

## **Niedersächsische Selbsthilfegruppen gegen den Sekundenschlaf.**

### **45% der befragten Kraftfahrer haben den Sekundenschlaf bereits einmal (üb) erlebt.**

Aufklärung ist wichtiger denn je, denn Millionen Deutsche leiden unter behandlungsbedürftiger exzessiver Tagesschläfrigkeit. In vielen Fällen ist eine Schlafapnoe die Ursache. Ohne dass Sie von Ihrer Erkrankung wissen sind die Betroffenen täglich mit einem Kraftfahrzeug unterwegs.

Reinhard Wagner vom Arbeitskreis Schlafapnoe Niedersachsen organisierte mit seinem Team und den Experten der Deutschen Verkehrswacht sowie der Polizei am 13. Juni an der Tank- und Rastanlage Auetal ein umfangreiches Informationsangebot für Lkw-Fahrer gegen den Sekundenschlaf.

Wagner und seinem Team standen dabei die beiden Schlafmediziner Dr. Andreas Möller (Schlaflabor im Reinhard-Nieter-Krankenhaus, Wilhelmshaven) und Wilfried Böhning (Bad Lippspringe) sowie der Fachanwalt für Medizin- und Versicherungsrecht Alexander Reents zur Seite.

Unterstützt wurde die Aktion von der BARMER-GEK, die demonstrierte, wie man sich gesund ernährt, um auch so fit am Steuer zu sein, und von dem Unternehmen Floh-Medizintechnik, dem die Problematik Sekundenschlaf ein großes Anliegen ist.

Daimler hatte einen Vorzeige-Lkw mit exzellent ausgestatteter Schlafkabine ausgestellt, der dem Lkw-Fahrer tatsächlich einen erholsamen Schlaf ermöglicht, die wichtigste Voraussetzung gegen den Sekundenschlaf – freilich für die meisten Brummifahrer ein Traum, denn das Gros der Speditionsunternehmen können oder wollen sich diesen „Luxus“ für ihre Fahrer noch nicht leisten. Einerseits verständlich, wenn man an den ökonomischen Druck der Branche denkt, den vor allem die Konkurrenz aus osteuropäischen Ländern schafft. Andererseits: Wenn es um Gesundheit und Leben geht, fällt es schwer, für solche Sparsamkeit Verständnis aufzubringen. In diesem Lkw war auch ein Schlafapnoe-Atemtherapiegerät installiert.

Lkw-Fahrer konnten bei dieser Aktion ihre Wachheit mittels des pupillografischen Schläfrigkeitstests messen lassen, und an Ihre Aufmerksamkeit an einem computerunterstütztem Test (Wienertestsystem) von Dr. Böhning überprüfen lassen.

Ebenfalls wurden Fragebogen (deutsch/russisch/polnisch/englisch) ausgegeben, auf denen die Fahrer ihre selbstempfundene Wachheit oder Schläfrigkeit dokumentieren konnten.

45% der Fahrer berichten, dass sie bereits einmal den Sekundenschlaf (üb)erlebt hatten, 15% berichteten über Atemaussetzer im Schlaf. 26 % der Fahrer hatten Angst vor beruflichen Nachteilen wenn bekannt werden würde, dass Sie an einer Schlafapnoe erkrankt sind.

Sekundenschlaf am Steuer ist ein großes Problem – und ein weitgehend ungelöstes. Kraftfahrer, die an einer Schlafapnoe leiden und deshalb keinen erholsamen Schlaf haben, müssen damit rechnen, dass sie infolge ihrer Müdigkeit bei Tage Unfälle verursachen. Strafrechtlich kann durch ein solches Verhalten eine Straßenverkehrsgefährdung vorliegen, die mit Freiheitsstrafen bis zu zwei Jahren oder einer Geldstrafe geahndet wird. Insofern ist diese Aufklärungsaktion von Reinhard Wagner und seinem Team besonders anerkennenswert und verdient, in ganz Deutschland nachgemacht zu werden.

Reinhard Wagner  
Autobahn Auetal 2013