

Nicht einschlafen! ©

Von Prof. R.A. Stoohs[®],
bearbeitet von Rudi Taugerbeck
ZSMDO (Zentrum für Schlafmedizin und Schlafstörungen Dortmund)
Hermannstraße 48-52
D-44263 Dortmund

Tel.: 0231-94113040

Fax :0231-94113030

(Weitergabe/Kopieren (auch auszugsweise) nur mit Genehmigung des Autors)

Die meisten Menschen sind müde, weil sie sich nicht genug Zeit zum Schlafen gönnen. Sie bauen also ein Schlafdefizit auf. Das kann so groß werden, dass man es nicht an einem Wochenende durch Ausschlafen wieder abbauen kann. Ursache der Müdigkeit kann aber auch eine Schlafstörung sein, die behandelt werden sollte.

Wer schläft kann nicht gleichzeitig Autofahren

Müdigkeit am Steuer kann fatale Folgen haben. Es wird geschätzt, dass mehr als 30% aller Autounfälle durch Einschlafen am Steuer verursacht werden. Müdigkeit führt zum Beispiel zu einer falschen Einschätzung der einer besonderen Situation angemessenen Geschwindigkeit. Wie beim Alkohol kann Müdigkeit zu einer Verringerung der Reaktionszeit führen. Die meisten Menschen sind sich der Gefährlichkeit von Alkohol am Steuer bewusst. Sie wissen jedoch nicht, dass Müdigkeit genauso gefährlich sein kann.

Typische Missverständnisse

Kaffee und colahaltige Getränke halten wach

Anregende Getränke wie Kaffee und Cola sind kein Ersatz für Schlaf. Sie können kurzzeitig zur Aufmunterung führen. Dieser Zustand dauert aber nicht lange an. Wenn man sehr müde ist und Kaffee oder Cola trinkt, kann es trotzdem noch zum Sekundenschlaf kommen. Dieser Sekundenschlaf dauert typischerweise 1 bis 5 Sekunden. Bei einer Reisegeschwindigkeit von 100 km pro Stunde entspricht das 27 bis 140 Meter zurückgelegter Strecke ohne Bewusstsein!

Man kann den genauen Zeitpunkt des Einschlafens voraussehen

Die meisten Menschen glauben genau zu wissen, wann sie einschlafen. Untersuchungen haben ergeben, dass dies nicht zutrifft. Wer müde ist, kann einschlafen ohne es zu bemerken. Dies liegt daran, dass der Schlaf nicht eine bewusste Handlung darstellt. Ebenso ist es für die meisten Menschen schwierig, genau festzustellen, wie lange sie geschlafen haben.

Man braucht nur 5 Stunden Schlaf

Die meisten Menschen wissen nicht, dass man ungefähr 7 bis 8 Stunden Schlaf benötigt, um ausgeschlafen zu sein. Wer oft spät ins Bett geht und Morgens einen Wecker zum Aufstehen braucht, baut sich ein Schlafdefizit über mehrere Tage hin auf. Haben Sie sich wirklich einmal gefragt, ob Sie sich morgens immer ausgeschlafen fühlen?

Wer Nachts lang genug schläft und Morgens trotzdem bereits müde ist, kann an einer Schlafstörung leiden, die zu einer Beeinträchtigung der Erholbarkeit des Schlafes führt.

Wer noch keinen Unfall hatte, ist ein guter Fahrer

Irgendwann ist immer das erste Mal. Nur der ausgeschlafene Fahrer handelt verantwortungsvoll. Müdigkeit kann zu Fehleinschätzungen von Geschwindigkeit, zurückgelegter Strecke, Entfernung zu Hindernissen und zu einer Verlangsamung der Reaktionszeit führen.

Ich kann keinen Mittagsschlaf halten

Wer glaubt kein erholsames Nickerchen halten zu können, täuscht sich. Selbst Menschen, die meinen, sie seien nicht müde, schlafen in einem dunklen Raum schnell ein, wenn sie sich entspannen.

Wer beim Autofahren müde wird, sollte anhalten, es sich bequem machen und versuchen, zu schlafen.

Müdigkeit und Alkohol

Dies kann eine tödliche Kombination sein. Wer ein Bier oder ein Glas Wein trinkt und zudem müde ist, begibt sich hinter dem Steuer besonders in Gefahr. Müdigkeit kann die Auswirkungen von einem Glas Bier 3 bis 5 mal verstärken.

- Wer Alkohol getrunken hat, sollte nicht Autofahren!
- Wer müde ist, sollte ebenso nicht Autofahren!

Warnsignale

Es gibt Signale, die darauf hindeuten, dass Sie durch ein unmittelbar bevorstehendes Einschlafen am Steuer gefährdet sind. Falls Sie eines oder mehrere dieser Signale bemerken sollten, besteht die Gefahr eines Unfalls durch Einschlafen am Steuer:

- Verschwommenes Sehen
- Schwere Augenlider
- Herabsinkende Augenlider
- Unwillkürliches Kopfnicken
- Dauerndes Gähnen
- Wandernde Gedanken
- Sie erinnern sich nicht an die letzten 5 gefahrenen Kilometer
- Schlenkerndes Fahren
- Ruckartige Lenkbewegungen
- Abkommen von der Fahrspur und beinahe Zusammenstoß

Jetzt ist es höchste Zeit auf dem nächsten Rastplatz anzuhalten und ein Nickerchen zu machen!

Ursache der Müdigkeit kann eine Schlafstörung sein

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen, die sich nicht durch Ausschlafen beheben lassen. Eine der häufigsten Schlafstörungen ist die Schlafapnoe. Hierbei kommt es im Schlaf zu einer übermäßigen Erschlaffung der Muskulatur im Rachen-

und Schlundbereich. Die führt zu Atmungsproblemen im Schlaf, die durch lautes Schnarchen gekennzeichnet sind. Diese Erschlaffungen können sich bis zu mehreren hundert Mal im Schlaf wiederholen und jedes Mal zu einem kurzen Wachwerden im Schlaf führen, ohne dass man dies bemerkt. Obgleich man acht Stunden oder länger schläft, ist man trotzdem tagsüber müde. Zu weiteren Schlafstörungen, die Müdigkeit verursachen können, zählen chronische Ein- und Durchschlafstörungen sowie die sogenannte Narkolepsie.

Wer 8 oder mehr Stunden schläft und trotzdem tagsüber oft müde ist oder bereits morgens müde aufwacht, sollte sich an einen Facharzt wenden, der schlafmedizinisch tätig ist. Eine erste ambulante Untersuchung kann hier zu einer Klärung der chronischen Müdigkeit beitragen. Bei einem entsprechenden Befund lassen sich dann die genaueren Ursachen in einem Schlaflabor feststellen. Erst dann sollte mit einer erfolgversprechenden Therapie begonnen werden.

Falls Sie wissen möchten, ob bei Ihnen das Vorliegen einer solchen Schlafstörung wahrscheinlich ist, senden wir Ihnen gerne, bei Einsendung eines adressierten und frankierten Umschlags, unsere Broschüre "Leben Schnarcher gefährlich?". Diese enthält einen entsprechenden Fragebogen, den Sie dann mit Ihrem Arzt besprechen können.