



Bis zu 35 Prozent aller Unfälle werden durch Müdigkeit am Steuer verursacht.

Foto: iStockphoto

Sekundenschlaf: ein böses Erwachen

Sich übermüdet ans Steuer zu setzen, kann lebensgefährlich sein. Doch wird das Risiko häufig unterschätzt oder einfach verdrängt. Die beiden Hauptursachen für Sekundenschlaf sind Schlafmangel über längere Zeit und Schlafstörungen.

von Karin Diodà

Bewusstseinsverlust am Steuer

Neben Sekundenschlaf gibt es weitere Ursachen, weshalb man beim Autofahren das Bewusstsein verlieren kann. Dazu gehören sogenannte Synkopen, bei denen durch Kreislaufschwäche die Durchblutung des Hirns stark vermindert wird. Seltene Ursachen sind zudem Schlaganfälle oder Herzinfarkt, epileptische Anfälle wie auch unzureichend behandelte Diabeteserkrankungen.

Frontalkollision nach Sekundenschlaf», «Autofahrer landet nach Sekundenschlaf in Leitplanke», «Sekundenschlaf fordert zwei Verletzte», solche Schlagzeilen liest man beinahe täglich in den Unfallmeldungen. Kurzes Einnicken am Steuer gehört zu den Hauptunfallursachen im Strassenverkehr. Nach internationalen Studien werden bis zu 35 Prozent aller Unfälle durch Müdigkeit am Steuer verursacht. Auch Ablenkungen wie das Greifen nach Gegenständen oder das Bedienen von Radio, Nattel oder Navi gehört mit bis zu 36 Prozent zu den häufigsten Unfallursachen.

«Der heutige Strassenverkehr verzeiht aufgrund seiner zunehmenden Dichte solche brenzlichen Situationen immer weniger, was das Risiko eines Unfalls erhöht», sagt Johannes Beck, Oberarzt im Zentrum für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken.

Vom Fahrer oft nicht bemerkt

Aber was steckt hinter dem Phänomen Sekundenschlaf? Es handelt sich um eine sehr kurze Schlafphase, die der Betrof-

fende selbst oft nicht bemerkt. Unter Umständen gibt es nicht einmal einen Übergang, indem man offensichtlich einnickt und der Kopf vornüberfällt. Sondern man befindet sich unvermittelt für wenige Sekunden in einem leichten Schlafstadium, manchmal sogar mit offenen Augen. «Gefährdet sind grundsätzlich alle Personen, die nicht ausreichend erholsamen Nachtschlaf bekommen», erklärt der Schlafmediziner. Das sind etwa Schichtarbeiter sowie Angestellte im Gastgewerbe oder in Pflegeberufen, die häufig nachts arbeiten. Eine Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus bedeutet ein erhöhtes Risiko für Sekundenschlaf.

Verhaltensbedingtes Schlafmangelsyndrom

Eine weitere gefährdete Gruppe sind Menschen, die sich selbst aufgrund ihrer Lebensweise regelmässig zu wenig Schlaf gönnen. Dazu gehören typischerweise auch Jugendliche, bei denen häufig der Tag-Nacht-Rhythmus nach hinten verschoben ist, weil sie um zwei oder drei Uhr morgens zu Bett gehen, besonders an Wochenenden. Ein ähnliches Phäno-

men kann auch bei beruflich besonders ehrgeizigen Personen auftreten, wenn infolge hoher Zeit- und Stressbelastung ein chronisches Schlafdefizit entsteht.

«Das Lifestyle-Ideal, immer leistungsfähig zu sein, ist hier ein wichtiger Faktor», bemerkt Johannes Beck.

So sieht der Mediziner in der Schlafambulanz immer wieder Patienten, die zur Abklärung von Tagesmüdigkeit kommen, ohne dass sich eine Schlafstörung diagnostizieren lässt. Vielmehr stellt sich heraus, dass sie sich aufgrund ihrer Lebensweise schlicht zu wenig Schlaf gönnen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Weitere Ursachen für Tagesmüdigkeit

Hinter einer chronischen Tagesmüdigkeit können sich aber auch ernsthafte organische Krankheiten verbergen wie beispielsweise ein Schlafapnoe-Syndrom (siehe Beitrag S. 12) oder das Restless-legs-Syndrom, die den Schlaf stark beeinträchtigen.

Auch bei Stressfolgeerkrankungen wie Burnout oder Depression treten Schlafstörungen vermehrt auf. Deshalb weist Johannes Beck ausdrücklich auf folgende Regel hin: Wenn jemand, auch unabhängig von der Problematik am Steuer, länger als vier Wochen keinen erholsamen Nachtschlaf findet und sich tagsüber ständig müde fühlt, sollte er unbedingt einen Arzt aufsuchen und dies abklären. Manchmal können auch Medikamente die Schlafqualität stören, etwa Hormonpräparate oder Benzodiazepine, die in Beruhigungs- und Schlafmitteln enthalten sind. Solche Substanzen können dazu führen, dass der Schlaf nicht erholsam ist, weil der normale Ablauf der Schlafphasen gestört wird.

Konsequenzen für Autofahrer

Um das tödliche Risiko Sekundenschlaf zu vermeiden, ist es ganz wichtig, sich nur hinter das Steuer zu setzen, wenn

man sich wirklich fit und wach fühlt. Somit gilt es, konsequent zu sein: Gar nicht erst losfahren. Ist man bereits unterwegs, und die Augen beginnen zu brennen, und man gähnt dauernd, sollte man sofort runter von der Strasse auf einen Parkplatz fahren und eine Schlafpause einlegen. Von Tricks wie Fenster öffnen, die Musik laut stellen oder Kaffee trinken darf man sich nicht täuschen lassen, sie helfen, wenn überhaupt, nur sehr kurzfristig.

Tragisch ist, dass der Sekundenschlaf zu den Hauptunfallursachen gehört und gleichzeitig in vielen Fällen vermeidbar wäre. Doch wird das Problem gemäss den Erfahrungen von Johannes Beck stark unterschätzt. Bei seinen Patienten muss er deshalb häufig erst ein Problembewusstsein schaffen. «Viele meinen, am Tag ein bisschen müde zu sein, sei nicht so dramatisch. Beim Autofahren jedoch können die Folgen fatal sein.»