand: Wo nichts los ist und nicht viel zu tun ist, gibt es keinen Grund, aufmerksam zu sein. Verstärkt wird die einschläfernde Wirkung der Autobahn u.a. durch Regen. Der gleichmäßige Takt der Scheibenwischer potenziert die Monotonie.

Als „Erste Hilfe“ rät das Gesundheitsamt zu folgenden Maßnahmen:

- Beim ersten Auftreten von Müdigkeitserscheinungen sofort bei der nächsten Gelegenheit rausfahren und Pause machen. Ein kurzer Schlaf, ein sog. „Power-Nap“ verschafft die dringend notwendige Erholung. Allerdings sollte man nicht länger als 20 Minuten schlafen. Durch einen ausgiebigen Schlaf wird man nämlich wieder müder. Ein guter Trick ist eine Tasse Kaffee vor dem Nickerchen, denn das Koffein wirkt nach etwa 20 Minuten, also genau dann, wenn man aufwacht, und wirkt so als idealer Muntermacher.
- Nach dem Kurzschlaf empfiehlt es sich, ein paar Schritte an der frischen Luft zu gehen, um den Kreislauf wieder anzukurbeln. Auch ein paar Spritzer kaltes Wasser ins Gesicht oder über den Puls an der Handgelenksinnenseite erfrischt.
- Außerdem ist während der Fahrt zu beachten:
Der Fahrinnenraum sollte immer gut belüftet sein und lieber zu kühl als zu warm gehalten werden, denn Wärme ermüdet.
- Vor Antritt einer längeren Fahrt niemals schwer essen! Die Energie, die der Körper für die Verdauung braucht, fehlt ihm bei der Konzentration.
- Stattdessen während der Fahrt zuckerhaltige Snacks wie Obst, Schokolade oder Müsliriegel bereithalten.

Weitere Tipps:

Kaugummikauen, mit dem Beifahrer sprechen, Radio hören, oder laut singen. All das hält wach!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Werner Richter
Medizinaloberrat