



Fotos: Andreas Kreuzhuber, mauritius images; Thomas Schrems, Dieter Nagl (5), ÖAMTC

Was würden Sie davon halten, stünde Ihnen ein bis oben hin verdrahtetes Männchen gegenüber, Elektroden an Stirn, Wangen und Hinterkopf und um die Brust gegürtet ein blinkendes Kästchen? Oder säße dieses Männchen in einem parkenden Wagen? Mitschläfrigem, wie weggetretenem Blick? Und wie lange würde eine solche Erscheinung etwa am Times Square im großen New York verharren können, ohne dass sich eine Heerschar von Polizisten auf sie wirft oder selbst ernannte Sheriffs zur Waffe greifen?

Fragen wie diese standen beim „Krone“-Lokalaugenschein im kleinen Teesdorf (NÖ) nur bedingt zur Debatte. Obwohl es genau diese Männchen dort gab, nächtelang, wochenlang. 60 Damen und Herren von 30 bis 55 als Teil einer österreichweit einzigartigen und auch weltweit raren ÖAMTC-Studie (mit Asfnag und dem Institut für Schlaf-Wach-Forschung,

Gottfried Binder – einer von 60 Probanden, die an der Studie teilnahmen.

Sekundenschlaf: Ein Nickerchen

Die Reportage
VON THOMAS SCHREMS

ISWF, als Partner), 60 Probanden, die vor allem eins gemeinsam haben: Sie sind, als Autofahrer, durch und durch durchschnittlich – 14.000 Kilometer jährlich, seit mindestens sieben Jahren, keine Berufsfahrer noch jobbedingt regelmäßig in der Nacht unterwegs, aber auch nicht nachtblind oder gar „schlafgestört“.

Ihre Aufgabe? Stundenlanges Fahren, bei Dunkelheit, von 2 bis 4 in der Früh. „Über das physiologische Tief bei Fahrleistungen in der Nacht wissen wir so gut wie gar nichts“, sagt Marion

Jeder kennt sie, keiner gesteht sie sich oder anderen ein: Müdigkeit am Steuer. Eine neue Studie geht auf Spurensuche.

Seidenberger, Verkehrspsychologin des Autofahrerclubs. Und genau darum geht es. Mag auch die Zahl der Unfalltoten sinken, so steigt die Zahl derer, die gegen den Morgen hin in den Tod rasen – oder andere ins Verderben reißen. Ursache: Sekundenschlaf, auch wenn es keine gesicherten Zahlen darüber gibt, wie oft dies der Fall ist.

Daher die nur auf den ersten Blick so lustig anmutende Maskerade der Probanden, der verkabelte Kopf, das tragbare Gerät zur Messung von Gehirnströmen, Augenbewegung, Elektroden, die an-

zeigen, ob die Kinnmuskulatur erschlafft (ein unbewusstes Anzeichen für Müdigkeit), dazu im Auto Videokameras, GPS-Sender, Funkgerät etc. – all dies bei kontrollierten Bedingungen unter den Argusaugen einer Armada von Aufpassern auf dem ÖAMTC-Testgelände in Teesdorf.

Bevor es jedoch auf die 2,4 km lange Strecke mit Kuppen und vielen Kurven geht (selbst bei abwechslungsreicher Strecke wird Mensch, ob man es glaubt oder nicht, sehr rasch sehr müde), noch wichtige Tests: Speichelproben zur Cortisolmessung (Stresspegel), Fragebögen en masse zur Befindlichkeit (siehe Daten & Fakten) und reichlich Essen und Trinken, „damit die Herrschaften so richtig träge und müde werden“, so ISWF-Studienleiter Gerhard Klösch.

Was die Tester bei Antritt der Fahrt nicht wissen: Die Hälfte von ihnen darf einmal

Die ÖAMTC-Tests vor und nach der Nachtfahrt:

→ Basler Befindlichkeits-Skala (BBS): erfasst Vitalität, intrapsychisches Gleichgewicht, soziale Extravertiertheit und Vigilanz

→ Fragebögen: Wer ist ein Nacht-, wer Morgenmensch

→ Selbstbeurteilung der Schlafqualität

→ Ein alphabetischer Durch-

Daten & Fakten

streichtest (einzelne festgelegte Buchstaben sind aus einer Reihe von Tausenden bei Zeitlimit zu finden)

→ Reaktionstests am Computer mit optischen und akustischen Reizen

Weltweit gibt es (v.a. wegen des sehr hohen Aufwan-

des) so gut wie keine Studien in puncto Sekundenschlaf in Echtfahrtsituationen (bisherige Untersuchungen wurden an Simulatoren durchgeführt oder durch nachträgliche Befragungen von Verkehrsteilnehmern, meist wurden auch nur Lenk- und Blickverhalten erfasst und auch nicht unter Berücksichtigung der Tageszeit).



Letzte Montagearbeiten an der hochtechnologischen Gerätschaft in den ÖAMTC-Testfahrzeugen. Dann geht die stundenlange Nachtfahrt los.



ins Jenseits

einen Stopp einlegen und ruhen – das eine (gewollte) Nickerchen, um das andere Nickerchen zu verhindern.

Hilft „Power-Nap“ gegen Müdigkeit?

Auf Neudeutsch heißt das Power-Nap (nicht zu verwechseln mit dem Power-Nepp, wenn einen also windige Geschäftsleute nach Kräften über den Tisch ziehen) – ein Zwischendurch-Schläpfchen, wenn erste Alarmzeichen hinterm Steuer auftauchen, die da wären: leichtes Frösteln, trockener Mund, die Lust, die Nasenwurzel zu reiben, plötzliches Aufschrecken, Gähnattacken, schwere Augenlider oder (andere „Lieder“) Sing- und Schreianfälle, um wach zu bleiben.

Seit wenigen Tagen ist die Studie des ÖAMTC zu Ende. Jetzt geht es ans Auswerten, wochenlanges Analysieren einer Datenflut. Und um die Frage der Fragen zu klären: Was bringt der „Power-Nap“, dieses 20-bis-30-Minuten-Schläpfchen am Straßenrand wirklich?

Die Daten werden es weisen – und wir von der „Krone“ darüber berichten.



Nur ein paar Sekunden genügen – und die Katastrophe am Steuer ist perfekt. Wie es einem der Probanden im ÖAMTC-Test erging, zeigt das kleine Foto samt Messungen.

„Die Müdigkeitssymptome nehmen mit jeder zusätzlichen Wachstunde deutlich zu. Somit ist es gerade in der Nacht besonders gefährlich, ein Auto zu lenken. Das Unfallrisiko steigt.“

Gerhard Klösch, ISWF



„Sekundenschlaf kann jeden Autofahrer treffen: jung, alt, Anfänger, Berufskraftfahrer, Frauen, Männer. Oft sind auch Beifahrer gefährdet, etwa bei der Fahrt in den Urlaub.“

Marion Seidenberger, ÖAMTC

