



Gesundheits-Tipp

Mikroschlaf vermeiden

Dem gefürchteten Sekundenschlaf können Sie mit unseren einfachen Maßnahmen entgegenwirken und somit möglichen Müdigkeitsattacken vorbeugen.



Was ist Sekundenschlaf?

- ▶ Der Kurzschlaf führt zu spontanem Wegnicken. Es gibt auch Situationen, in denen der Sekundenschlaf mit offenen Augen eintritt. In bequemen Positionen mit monotoner Arbeit kann das Gehirn die Leistung zurückfahren. Er tritt auch häufig bei langen Autofahrten auf. Generell wird der Sekundenschlaf durch Müdigkeit und Schlafstörungen ausgelöst.

Verlauf

- ▶ Das Sehvermögen nimmt ab, Informationen werden fehlerhaft aufgenommen, die Aufmerksamkeit lässt nach und Reaktionszeiten werden länger. Man wird zunehmend gleichgültig, die Risikobereitschaft und Reizbarkeit nehmen zu.

Erste Anzeichen

- ▶ Zum Beispiel schwere Augenlider, Augenreiben, unbewusstes Reiben der Nasenwurzel, trockener Mund, häufiges Gähnen, leichtes Frösteln, Aufschrecken aus Unaufmerksamkeiten.

Maßnahmen

- ▶ Setzen Sie sich ausgeruht ins Auto und machen Sie bei langen Fahrten regelmäßige Pausen – die Erste nach spätestens zwei Stunden, die Weiteren in kürzeren Abständen. Bei den Stopps am besten viel bewegen und tief atmen. Auch ein Kurzschlaf an der Raststätte tut gut. Lüften während der Fahrt kann den Kopf wieder klar machen. Möglichst nicht im körperlichen Leistungstief nachts zwischen zwei und fünf Uhr fahren.