**Sekundenschlaf: Warnzeichen ernst nehmen**

**Unterschätztes Risiko**

**(Juli 2017) Beginnen die Sommerferien, wird’s wieder besonders voll auf den Straßen. Doch nicht nur Hitze und hohes Verkehrsaufkommen erhöhen die Unfallgefahr. Ein häufig unterschätztes Risiko ist insbesondere bei langen Fahrten der Sekundenschlaf und das ganzjährig, warnt die SIGNAL IDUNA.**

Das Auto ist hierzulande nach wie vor das in erster Linie genutzte Hauptverkehrsmittel. Daran ändert sich auch in der Ferienzeit nichts: Mehr als 70 Prozent unternehmen zumindest eine Urlaubsreise auf vier Rädern. Dabei machen sehr viele Urlaubsreisende immer wieder die gleichen Fehler. Sie werfen sich direkt nach einem oft stressigen letzten Arbeitstag in das Verkehrsgetümmel, um ja nichts vom kostbaren Urlaub zu „verschenken“. Andere starten zu nachtschlafender Zeit in der Hoffnung, das zu erwartende Verkehrschaos auf den Hauptverkehrsstraßen zu vermeiden.

Wer sich aber abgespannt oder entgegen seinem natürlichen Biorhythmus hinters Lenkrad setzt, riskiert nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch das von Mitfahrern und anderen Verkehrsteilnehmern. Sehr viele Autofahrer unterschätzen das Risiko, übermüdet einen Unfall zu verursachen, so die SIGNAL IDUNA. Unkonzentriertheit und längere Reaktionszeiten sind dabei noch die „harmloseren“ Folgen. Wen bei Übermüdung der sogenannte Sekundenschlaf übermannt, ist sogar bis zu mehrere Sekunden lang im Blindflug unterwegs. Nickt man beispielsweise bei Tempo 120 nur für eine Sekunde ein, hat das Auto bereits über 30 Meter unkontrolliert zurückgelegt.

Die Folgen können gravierend sein. So lassen sich rund 25 Prozent der tödlichen Verkehrsunfälle darauf zurückführen, dass der Fahrer eingeschlafen war. Selbst wenn ein solcher Unfall nicht immer so dramatisch ausgehen muss: Wer einen Verkehrsunfall verursacht, weil er am Steuer eingenickt ist, muss unter Umständen mit deutlichen Strafen rechnen. Diese können von einer Geldbuße über Führerscheinentzug bis hin zu Gefängnis betragen.

Daher empfiehlt die SIGNAL IDUNA, die klassischen Warnzeichen unbedingt ernst zu nehmen. Schwere, brennende Lider, Frösteln, Unruhe, häufiges Gähnen oder auch plötzliches Erschrecken sind die sozusagen letzte Aufforderung, umgehend eine Rast einzulegen. Ist die noch zu absolvierende Strecke noch sehr lang, empfehlen Experten sogar, der Sicherheit zuliebe eine Übernachtung extra einzuplanen.