



Schlafatemtherapie



Beatmung



Atemmaske



Schlafdiagnostik



p10026de1707

p10026de1707

Stand: 07/17



Sag ja zum Leben

# Augen auf im Straßenverkehr

Schlafapnoe (nächtlicher Atemstillstand)  
Sekundenschlaf (Müdigkeitsattacke)



## Schlafapnoe, die unbeachtete Gefahr!

Eine Folge dessen ist der Sekundenschlaf. Sekundenschlaf kann tödlich enden. Unter Sekundenschlaf versteht man ungewolltes Einnicken (wenige Sekunden) bzw. Müdigkeitsattacken im Straßenverkehr; z. B. bei langen, abwechslungsarmen, monotonen Autofahrten, besonders bei Nachtfahrten zwischen 02<sup>00</sup> und 05<sup>00</sup> Uhr.



## Ursachen!

Spontane Notwehrreaktion des Organismus auf Schlafstörungen, Schlafdefizite, körperliche oder psychische Übermüdung, Stress, nächtliche Atemstillstände (Schlafapnoe). Laut DVW (Deutsche Verkehrswacht) ist jeder vierte (25 %) Verkehrsunfall darauf zurückzuführen.

## Risikogruppen!

Berufskraftfahrer; LKW-Fahrer; Busfahrer; Berufspendler und Schichtarbeiter; Privatfahrer auf Wochenendtour oder Urlaubsfahrt; jugendliche Discobesucher nach Dauertanzen, Alkohol- oder Drogenkonsum; Fahrer, die nachts auf einsamen

und eintönigen Landstraßen nach Hause rasen, Urlauber auf dem Weg in weit entfernte Urlaubsziele. Um den zu erwartenden Staus zu entgehen, beginnt die Reise oft nach Mitternacht, meist ohne vorher entspannt und geruht zu haben.

## Vorboten des Sekundenschlafs!

In den meisten Fällen tritt der Sekundenschlaf mit deutlichen Vorboten auf. Typische Anzeichen für die Gefahr eines auftretenden Sekundenschlafs sind: Fahrfehler; schlechtes Spurhalten; schwere Augenlider; kurzes Zufallen der Augen; Kopfschmerzen; Gähnen; Frösteln; allgemeines Müdigkeitsgefühl.



## Folgen

Dramatische Unfallfolgen für LKW-, Autobus- und PKW-Fahrer bei Kontrollverlust über das zu führende Fahrzeug durch Müdigkeitsattacken.



## Vorbeugen

Ausreichend Schlaf und Ruhe vor Antritt der Fahrt, regelmäßige Pausen (Rast) mit Gymnastik oder zusätzlichem Schlaf. Kaffee oder Aufputzmittel haben nur aufschiebende Wirkung.

## Rechtliches

Der § 1 der Straßenverkehrsordnung (StVO) verpflichtet jeden Fahrzeugführer, sich im Straßenverkehr so zu verhalten, dass andere weder geschädigt noch gefährdet werden.

In § 2 der Fahrerlaubnis-Verordnung (eingeschränkte Zulassung) wird verlangt, dass derjenige, der sich aufgrund körperlicher und geistiger Mängel nicht sicher im Verkehr bewegen kann, am Straßenverkehr nur teilnehmen darf, wenn er Vorsorge getroffen hat, dass andere nicht gefährdet werden. Nach § 315c Strafgesetzbuch (StGB) ist dies eine Gefährdung des Straßenverkehrs und wird als gemeingefährliche Straftat geahndet und kann zu einer Geld- oder Freiheitsstrafe, zu Führerscheinentzug sowie zum Verlust des Versicherungsschutzes führen.

## \*Unfallstatistik

Bundesweit, Januar – August 2003  
Unfälle: 354 440  
Getötet: 6 618



Allzeit gute Fahrt wünscht Ihnen

Ihre Selbsthilfegruppe, die Ihnen auch für andere, mit der Schlafapnoe verbundenen Probleme, gerne weiter hilft.