

# ADAC

Verkehrsexperten informieren

## Müdigkeit im Straßenverkehr

- unterschätzt
- verkannt
- tödlich



**Herausgeber:**

ADAC e.V., Ressort Verkehr, Hansastrasse 19, 80686 München

**Redaktion/Beratung:**

Prof. Dr. Jürgen Zulley

Dr. Roland Popp

Schlafmedizinisches Zentrum  
Psychiatrische Klinik der Universität Regensburg  
am Bezirksklinikum Regensburg

Die Broschüre kann direkt mit Angabe der Artikelnummer 2831141 beim ADAC e.V. · Ressort Verkehr · Hansastrasse 19 · 80686 München · Fax (089) 76 76 45 67 · E-Mail: [verkehr.team@adac.de](mailto:verkehr.team@adac.de), bezogen werden.

Schutzgebühr 0,13 €, Einzelexemplare für ADAC Mitglieder kostenfrei.  
Mengenrabatte auf Anfrage, Telefon (089) 76 76 62 71

Download kostenfrei: [www.adac.de/infotestrat/ratgeber-verkehr](http://www.adac.de/infotestrat/ratgeber-verkehr) und im weiteren Verlauf Verkehrsmedizin

Blog: [forummobilitaet.wordpress.com](http://forummobilitaet.wordpress.com)

Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des ADAC e.V.

©2012 ADAC e.V. München

Bildnachweis: S. 7, 18, Titel ADAC; S. 6 Mauritius Images;  
S. 8, 10, 12, 16, 20, 22 fotolia

## **> Inhalt**

1. Unterschätzte Unfallgefahr: Sekundenschlaf am Steuer	5
2. Was sind Anzeichen der Müdigkeit?	6
3. Wann kommt es zu erhöhter Schläfrigkeit?	9
4. Was hilft gegen Müdigkeit am Steuer?	17
5. Wie gut ist Ihr Schlaf?	20
6. Wach am Steuer – Praktische Tipps im Überblick	22
7. Informationen	23



## ➤ **Vorwort**

Fast jeder kennt die Situation: es sind noch einige Kilometer zu fahren, aber man muss häufig gähnen. Es kann jedoch tödlich sein, kurz einzunicken. Dabei steht Sekundenschlaf am Steuer erst am Ende, müde ist der Fahrer lange vorher schon gewesen. Auch wer „nur“ müde ist, macht gehäuft Fahrfehler. Das belegen viele Verkehrsunfälle, die durch Übermüdung verursacht werden.

Der ADAC hat das Ziel, die Zahl der schweren und tödlichen Verkehrsunfälle weiter deutlich zu senken. Bislang wird Müdigkeit am Steuer als Unfallursache sehr häufig unterschätzt. Diese Informationen sollen helfen, das Problem besser zu verstehen und wirksame Gegenmaßnahmen aufzuzeigen.

Doch auch eine korrekte Einschätzung genügt nicht, weil hier das Motto „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“ schlicht zu kurz greift. Um die Gefahr zu „bannen“, benötigen die Autofahrer fundiertes Wissen über Vorbeugemaßnahmen. Deshalb finden Sie in dieser Broschüre nicht nur Informationen, wie sich Müdigkeit am Steuer auswirkt. Sie finden auch Tipps, wie Sie individuell erkennen, dass Sie müde werden, und wie Sie als Autofahrer persönlich sinnvoll gegensteuern können.

Wichtig ist auch, dass der Autofahrer nicht nur in der Nacht besonders müde ist, sondern mit steigendem Alter auch am Nachmittag eine deutliche Häufung von Unfällen durch Müdigkeit durch die Unfallforschung nachgewiesen wurde. Aus diesem Grund wird hier ein Fragebogen zur Tagesmüdigkeit eingesetzt, woran der Autofahrer selbst seine Gefährdung erkennen kann.

Vielerlei kann dazu beitragen, dass Sie am Steuer müde werden: es kann an der Tageszeit liegen oder daran, dass Sie schon zu lange fahren. Schlafdefizit, Schlafstörungen oder Medikamente können den Fahrer müder machen als normal, vor allem, wenn die Fahrt monoton verläuft. Das Thema umfasst noch mehr: wir müssen Schlafstörungen rechtzeitig erkennen. Außerdem brauchen wir in Zukunft Methoden, mit denen Müdigkeit am Steuer zuverlässig gemessen werden kann und wirksame Fahrerassistenzsysteme, z. B. Spurwarner, die eine dringende Pause oder Übernachtung nahelegen.



Ulrich Klaus Becker  
ADAC Vizepräsident für Verkehr



## ➤ 1. Unterschätzte Unfallgefahr: Sekundenschlaf am Steuer

Müdigkeit im Straßenverkehr kann zu Katastrophen führen. Wussten Sie, dass Müdigkeit die Unfallgefahr drastisch erhöht? Haben Sie sich schon einmal über Müdigkeit am Steuer Gedanken gemacht?

Gut zu wissen, dass Müdigkeit die Fahrtauglichkeit ähnlich stark einschränkt wie Alkohol: wer müde ist, kann sich schlechter konzentrieren, reagiert langsamer und überschätzt sich selbst. Das beeinträchtigt die Fahrleistung: Schon nach 17 Stunden ohne Schlaf ist sie ähnlich schlecht wie **bei** einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille. 24 Stunden ohne Schlaf entsprechen sogar knapp einem Promille. Das heißt:

**Müde ein Auto zu steuern, kann genauso gefährlich sein, wie alkoholisiert zu fahren!**

Internationale Statistiken belegen die Unfallgefahr durch Sekundenschlaf. Für Deutschland zeigte eine Studie auf Autobahnen, dass eingeschlafene Fahrer für jeden vierten tödlichen Pkw-Verkehrsunfall verantwortlich waren. Mindestens jeden sechsten schweren Verkehrsunfall (16%), an dem ein Lkw beteiligt war, verursachte ein übermüdeten Berufskraftfahrer; das meldet die Bundesanstalt für Straßenwesen.

Damit gehört Müdigkeit zu den häufigsten Unfallursachen. Selbst tatsächliches Einschlafen am Steuer ist häufig: In



einer britischen Studie gab fast jeder dritte Fahrer an (29%), im Jahr vor der Befragung mindestens einmal beinahe am Steuer eingenickt zu sein.

**Daher stellen sich für jeden verantwortungsvollen Autofahrer folgende Fragen:**

- Woran erkenne ich rechtzeitig die ersten Anzeichen von Müdigkeit?
- Wann bin ich besonders müde?
- Bin ich möglicherweise ständig zu müde?
- Was kann ich konkret tun, wenn ich akut müde bin?
- Wie kann ich dem Sekundenschlaf vorbeugen?



## ➤ 2. Was sind Anzeichen der Müdigkeit?

Wenn Ihnen beim Autofahren ungewollt die Augen zufallen, wenn Sie plötzlich erschrecken, weil Sie nicht mehr auf den Verkehr geachtet haben – dann ist das Alarmstufe rot: Sie waren bereits Opfer des Sekundenschlafs. Sie können von Glück reden, wenn nichts passiert ist. Lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen.

Müdigkeit lässt sich nicht bezwingen, weder durch ignorieren noch durch Willensstärke zeigen. Viele Autofahrer bemerken nicht, dass sie bereits zu müde sind, um weiterzufahren. Nach Schätzungen sind es 15%, das ist mehr als jeder Siebte. Das ist gefährlich. Der Ausweg: lernen, sich selbst zu beobachten und erste Anzeichen für Schläfrigkeit zu erkennen. Jeder Mensch kann „Warnzeichen“ herausfinden, die für ihn typisch sind. Es kann überlebenswichtig sein, sie zu kennen, richtig zu deuten und frühzeitig darauf zu reagieren.

Nehmen Sie Ihren Beifahrer ernst. Wenn der Beifahrer bei Ihnen bereits Anzeichen von Müdigkeit bemerkt, ist es allerhöchste Zeit für eine Pause. Vielleicht haben Sie selbst die Warnzeichen nicht erkannt oder ignoriert? Antworten Sie auf die Frage „Bist du müde?“ nicht automatisch mit „nein“, sondern prüfen Sie Ihren Zustand selbstkritisch. Es kann Ihnen und Ihrem Beifahrer das Leben retten.



## **Müdigkeit – allgemeine Warnzeichen**

### **Anzeichen der Müdigkeit sind:**

- Die Augen brennen, die Lider werden schwer und Sie haben häufig das Bedürfnis, sich die Augen zu reiben.
- Ihre Augen schließen sich unwillkürlich für einen Moment oder Sie beginnen zu blinzeln und unscharf zu sehen.
- Sie müssen oft gähnen und können das Gähnen nicht unterdrücken.
- Sie beginnen zu frösteln, obwohl sich die Temperatur nicht geändert hat.
- Sie können sich schlechter konzentrieren:  
Sie haben Tagträume, Ihre Gedanken schweifen ab und werden schwammig.
- Ihre Stimmung verschlechtert sich:  
Sie werden nervös, gereizt oder aggressiv.
- Sie fühlen sich innerlich unruhig oder haben das Bedürfnis, sich zu bewegen.

### **Beim Autofahren sind folgende Warnzeichen besonders wichtig:**

- Sie haben Schwierigkeiten, die Spur zu halten:  
Sie fahren unabsichtlich über den Randstreifen.
- Sie haben das Gefühl, die Straße würde enger.
- Sie heften Ihren Blick starr auf die Fahrbahn.
- Sie können sich an die letzten gefahrenen Kilometer schlecht erinnern.
- Sie übersehen ein Straßenschild, verpassen eine Abzweigung oder Ihre Ausfahrt.
- Sie merken, dass Sie plötzlich langsamer oder schneller fahren, ohne das zu wollen.

**Lernen Sie, auf Ihre persönlichen Frühwarnsignale für Müdigkeit zu achten!**

## ➤ 3. Wann kommt es zu erhöhter Schläfrigkeit?

**Wenn Sie zu lange wach waren, zu wenig Schlaf hatten oder ein Schlafdefizit angehäuft haben...**

**Schlafmangel:** Die durchschnittliche tägliche Schlafzeit in Deutschland beträgt ca. sieben Stunden, doch Ihr persönlicher Schlafbedarf kann auch darüber oder darunter liegen. Genügend geschlafen haben Sie, wenn Sie sich am folgenden Tag erholt fühlen.

Wenn Sie weniger schlafen, entsteht ein Minus auf dem Schlafkonto. Sie bauen ein Schlafdefizit auf. Dauert das einige Tage, dann holt sich der Körper seinen Schlaf, manchmal auch zum falschen Zeitpunkt. Damit das nicht geschieht, ist es wichtig, ausreichend zu schlafen, und zwar regelmäßig.

**Wenn Sie zur falschen Zeit wach sind...**

**Die innere Uhr:** Unser Körper hat seine eigene Uhr. Die wird vom Gehirn gesteuert und folgt bei den meisten Menschen annähernd einem 24-Stunden-Rhythmus, dem sogenannten „circadianen“ Rhythmus. Diese innere Uhr regelt viele Körperfunktionen, z. B. Verdauungssystem, Hormonausschüttung, Schmerzempfinden und Körpertemperatur.

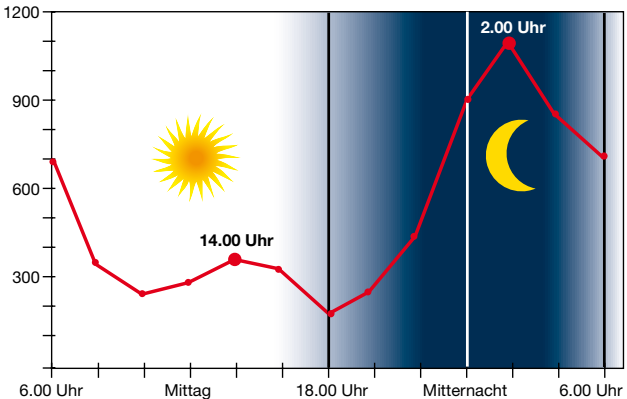
Und sie regelt Schlafen und Wachen: Nachts ist der Körper auf Schlaf und Regeneration eingestellt, tagsüber auf Arbeit und Leistung. Unser biologisches Tief liegt frühmorgens zwischen 2:00 und 5:00 Uhr, ein zweites am frühen Nachmittag um ca. 14:00 Uhr. Genau zu diesen Zeiten steigt die Unfallhäufigkeit deutlich.



**Hören Sie deshalb auf Ihre innere Uhr!**

## Unfallhäufigkeit aufgrund von Müdigkeit

### Anzahl der müdigkeitsbedingten Unfälle



Nachts, gegen 2.00 Uhr und nachmittags, gegen 14.00 Uhr passieren die meisten müdigkeitsbedingten Unfälle.

## Störungen des Tages-Rhythmus

### Wenn Ihre innere Uhr aus dem Takt kommt...

Manchmal gerät die innere Uhr aus dem Takt, zum Beispiel bei Flugreisen nach Asien oder Amerika, wenn wir in kurzer Zeit mehrere Zeitzonen überqueren, das ist der sogenannte „**Jet Lag**“. Die häufigsten Beeinträchtigungen sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme und Schlafstörungen. Nach einigen Tagen gewöhnt sich die innere Uhr an den Ortswechsel und schlägt wieder „im Takt“. Vor allem in der ersten Zeit nach einem Flug über Zeitzonen können wir auch tagsüber unter Schläfrigkeit leiden.

### Wenn die Nacht zum Tag wird...

Auch **Nacht- und Schichtdienst** beeinträchtigt den inneren biologischen Rhythmus stark. Hier stellt sich die innere Uhr nicht um. Das führt häufig zu Schlafstörungen, aber auch zu zahlreichen anderen körperlichen und psychischen



Problemen. Zu den typischen Symptomen gehören Störungen des Magen-Darm-Traktes und des Herz-Kreislauf-Systems, außerdem Kopfschmerzen, Nervosität und innere Unruhe sowie Erschöpfung mit erhöhter Tagesmüdigkeit.

**Wenn Sie sich ständig schläfrig fühlen oder an einer Schlafstörung leiden...**

Tagesschläfrigkeit: Sind Sie chronisch müde? Haben Sie tagsüber häufig Schwierigkeiten, wach zu bleiben oder schlafen Sie öfters ungewollt ein? Falls etwas davon bei Ihnen zutrifft, sollten Sie unbedingt den folgenden Fragebogen ausfüllen.

Es gibt zwei wichtige Ursachen, dass jemand tagsüber extrem müde oder schläfrig ist – ein zu großes Minus auf dem Schlafkonto oder eine behandlungsbedürftige Schlafstörung. Falls Sie schnarchen, könnte eine besonders ernsthafte Schlafstörung dahinterstecken – das so genannte Schlafapnoesyndrom (mehr dazu erfahren Sie im Kapitel 5, S. 20).

# Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit

**Für wie wahrscheinlich halten Sie es, dass Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, sich also nicht nur müde fühlen?**

0 = würde niemals einnicken

2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken

1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken

3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken			
Im Sitzen lesend	0	1	2	3
Beim Fernsehen	0	1	2	3
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z. B. im Theater oder bei einem Vortrag)	0	1	2	3
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	0	1	2	3
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um sich auszuruhen	0	1	2	3
Wenn Sie sitzen und sich mit jemand unterhalten	0	1	2	3
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	0	1	2	3
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	0	1	2	3

Zählen Sie nun bitte alle Punkte zusammen.

## 0 - 9 Punkte

Kein Grund zur Besorgnis. Es besteht keine auffällig erhöhte Tagesschläfrigkeit.

## 10 - 11 Punkte

Ihre Tagesschläfrigkeit liegt im Grenzbereich. Leiden Sie unter einem Schlafdefizit? Dann sollten Sie unbedingt darauf achten, ausreichend zu schlafen. Falls nicht, sprechen Sie das Thema Tagesschläfrigkeit bei Ihrem Arzt an.

## 12 - 24 Punkte

Vorsicht! Ihre Einschlafneigung ist deutlich erhöht. Sprechen Sie das Thema Schläfrigkeit bei Ihrem Arzt an und versuchen Sie zusammen mit ihm zu klären, was die Ursache ist.

© Epworth Sleepiness Scale – dt. Version der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin/[www.dgsm.de](http://www.dgsm.de)

Original: Johns-MW (1991): A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep; 14(6): 540-5

# QUIZ

## Was ist dran – was stimmt?

	Richtig	Falsch
1. Mit Kaffee oder Energy Drinks lässt sich dauerhaft Müdigkeit aufheben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich merke, wenn ich kurz vorm Einschlafen bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe so viel Erfahrung mit dem Autofahren, dass ich es gut ausgleichen kann, wenn ich müde werde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Alkohol macht schläfrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn ich müde bin, mache ich mehr Fehler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Solange ich die Augen offen halten kann, schlafe ich nicht ein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Laut Radio hören oder ein Fenster öffnen, helfen bei Übermüdung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Schnarchen ist harmlos, es stört nur den Schlaf anderer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ➤ Antworten zum Quiz

### 1. Mit Kaffee oder Energy Drinks lässt sich dauerhaft Müdigkeit aufheben

**FALSCH:** Koffein kann die Aufmerksamkeit erhöhen, aber nur kurzfristig. Danach kommt die Müdigkeit wieder, vielleicht sogar stärker als zuvor. Koffein ist in Kaffee, schwarzem Tee, Energy Drinks oder Schokolade enthalten; nach der Einnahme dauert es etwa 30 Minuten, bis es in den Blutkreislauf gelangt. Dann wirkt es ungefähr zwei bis drei Stunden. Wenn Sie sehr schläfrig sind, verhindert das Koffein trotzdem den „Sekundenschlaf“ nicht zuverlässig.

Nutzen Sie ruhig Kaffee, um beim Fahren wach zu sein, aber verlassen Sie sich nicht darauf: Koffein ist nur gut als Teil einer Strategie, aber alleine reicht es niemals aus.

### 2. Ich merke, wenn ich kurz vorm Einschlafen bin

**FALSCH:** Müdigkeit bemerkt man, das Einschlafen selber nicht. Wer müde ist, schläft irgendwann auch ein, aber wir können nicht vorhersagen, wann. Es kommt plötzlich. Menschen unterschätzen regelmäßig das Risiko, in einer solchen Situation einzuschlafen.

Viele Fahrer, die am Steuer eingeschlafen sind und so Unfälle verursacht haben, hatten unmittelbar vor dem Unfall weit unterschätzt, wie schläfrig sie waren. Außerdem merkt man selbst nicht, wie lange man geschlafen hat. Am Steuer kann schon eine Sekunde tödlich enden.

### 3. Ich habe so viel Erfahrung mit dem Autofahren, dass ich es gut ausgleichen kann, wenn ich müde werde

**FALSCH:** Schläfrige Fahrer überschätzen ihre Fahrfähigkeiten, sie bemerken selbst nicht, wie beeinträchtigt sie sind. Da stehen sie alkoholisierten Fahrern kaum nach. Auch sehr erfahrene Fahrer werden unaufmerksam, wenn



sie schläfrig sind, und können Gefahren nicht mehr realistisch einschätzen. Deshalb kann ein müder Fahrer sich und andere auch dann gefährden, wenn er viel Erfahrung hat und normalerweise sicher fährt.

#### **4. Alkohol macht schläfrig**

**RICHTIG:** Alkohol entspannt und macht uns schläfrig. Mit Alkohol reagieren wir langsamer und nehmen schlechter wahr, ob wir müde sind. Noch schlimmer ist es, dass Alkohol eine schon vorhandene Müdigkeit verstärkt.

Wenn Sie also während der Woche nicht genügend geschlafen haben und am Freitagabend ausgehen, kann Sie bereits ein einziger Drink gefährlich müde machen. Sie bleiben sogar dann schläfrig, wenn Sie den Alkohol gar nicht mehr spüren.

#### **5. Wenn ich müde bin, mache ich mehr Fehler**

**RICHTIG:** Bei Müdigkeit kann Ihnen Ihr Gehirn Streiche spielen. Sie reagieren häufiger falsch, unangemessen oder verspätet. Dann übersehen Sie schon mal etwas, zum Beispiel, wenn der Wagen vor Ihnen plötzlich abbremst.

Wer müde ist, agiert grundsätzlich weniger kompetent und macht mehr Fehler, unabhängig von Alter, Beruf und Geschlecht – auch junge Leute, auch Berufskraftfahrer, auch Männer.



## **6. Solange ich die Augen offen halten kann, schlafe ich nicht ein**

**FALSCH:** Entscheidend ist die Hirnaktivität, nicht die Augen. Auch wenn die Augen geöffnet sind, kann das Gehirn in eine Art Schlafzustand übergehen, den Experten als Mikroschlaf bezeichnen. Dann werden visuelle Reize nur noch extrem verlangsamt oder überhaupt nicht mehr bewusst verarbeitet.

Taucht dann plötzlich ein Hindernis auf, eine Baustelle oder das Ende eines Staus, erkennt man es nicht rechtzeitig – und bremst zu spät oder gar nicht.

## **7. Laut Radio hören oder ein Fenster öffnen, helfen bei Übermüdung**

**FALSCH:** Beide Maßnahmen sind beliebt und weit verbreitet, wirkungslos sind sie trotzdem. Das hat eine wissenschaftliche Untersuchung gezeigt. Dort wirkte laute Musik und kühle Luft auf Menschen zwar zunächst anregend. Aber erstens hielt das nur kurz an und zweitens unterschätzten die Leute deutlich, wie schläfrig sie tatsächlich waren.

## **8. Schnarchen ist harmlos, es stört nur den Schlaf anderer**

**FALSCH:** Schnarchen ist nicht harmlos, vor allem, wenn zusätzlich der Atem während des Schlafs immer wieder kurz aussetzt. Dann kann nämlich eine ernstzunehmende Erkrankung vorliegen, welche die Erholungswirkung des Schlafs beeinträchtigt: das Schlafapnoesyndrom (vgl. Kap. 5, S. 20).



## ➤ 4. Was hilft gegen Müdigkeit am Steuer?

### **Müde am Steuer – wie können Sie vorbeugen?**

Als verantwortungsbewusster Fahrer sollten Sie dafür sorgen, dass Müdigkeit gar nicht erst auftritt!

#### **Daher gilt:**

- Eine Fahrt nur ausgeschlafen antreten.
- Vor der Fahrt eventuell noch einen Kurzschlaf (siehe nächste Seite) halten.
- Null Promille.
- Falls Sie Medikamente nehmen: achten Sie darauf, ob diese müde machen; wenn ja, nicht fahren.
- Kleine Snacks und Getränke mitnehmen.
- Möglichst nicht in der zweiten Nachthälfte fahren.
- Nicht länger als 2 Stunden am Stück fahren, regelmäßig Pausen einlegen.
- Auch mit Pausen nicht länger als insgesamt 10 Stunden fahren.
- Bei längeren Strecken mit Beifahrer fahren. Unterhalten Sie sich mit ihm und bitten Sie den Beifahrer, ein wach-sames Auge auf Sie zu haben.

#### **Wenn Sie spüren, dass Sie trotzdem müde werden:**

- Sofort eine – außerplanmäßige – Pause machen.
- Den Beifahrer bitten, das Steuer zu übernehmen.
- Einen Kurzschlaf einlegen.
- Die Fahrt so schnell wie möglich beenden.

#### **Trainieren Sie den Kurzschlaf**

Wenn Sie deutliche **Müdigkeitsanzeichen** bemerken,

**können Sie nicht bis zur nächsten kurzen geplanten Pause warten.** In dieser Situation können Willenskraft, Radio hören und frische Luft höchstens kurze Zeit helfen, sich weniger müde zu fühlen bzw. sich davon abzulenken. Die Schläfrigkeit bleibt: sie nimmt unbemerkt sogar zu.

Deshalb hilft in dieser Situation nur eines: Schlafen. Falls Sie alleine unterwegs sind, sollten Sie jetzt die erste Gelegenheit wahrnehmen, um für eine Extrapause anzuhalten. Falls Sie zu zweit unterwegs sind, bitten Sie Ihren Beifahrer, Sie abzulösen.

In beiden Fällen ist **Kurzschlaf** angesagt, das ist eine Schlafepisode von etwa 10 bis 20 Minuten. Bereits nach wenigen Minuten Schlaf beginnt die Erholung, und die Leistungsfähigkeit nimmt wieder zu.

Viele Menschen glauben, dass sie tagsüber gar nicht einschlafen können. Erfahrungsgemäß tun es die meisten trotzdem, sobald sie sich an einem dunklen, ruhigen und sicheren Platz befinden. Doch manchmal klappt es tatsächlich nicht beim ersten Versuch. Dann sollte man nicht aufgeben und es immer wieder versuchen, es lässt sich trainieren. Ein Tipp für unterwegs: eine Schlafbrille oder Sonnenbrille kann helfen. Falls das nicht funktioniert, Augen zu und entspannen.

Eines sollten Sie im Kopf behalten: Kurzschlafepisoden können kurzfristig munter und leistungsfähiger machen, aber sie ersetzen nicht den normalen (Nacht-)Schlaf; den brauchen Sie trotzdem, etwa in gewohnter Länge.

Wenn Sie Kaffee trinken, dann bereits vor dem Kurzschlaf. Das Koffein wirkt erst 20 bis 30 Minuten später, also nach dem Schläfchen. Wenn Sie sich dann noch bewegen, bringen Sie den Kreislauf in Schwung und sind wieder richtig wach.

**Wichtiger Hinweis:** Falls Sie sich ständig stark schläfrig fühlen oder vermuten, unter einer Schlafstörung zu leiden, sollten Sie zum Arzt gehen (zu Schlafstörungen siehe nächstes Kapitel).



## ➤ 5. Wie gut ist Ihr Schlaf?

Hinter dauerhafter starker Müdigkeit kann auch eine Schlafstörung stecken, die entweder noch nicht erkannt oder bisher falsch behandelt wurde. In diesem Fall sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

### **Wie können Sie erkennen, dass Sie an einer der folgenden Schlafstörungen leiden?**

#### **Schlafapnoe**

Sie schnarchen laut und unregelmäßig? Ihr Lebenspartner bemerkt, dass Ihre Atmung im Schlaf immer wieder aussetzt? Lautes und unregelmäßiges Schnarchen sowie Atemaussetzer im Schlaf sind wichtige Erkennungsmerkmale der Schlafapnoe. Die Atemaussetzer führen dazu, dass der Sauerstoffgehalt im Blut sinkt und Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung ansteigen. Der Organismus droht zu ersticken!

Um das zu verhindern, löst das Gehirn eine Aufweckreaktion aus: der Schlafende erwacht, meist mit einem explosionsartigen Schnarchlaut. Diese Aufweckreaktion ist meistens so kurz, dass sie der Betroffene selber gar nicht wahrnimmt. Alkohol kann die Symptomatik verstärken.

Besonders häufig leiden übergewichtige Männer über 40 Jahren unter Apnoe. Ein unbehandeltes Schlafapnoe-Syndrom erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall deutlich. Tagsüber klagen Apnoe-Patienten häufig über Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme

und ausgeprägte Schläfrigkeit. Das kann gravierende Fehler und damit Unfälle nach sich ziehen, vor allem im Straßenverkehr und beim Bedienen von Maschinen.

### **Syndrom der unruhigen Beine / Restless Legs Syndrom (RLS)**

Kernsymptom des Restless-Legs-Syndroms ist ein unbezwingbarer Bewegungsdrang in den Beinen und seltener auch in den Armen. Verbunden damit sind fast immer quälende Empfindungen: Diese können sehr unterschiedlich sein, wie Kribbeln, Brennen, Zucken, Ziehen, Hitze- oder Kältegefühl und Schmerzen.

Die Symptome treten vor allem gegen Abend, in Ruhe und beim Liegen auf, seltener auch in Ruhephasen tagsüber. Bewegung kann die Empfindungen sehr schnell beenden, aber meist nicht für längere Zeit: Bald machen sich die „unruhigen Beine“ wieder bemerkbar. Logisch, dass die Betroffenen nur schwer einschlafen können und nachts oft aufwachen. Die Folge: Sie sind tagsüber müde.

### **Insomnie**

Insomnie ist der Sammelbegriff für Ein- und Durchschlafstörungen. Diese Patienten können schlecht abschalten, neigen zum Grübeln, fürchten sich vor der Schlaflosigkeit und bemühen sich übertrieben, endlich einzuschlafen. Tagsüber sind viele verstimmt, klagen über Kopf- und Magenschmerzen und fühlen sich müde und erschöpft.

### **Narkolepsie**

Charakteristisch für die Narkolepsie sind übermäßige Schläfrigkeit und ungewolltes Einschlafen am Tage, vor allem in Ruhesituationen. Die Schläfrigkeit setzt oft sehr rasch ein, und der Patient kann dem Drang zum Einschlafen nicht lange widerstehen. Als zusätzliches Symptom können bei dieser Erkrankung Episoden von kurzem, plötzlichem Verlust der Muskelkraft bei voller Wachheit vorkommen, die durch starke, überraschende Emotionen ausgelöst werden.



## ➤ 6. Wach am Steuer – Praktische Tipps im Überblick

- Lernen Sie, Ihre persönlichen Müdigkeitsanzeichen zu erkennen!
- Trainieren und praktizieren Sie Kurzschlaf!
- Kombinieren Sie bei akuter Müdigkeit Kaffee und Kurzschlaf!
- Schlafen Sie vor einer Urlaubsfahrt ausreichend!
- Beginnen Sie keine Autofahrt mit einem Minus auf dem Schlafkonto!
- Beachten Sie die innere Uhr und Leistungstiefs!
- Sprechen Sie bei monotoner Fahrt möglichst mit Ihrem Beifahrer!
- Vermeiden Sie Fahrten in der zweiten Nachthälfte und achten Sie auf jeden Fall in der Nacht ganz besonders auf Anzeichen von Müdigkeit und legen Sie rechtzeitig Pausen ein!
- Falls Sie befürchten, eine Schlafstörung zu haben: Gehen Sie zum Arzt oder setzen Sie sich mit einem Schlaflabor in Verbindung!

## 7. Informationen

Jürgen Zulle / Barbara Knab  
Wach und fit, Herder Verlag, Freiburg, 2004  
ISBN 978-3-451-05409-9

Prof. Dr. Jürgen Zulle  
Mein Buch vom guten Schlaf  
Zabert Sandmann Verlag, München, 2005  
ISBN 978-3-89883-134-5

Corinna ten Thoren  
Wach am Steuer  
Ecomed-SICHERHEIT, Landsberg am Lech, 2006  
ISBN 978-3-609-65041-8

[www.alertness-management.de](http://www.alertness-management.de)

[www.schlaf-medizin.de](http://www.schlaf-medizin.de)

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

ADAC e.V.  
Hansastraße 19  
80686 München



2831141/12.12/30'