

Verkehrssicherheitstag an der A 2

Landesverkehrswacht und Arbeitskreis Schlafapnoe klären Berufskraftfahrer auf

Auetal, Müdigkeit am Steuer ist weit verbreitet. Oft ist eine krankhafte Schlafstörung die Ursache, die so genannte Schlafapnoe. Ohne es zu wissen, leiden auch viele Berufskraftfahrer daran - und haben damit ein siebenfach höheres Risiko, durch Sekundenschlaf einen Verkehrsunfall zu verursachen. Diverse Studien in Deutschland und Europa zeigen auf, dass etwa ein Drittel der Berufskraftfahrer unter Schlafproblemen leidet. Oft werden die Symptome aber verdrängt, so dass es zu einem erhöhten Unfallrisiko auf Deutschlands Straßen kommt.

Daher haben kürzlich die Landesverkehrswacht Niedersachsen e. V. und der Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersächsischer Selbsthilfegruppen e. V. auf der Rastanlage Auetal Nord an der A 2 über mehrere Stunden gemeinsam mit Polizei und Medizinern zahlreiche Berufskraftfahrer informiert. Die Berufskraftfahrer erhielten nicht nur konkrete Tipps und Informationen, wie sie Schlafapnoe feststellen und behandeln können. Um Vorbehalte gegen die Verwendung eines Atemtherapiegerätes abzubauen, hatten die Fahrer die Möglichkeit, eine derartige Verwendung in einer Lkw-Schlafkabine zu testen. Schlafmediziner gaben zudem Tipps und führten vertrauliche Gespräche.

Ebenfalls wurden mehrsprachige Fragebogen ausgegeben, auf denen die Fahrer ihre selbstempfundene Wachheit oder Schläfrigkeit dokumentieren konnten. 45% berichteten dabei, dass sie bereits einmal den Sekundenschlaf (üb)erlebt hatten, 15% berichteten über Atemaussetzer im Schlaf. 26 % der Fahrer hatten Angst vor beruflichen Nachteilen wenn bekannt werden würde, dass sie an einer Schlafapnoe erkrankt sind.

Übermüdete Kraftfahrer gehen ein hohes Risiko ein, warnt die Geschäftsführerin der Landesverkehrswacht, Cornelia Zieseniss: „Vermutlich jeder vierte Unfall ist auf Unachtsamkeit, aber auch auf Tagesschläfrigkeit zurückzuführen. Viele Fahrer bemerken nicht, wie nah sie an einem Sekundenschlaf sind, weil sie die entsprechenden Frühwarnzeichen nicht kennen und nicht beachten.“

Alarmzeichen für Tagesschläfrigkeit sind Gähnen, schwere Augenlider, Lidbrennen, Kopfschwere, erhöhter Konzentrationsaufwand bei einfachen Fahrmanövern, häufige Lenkkorrekturen, Schwierigkeiten beim Abstand halten und Stressgefühl. Neben der Gefährdung des Straßenverkehrs sind Schlafstörungen auch oft eine Belastung für das Privatleben. „Von einem erholsamen, gesunden Schlaf können viele Menschen nur träumen! zum Beispiel die

Partnerin oder der Partner, denen anfangs das Schnarchen, später die Atemaussetzer sprichwörtlich „den letzten Nerv rauben“, sagt Reinhard Wagner vom Arbeitskreis Schlafapnoe.

10 Tipps der Landesverkehrswacht, wie man am Steuer wach bleibt:

1. Fahrzeiten großzügig – mit ausreichender Zeit für Pausen kalkulieren
2. Beachten Sie bei der Planung Ihre innere Uhr
3. Beginnen Sie Ihre Fahrt nur ausgeschlafen
4. Auf langen Strecken möglichst alle zwei Stunden eine Pause von 15 bis 20 Minuten einlegen
5. Bewegen Sie sich in der Pause an der frischen Luft und machen Sie kleine Entspannungs-, Lockerungs- oder Atemübungen
6. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung; trinken Sie möglichst viel Wasser oder ungesüßte Säfte
7. Tragen Sie bequeme Kleidung während der Fahrt
8. Achten Sie auf eine angenehme Temperatur im Fahrgastraum und ausreichende Frischluftzufuhr
9. Fördern Sie Ihr Wohlbefinden durch die richtige Sitzposition – das beugt auch Verspannungen vor
10. Nach längerer Fahrt wird jeder müde – ein kurzes Nickerchen während der Pause vertreibt die Schläfrigkeit; am besten ist jedoch ein Fahrerwechsel