

## So kommen Sie gut an:

- Genügend schlafen
- Zu lange Fahrten vermeiden
- Regelmässig Pausen einlegen
- Nebenwirkungen sämtlicher – auch rezeptfreier – Medikamente beachten (mehr Info auf [fragen-dann-fahren.ch](http://fragen-dann-fahren.ch))
- Mögliche Fahrunfähigkeit eingestehen, sicherheitshalber auf das Lenken verzichten und evtl. ÖV, Taxi oder Schlafgelegenheit organisieren
- Bei Tagesschläfrigkeit oder Schlafstörungen einen Arzt konsultieren

# Höchste Zeit für 15 Min. Turboschlaf



# Wach ist nicht gleich wachsam

Müdigkeit am Steuer ist ein oft unterschätztes Problem und kann jede Fahrerin und jeden Fahrer treffen. Wer schläfrig fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert langsamer.

## Aufgeweckte reagieren auf die ersten Anzeichen

Nicht nur das Einschlafen am Steuer – der Sekundenschlaf – ist gefährlich, schon die Müdigkeit selbst reduziert die Fahrfähigkeit erheblich. Tricks wie Fenster öffnen und die Musik lauter drehen sind praktisch wirkungslos. Zu den Ursachen gehören Schlafmangel, ein unregelmässiger Schlafrhythmus (z. B. bei Schichtarbeit) und Erkrankungen wie Schlafapnoe oder Depressionen.

Reagieren Sie also umgehend auf Anzeichen wie brennende Augen, schwere Augenlider, häufiges Gähnen, unscharfes Sehen, Frösteln und Fahrfehler: Gönnen Sie sich einen Turboschlaf.

## So geht Turboschlaf

- Bei der nächsten Gelegenheit anhalten. Motor aus. Schlüssel raus und 15 bis maximal 30 Minuten Schlaf tanken.
- Stellen Sie den Wecker Ihres Mobiltelefons, denn nach einer halben Stunde fällt das Aufwachen schwer.



**Tipp:** Koffeinhaltige Getränke können nur ergänzend und kurzfristig helfen. Trinken Sie diese vor dem Einschlafen. Die Wirkung entfaltet sich nach rund 15 Minuten.

15 Minuten Turboschlaf ist die einzige wirksame Massnahme gegen Schläfrigkeit am Steuer.

