Lass Müdigkeit nicht ans Steuer.

Schulungsmaterial für Berufskraftfahrer/innen zu Müdigkeit am Steuer.

Vorsicht Sekundenschlaf!
Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.

VISION ZERO.
Keiner kommt um. Alle kommen an.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat

Dieses Schulungsmaterial wurde mit freundlicher Unterstützung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) im Rahmen der Kampagne „Vorsicht Sekundenschlaf!“ erstellt. Die Kampagne wurde Ende 2016 vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) mit Förderung des Bundesverkehrsministeriums (BMVI), der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und weiterer Partner gestartet.

(Hinweise zum Inhalt finden Sie in den Notizen unter den einzelnen Folien)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Einleitung.

- Müdigkeit am Steuer kann jeden treffen!

- Es kann gut sein, dass Sie nach dieser Schulung
  - besser schlafen

    und
  - erholter aufwachen.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Agenda.

1. Relevanz des Schlafes
2. Verbreitung von Müdigkeit am Steuer
3. Gefahr von Müdigkeit am Steuer
4. Ursachen von Müdigkeit am Steuer
5. Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer
6. Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Relevanz des Schlafes.

- „Schlaf macht **fit**“
  - Regeneration des Körpers, Stärkung des Immunsystems, Herstellung eines emotionalen Gleichgewichts

- „Schlaf macht **schlau**“
  - Übertrag von Informationen aus dem Kurzzeit- in das Langzeitgedächtnis
  - Wer seinen Lernerfolg optimieren will, sollte ruhig nach jeder Lernsitzung ein Nickerchen machen.

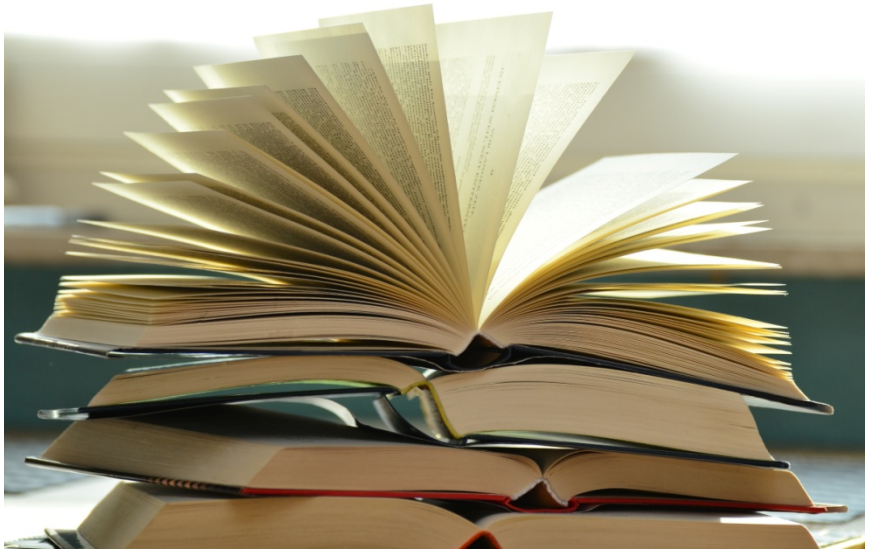


Foto: Pexels

Quelle: Dr. Weeß, 2016. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag, Stuttgart

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Schlafbedürfnis des Menschen I.

Wie viele Stunden schlafen die Deutschen im Durchschnitt täglich?

Bitte schätzen Sie.

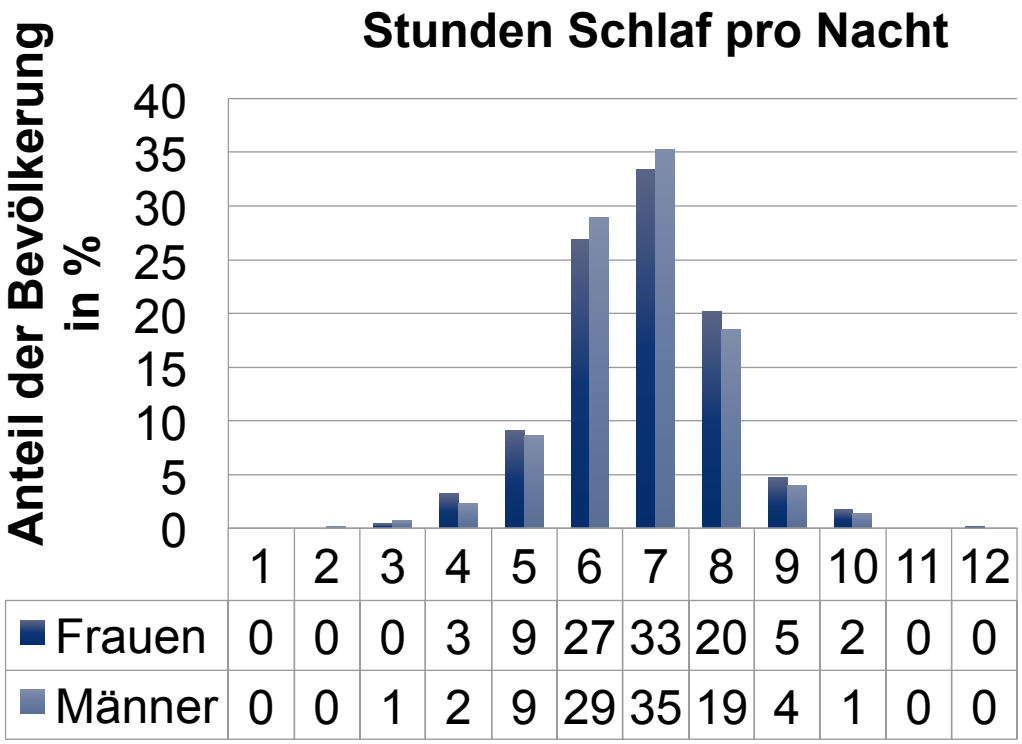
- 4 Stunden
- 6 Stunden
- 8 Stunden
- 10 Stunden

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Schlafbedürfnis des Menschen II.

- **81 %** der Deutschen schlafen täglich zwischen 6 und 8 Stunden.

  = 2.200 bis 3.000 Stunden bzw. 92 bis 125 Tage im Jahr



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Frauen	0	0	0	3	9	27	33	20	5	2	0	0
Männer	0	0	1	2	9	29	35	19	4	1	0	0

Quelle: Robert Koch-Institut (2013)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Schlafbedürfnis des Menschen III.

Und wie viele Stunden Schlaf sind optimal?

Bitte schätzen Sie.

- 4 Stunden
- 6 Stunden
- 8 Stunden
- 10 Stunden

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Schlafbedürfnis des Menschen IIII.

„Die optimale Schlafmenge
ist dann erlangt, wenn man sich am nächs-
ten Tag ausgeschlafen, leistungsfähig und
emotional ausgeglichen fühlt.“

Quelle: Dr. Weeß, 2016. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag, Stuttgart

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Einflussfaktoren auf das Schlafbedürfnis.

- Genetische Aspekte
- Umgebungs-bedingte Aspekte
- Kulturelle Aspekte
- Situative Faktoren
- Alter
- Geschlecht
- Arbeitszeit

Quelle: Dr. Weeß, 2016. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag, Stuttgart

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Agenda.

1. Relevanz des Schlafes
2. Verbreitung von Müdigkeit am Steuer
3. Gefahr von Müdigkeit am Steuer
4. Ursachen von Müdigkeit am Steuer
5. Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer
6. Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Sekundenschlaf:
Gegen Ampel geprallt

Verkehrsunfall nach
Sekundenschlaf

Zwei Schwerverletzte
in Ilmenau nach
Sekundenschlaf

Sekundenschlaf:
Drei Schwerverletzte
bei Unfall in Leipzig

Sekundenschlaf –
Frau kracht in parkende Fahrzeuge

Schorndorf: Unfall wegen
Sekundenschlaf

Sekundenschlaf:
19-Jähriger kracht in Lkw

Nach Sekundenschlaf
in Gegenverkehr

***Sekundenschlaf*:**
Vollsperrung der A7

A30: *Sekundenschlaf*
führt zu Unfall bei
Schüttorf

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Sekundenschlaf:
Gegen Ampel geprallt

Sekundenschlaf –
Frau kracht in parkende Fahrzeuge

Verkehrsunfall nach *Sekundenschlaf*

Wie sehen Ihre Erfahrungen mit Müdigkeit am Steuer aus?

Nach Sekundenschlaf
in Gegenverkehr

***Sekundenschlaf*:**
Vollsperrung der A7

A30: *Sekundenschlaf*
führt zu Unfall bei
Schüttorf

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Begriff des ungewollten Einschlafens.

- Das ungewollte Einschlafen kündigt sich durch Anzeichen (Blinzeln, Gähnen etc.) an und passiert dann unwillkürlich und **unbewusst** im Sekundenbereich:
  - die Augen fallen teilweise zu,
  - der Muskeltonus schwindet oft,
  - Reaktionen auf externe Anforderungen sind reduziert oder fallen aus

Foto: DVR e.V.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Verbreitung von Müdigkeit am Steuer.

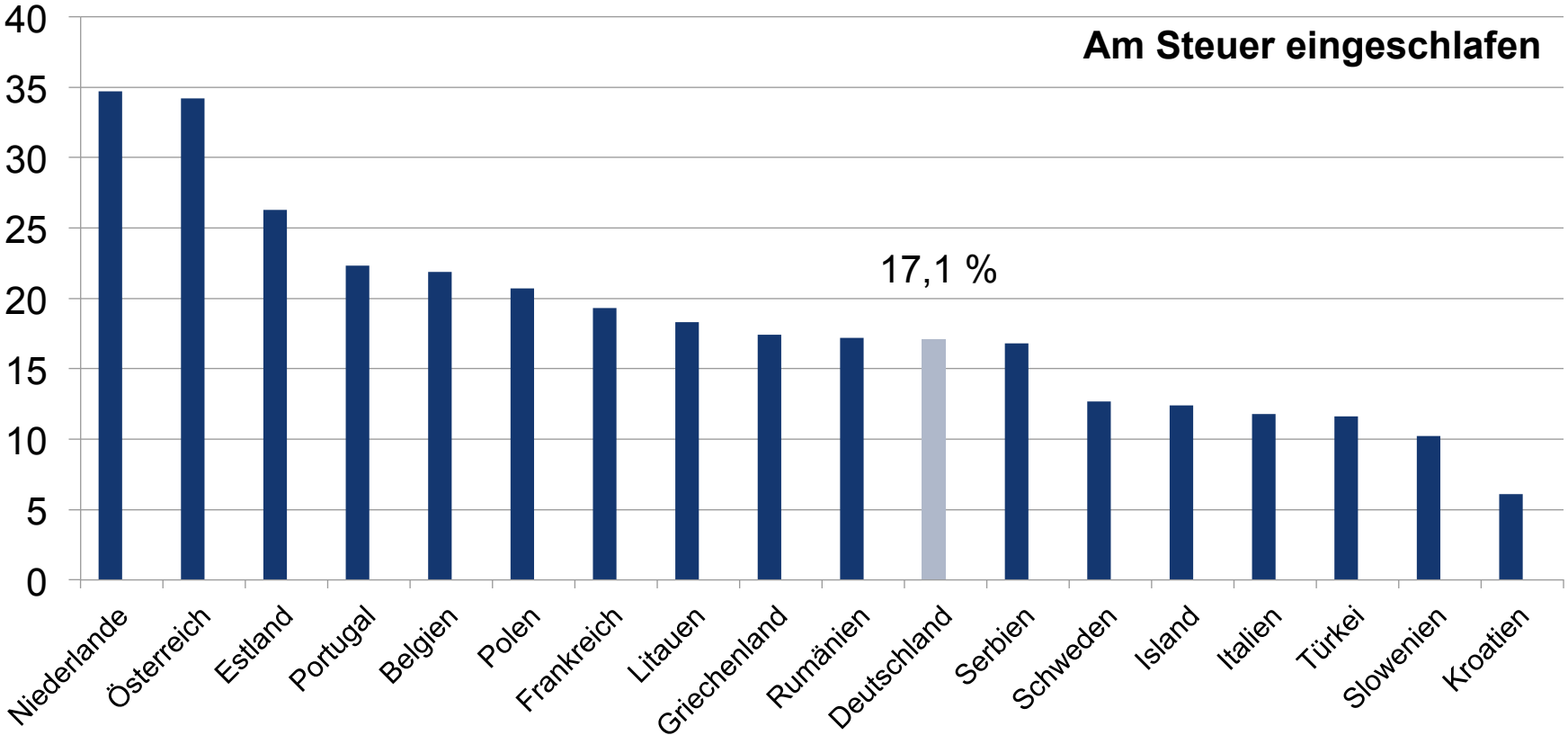
- Müdigkeit ist in der Unfallstatistik für nur **0,5 %** aller schweren Verkehrsunfälle die Ursache:
  - Sie wird von Betroffenen häufig nicht zugegeben.
  - Sie ist für die Polizei schwer zu erfassen bzw. zu beweisen.

- Experten vermuten eine weitaus höhere Dunkelziffer und überproportionale Unfallschwere.
  - AAA Foundation for Traffic Safety (2011): Jeder 6. Unfall mit Toten ist müdigkeitsbedingt.

- Im Vergleich dazu:
  - Statistisches Bundesamt (2015): Jeder 14. Unfall mit Toten ist alkoholbedingt.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Müdigkeit am Steuer in Europa.



Quelle: European Sleep and Research Society, 2015

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Ergebnisse zu Müdigkeit am Steuer.

- Telefonische Umfrage unter **1.000 Pkw-Fahrer/inne**n im Oktober 2016 durch das Meinungsforschungsinstitut Kantar Emnid im Auftrag des DVR

- Persönliche Befragung von **353 Lkw-Fahrer/innen** ab 3,5 Tonnen im Juli 2017 durch das Meinungsforschungsinstitut Kantar Emnid im Auftrag des DVR und der DGSM
  - Geschlecht: 351 männlich, 2 weiblich
  - Alter: 27 % unter 40 Jahren; 33 % zwischen 40 bis 50 Jahre; 40 % über 50 Jahre
  - Berufserfahrung: 34 % weniger als 10 Jahre; 37 % zwischen 10 und 20 Jahren; 29 % über 20 Jahre

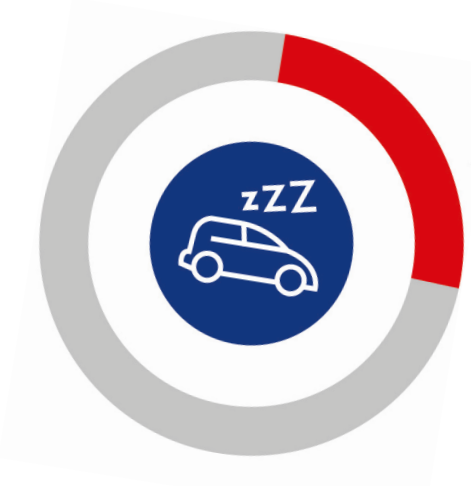
Quelle: DVR, 2016; DVR, DGSM, 2017

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Fahrer/innen unterschätzen die Gefahr.

26 % der Pkw-Fahrer/innen und **46 %** der Lkw-Fahrer/innen sind **mindestens** schon einmal am Steuer eingeschlafen.

6 % der Pkw-Fahrer/innen und **22 %** der Lkw-Fahrer/innen sind schon **häufiger** als einmal am Steuer eingeschlafen.



Quelle: DVR, 2016; DVR, DGSM, 2017

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Fahrer/innen nutzen falsche Tricks.

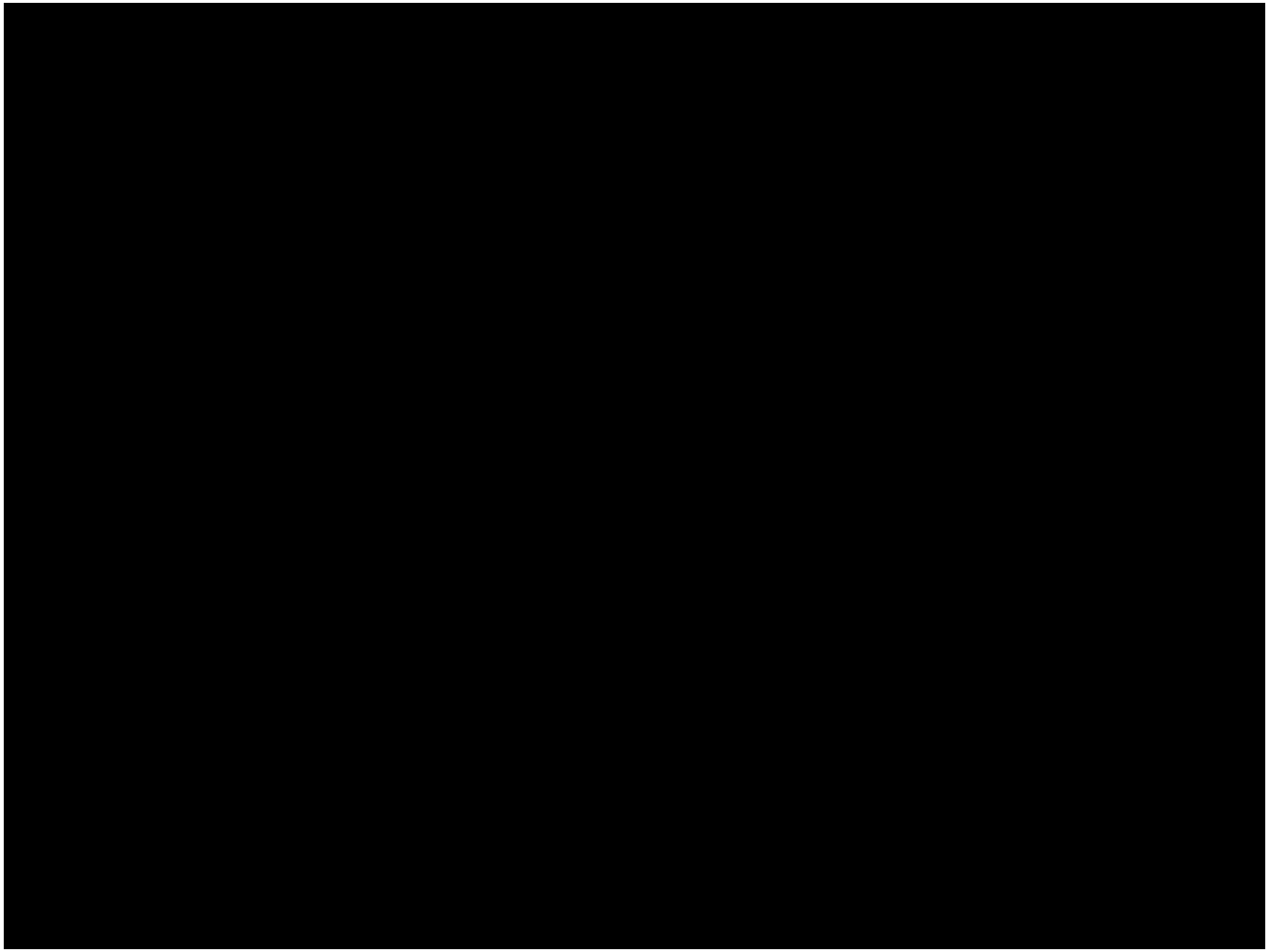
60 % der Pkw-Fahrer/innen und **37 %** der Lkw-Fahrer/innen machen das **Fenster** auf.

38 % der Pkw-Fahrer/innen und **31 %** der Lkw-Fahrer/innen trinken **Koffeinhaltiges**.

30 % der Pkw-Fahrer/innen und **7 %** der Lkw-Fahrer/innen machen die **Musik** lauter.

Quelle: DVR, 2016; DVR, DGSM, 2017

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM



Quelle: DVR, ACV, 2018

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:

DGSM

Lkw-Fahrer/innen machen Pause.

75 % der Lkw-Fahrer/innen machen eine **Pause**, wenn sie müde sind.

57 % der Lkw-Fahrer/innen nutzen ihre Pause für einen **Kurzschlaf**.

50 % der Lkw-Fahrer/innen nutzen ihre Pause für etwas **Bewegung**.

Quelle: DVR, 2016; DVR, DGSM, 2017

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Lkw-Fahrer/innen wünschen sich mehr Zeit.

36 % der Lkw-Fahrer/innen wünschen sich von ihrem Arbeitgeber durch eine bessere Routenplanung **mehr Zeit** an der Rampe und weniger Druck.

34 % der Lkw-Fahrer/innen wünschen sich von ihrem Arbeitgeber auch außerhalb der gesetzlichen Ruhezeiten **ohne Konsequenzen** bei akuter Müdigkeit eine Pause machen zu können.

16 % der Lkw-Fahrer/innen wünschen sich von ihrem Arbeitgeber, dass das Thema Müdigkeit am Steuer auch im Rahmen der **arbeitsmedizinischen Untersuchung** besprochen wird.

Quelle: DVR, 2016; DVR, DGSM, 2017

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Agenda.

1. Relevanz des Schlafes
2. Verbreitung von Müdigkeit am Steuer
3. Gefahr von Müdigkeit am Steuer
4. Ursachen von Müdigkeit am Steuer
5. Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer
6. Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Gefahr von Müdigkeit am Steuer.

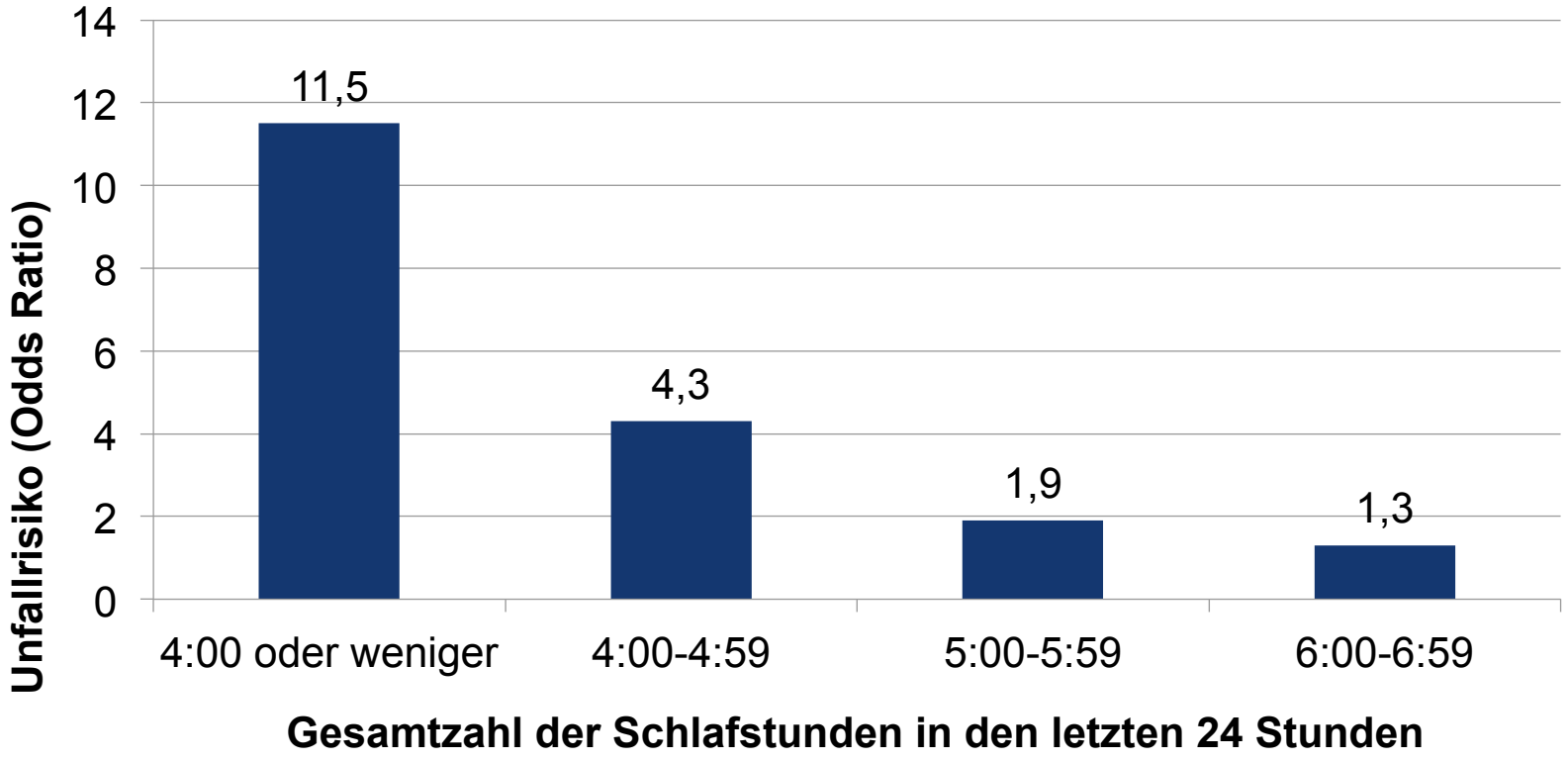
- Müdigkeit am Steuer ist gefährlich und erhöht das Risiko für einen Verkehrsunfall, speziell für:
  - Fahrer/innen, die weniger als sieben Stunden binnen 24 Stunden schlafen
  - Fahrer/innen, die weniger als gewöhnlich binnen 24 Stunden schlafen

Foto: DVR e.V.

Quelle: AAA Foundation for Traffic Safety, 2016

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Schlafmangel erhöht das Unfallrisiko I.



Quelle: AAA Foundation for Traffic Safety, 2016

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Wirkung von Müdigkeit am Steuer.

- Müdigkeit am Steuer wirkt in Bezug auf das Reaktionsvermögen ähnlich wie **Alkohol**:
  - 17 Stunden ohne Schlaf = Reaktionsvermögen wie mit 0,5 Promille
  - 22 Stunden ohne Schlaf = Reaktionsvermögen wie mit 1,0 Promille

Foto: Pexels

Quelle: Dr. Weeß, 2016. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag, Stuttgart

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Gefahr des ungewollten Einschlafens I.

Wie viele Meter legen Sie bei 80 km/h im Blindflug zurück?

Bitte schätzen Sie.

a) Wenn Sie für 3 Sekunden einnicken: ca. 30 m, 50 m oder 70 m?

b) Wenn Sie für 5 Sekunden einnicken: ca. 90 m, 110 m oder 130 m?

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Gefahr des ungewollten Einschlafens II.

Wer nur kurz einnickt,
legt binnen drei Sekunden bei 80 km/h
knapp 70 Meter im Blindflug zurück.
Dies kann tödlich enden.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Foto: Dr. Hans-Günter Weeß

Gefahr des Sekundenschlafs.

Interview mit Dr. Hans-Günter Weeß

Leiter Schlafzentrum des Pfalzklinikums und
Vorstandsmitglied der Deutschen Gesellschaft
für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Agenda.

1. Relevanz des Schlafes
2. Verbreitung von Müdigkeit am Steuer
3. Gefahr von Müdigkeit am Steuer
4. Ursachen von Müdigkeit am Steuer
5. Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer
6. Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Was glauben Sie, welche Ursachen zu Müdigkeit am Steuer führen können?

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

31

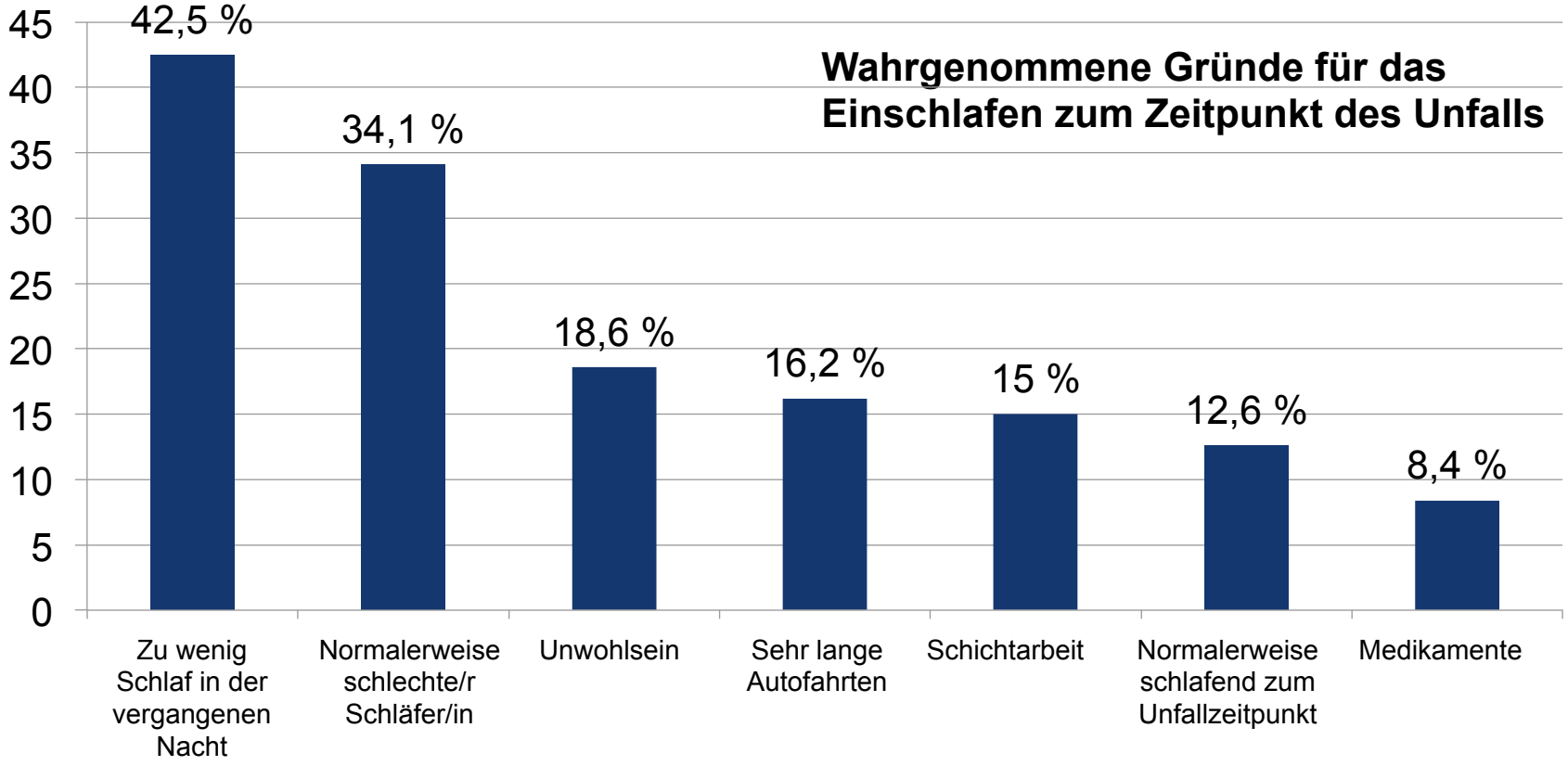
Ursachen für Müdigkeit am Steuer I.

Vorausgehende Schlafmenge	Schlafstörungen	Medikamente	Zurückgelegte Kilometer
Alter	Geschlecht	Fahrsituation	Straßenart
Wochentag	Körperliche Erkrankungen	Zeitpunkt	

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

32

Ursachen für Müdigkeit am Steuer II.



Quelle: European Sleep and Research Society, 2015

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Ursache von Müdigkeit am Steuer: Schlafmangel und Schlafstörungen

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:

DGSM

„Ich kann
sehr schlecht einschlafen!“

„Das geht mir auch oft so.
Dann zähle ich bis drei.“

„ ... und das hilft Dir?“

„Meistens – manchmal brauche
ich auch bis halb vier ...“

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

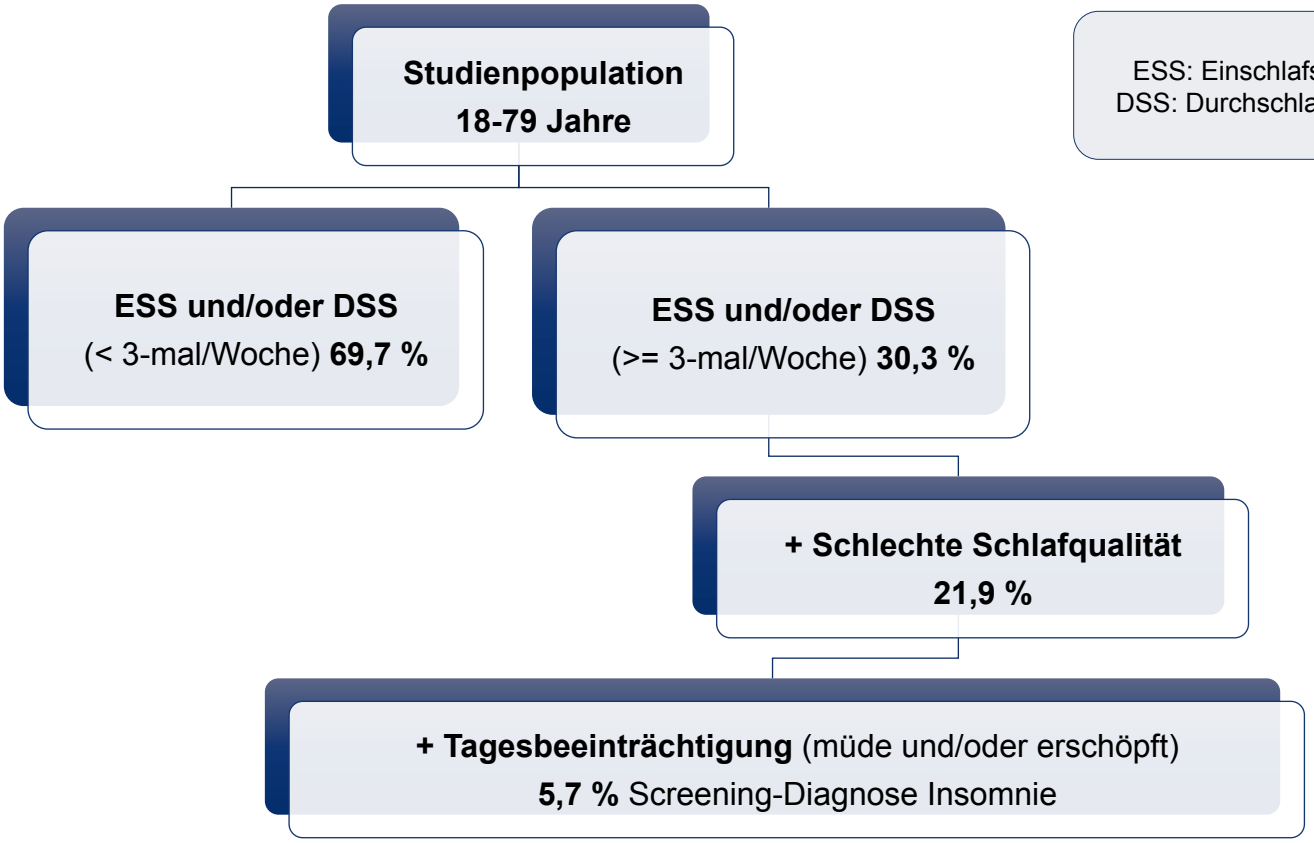
Schlafmangel als Ursache.

- Typische Folgen von **Schlafmangel**:
  - Kopfschmerzen, aber auch psychische Probleme wie Gereiztheit oder Traurigkeit
  - geringere Aufmerksamkeit und Konzentration, somit weniger Leistungs- bzw. Lernfähigkeit
  - latente Müdigkeit am Tag mit erhöhter Einschlafneigung bspw. in monotonen Situationen

Foto: Pexels

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Verbreitung von Schlafstörungen.



Quelle: Robert Koch-Institut , 2013

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Risikofaktoren für Schlafstörungen.

Schichtarbeit	Weibliches Geschlecht	Psychische Störungen
Fehlende Schlafhygiene	Körperliche Erkrankungen	Arbeits- und Partnerlosigkeit

Quelle: Dr. Weeß, 2016. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag, Stuttgart

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Beispiele für Schlafkrankheiten.

- **Schlafapnoe**
  - 8 bis 10 % der Deutschen sind betroffen
  - Stark erhöhtes Unfallrisiko
  - Risiko erhöht bei:
    - Schnarchen, Übergewicht, Bluthochdruck, Tagesschläfrigkeit, kurzem, gedrungenem Hals, Atemstillstände im Schlaf
- **Restless-Legs-Syndrom**
  - 1,7 bis 2 % der Deutschen sind betroffen
  - Erschwert ruhiges Autofahren
  - Risiko erhöht bei:
    - Bewegungsdrang, Missempfindungen, Verbesserung durch Bewegung, Verschlimmerung in Ruhesituationen

Quelle: Dr. Weeß, 2016. Die schlaflose Gesellschaft. Schattauer Verlag

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Exkurs „Schlafapnoe“.

- Berufskraftfahrer/innen sind besonders gefährdet:
  - Viel Stress (Bluthochdruck)
  - Wenig Bewegung (ggf. Übergewicht)
  - Unregelmäßige Arbeits- und Schlafzeiten

- Formen der Schlafapnoe:
  - Bei der **obstruktiven** Schlafapnoe liegt eine Verengung der oberen Atemwege vor, genauer gesagt des Nasen-Rachen-Raums.
  - Bei der **zentralen** Schlafapnoe liegt eine Funktionsstörung im zentralen Nervensystem (Atemzentrum) im Gehirn vor, sodass der Atemantrieb nicht mehr regelmäßig erfolgt.

Quelle: Pack et al., 2002; Howard et al., 2004

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Diagnose der Schlafapnoe.

- Für die Betroffenen oft schwer zu erkennen
  - Spätestens, wenn der/die Bettpartner/in die Atemstillstände bemerkt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen:
    - **Ambulante** Diagnose mit Messung atmungsbezogener Körperfunktionen mit tragbarem Messgerät
    - **Stationäre** Diagnose durch Messung zusätzlich schlafbezogener Körperfunktionen unter Videokontrolle in einem Schlaflabor

Foto: Pexels

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Behandlung der obstruktiven Schlafapnoe.

- Bei **geringer** Ausprägung:
  - Eine Schiene, die den Unterkiefer während des Schlafs vorverlagert.
- Bei **stärkerer** Ausprägung:
  - Verschiedene Ventilationstherapien zur Beatmung für die Nacht.

- Patienten/innen fühlen sich oft nach kurzer Zeit wieder ausgeschlafener und leistungsfähiger.

Foto: Pexels

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Folgen unbehandelter Schlafapnoe.

- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsschwäche
- Erhöhtes Unfallrisiko
- Bluthochdruck
- Verkürzte Lebenserwartung
- Erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarktrisiko
- Herzrhythmusstörungen

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Bitte sorgen Sie möglichst
für ausreichend Schlaf vor jeder Fahrt
und konsultieren einen Arzt oder eine Ärztin,
wenn Sie Anzeichen von Schlafstörungen
oder einer Schlafkrankheit
wahrnehmen.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Agenda.

1. Relevanz des Schlafes
2. Verbreitung von Müdigkeit am Steuer
3. Gefahr von Müdigkeit am Steuer
4. Ursachen von Müdigkeit am Steuer
5. Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer
6. Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Aufgepasst !

Was glauben Sie, welche Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer hilfreich sind?

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Präventive Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

47

Tipps für erholsamen Schlaf.

Kein Koffein nach 13 Uhr	Keine schweren Mahlzeiten	Kein Alkohol als Schlafmittel	Kein Sport vorm Zubettgehen
Kein Einschlafen vorm Fernseher	Regelmäßige Zubett- und Aufstehzeiten	Kein Blick auf den Wecker in der Nacht	Angenehme Schlafzimmer-atmosphäre

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Wer tagsüber wach sein will,
sollte nachts schlafen. Machen Sie sich
jedoch keinen Druck und lösen Sie sich
von allen Sorgen und Ängsten
vor dem Einschlafen!

Quelle: Dr. Weeß

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Berücksichtigung des Schlaftyps.

- Es gibt drei verschiedene Schlaftypen bzw. Chronotypen:
  - **Normaltyp** (die häufigste Form)
  - **Lerche**, die vormittags fitter ist
  - **Eule**, die abends leistungsfähiger ist

- Wer seinen Schlaftyp kennt, kann nicht nur seinen Tagesrhythmus danach ausrichten, sondern sich auch besser auf die nächste Fahrt vorbereiten.

Foto: ACV

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Akute Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

51

Aufgepasst !

Welche ersten Anzeichen verspüren Sie, wenn Sie hinter dem Steuer müde werden?

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Anzeichen von Müdigkeit.

Schwere Augenlider	Häufiges Gähnen	Brennende Augen	Vermehrtes Blinzeln
Schwierigkeiten beim Halten der Spur	Verengtes Blickfeld / Tunnelblick	Kaum Erinnerung an die letzten Kilometer	Dichtes Auffahren zum vorderen Fahrzeug

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Pause mit Kurzschlaf oder Bewegung.

- Bei ersten Anzeichen von Müdigkeit am Steuer auf dem nächsten Parkplatz eine Pause einlegen:
  - Ein **Kurzschlaf** von zehn bis 20 Minuten erfrischt den Geist und erhöht die Konzentration
  - Etwas **Bewegung** zusätzlich an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, ist aber keine Alternative zum Kurzschlaf

Foto: DVR e.V.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Tipps für erholsamen Kurzschlaf.

- Der Kurzschlaf sollte max. **20 Minuten** dauern, denn je länger der Kurzschlaf, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass während dessen die REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement) eintritt und der Kurzschlaf folglich als nicht erholsam erlebt wird.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Tipps für aktivierende Bewegung.

- Die Bewegung sollte den **Kreislauf** aktivieren:
  - Stufen-Step: in schnellem Tempo auf einer Stufe auf- und absteigen, mit dem rechten Fuß anfangen, dann mit dem linken Fuß weiter machen
  - Rumpf-Strecker: Aufrecht stehen, einen Arm so hoch es geht nach oben strecken, den Rumpf leicht zur Seite neigen, Seitenwechsel

Foto: DVR e.V.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Konsequenzen von Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

57

Konsequenzen von Müdigkeit am Steuer I.

Im Strafgesetzbuch § 315c Gefährdung des Straßenverkehrs heißt es:

(1) Wer im Straßenverkehr ein Fahrzeug führt, obwohl er

a. infolge des Genusses alkoholischer Getränke oder anderer berauschender Mittel oder

b. infolge **geistiger** oder **körperlicher** Mängel

nicht in der Lage ist, ein Fahrzeug sicher zu führen und dadurch Leib und Leben eines anderen Menschen oder fremde Sachen von bedeutendem Wert gefährdet, wird mit **Freiheitsstrafe** bis zu fünf Jahren oder mit **Geldstrafe** belegt.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Agenda.

1. Relevanz des Schlafes
2. Verbreitung von Müdigkeit am Steuer
3. Gefahr von Müdigkeit am Steuer
4. Ursachen von Müdigkeit am Steuer
5. Maßnahmen gegen Müdigkeit am Steuer
6. Kampagne gegen Müdigkeit am Steuer

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Kampagne des DVR.

- Der DVR hat Ende 2016 mit Unterstützung des Bundesverkehrsministeriums (BMVI), der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und weiteren Partnern die Kampagne **„Vorsicht Sekundenschlaf!“** gestartet.

Vorsicht Sekundenschlaf!

Die Aktion gegen Müdigkeit am Steuer.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Ziele & Zielgruppen der Kampagne.

- **Ziele:**
  - Sensibilisieren für die Gefahr von Müdigkeit hinter dem Steuer
  - Reduzieren der durch Müdigkeit verursachten Verkehrsunfälle

- Diese Ziele sollen durch Aufzeigen von präventiven und akuten Maßnahmen erreicht werden.

- **Zielgruppen:**
  - **Pkw-Fahrer/innen**
  - Risikogruppen
  - **Berufskraftfahrer/innen**
  - Transportunternehmen

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Botschaften der Kampagne.

- Müdigkeit am Steuer ist gefährlich und kann jeden treffen.
  - **Präventiv**: Gewährleisten eines gesunden Wechsels von Schlaf- und Wachzeiten
  - **Akut**: Bei ersten Anzeichen von Müdigkeit eine Pause mit einem Kurzschlaf oder etwas Bewegung

Foto: DVR e.V.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

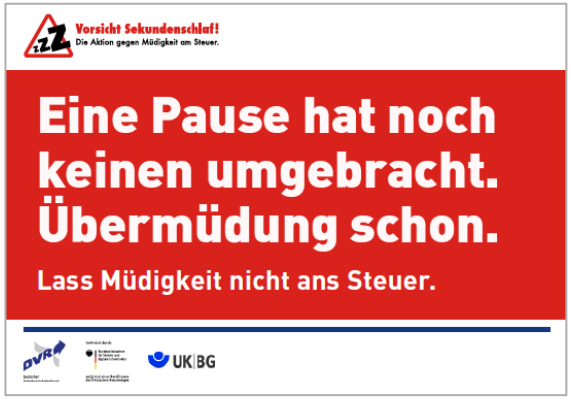
Aktionsmaterialien zur Kampagne.

Faltblatt (DIN-A6)

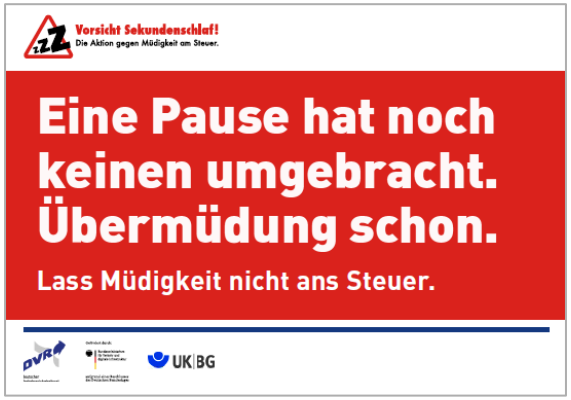
Anzeige (DIN-A5)

Plakat (DIN-A0)

Postkarte (3 Sprachen)



Plakat (DIN-A6)



Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Online-Kommunikation zur Kampagne.

www.dvr.de/vorsicht-sekundenschlaf

www.de-de.facebook.com/dvr.de/

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Fragen?
Anmerkungen?

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Zum Schluss noch ein paar Worte von Truck-Rennfahrer Jochen Hahn…

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:

Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:

DGSM

Weiterführende Informationen.

Linktipps:

- Deutscher Verkehrssicherheitsrat: www.dvr.de
- Patienteninformation zu Schlafstörungen: www.schlafgestoert.de
- Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: www.dgsm.de
- Allgemeiner Verband chronischer Schlafstörungen Deutschland: www.avsd.eu
- Bundesverband Schlafapnoe und Schlafstörungen Deutschland: www.bsd-selbsthilfe.de

Literaturempfehlung:

- Dr. Hans-Günter Weeß, 2016: Die schlaflose Gesellschaft, Schattauer Verlag.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat
UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung
Gefördert durch: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages
Mit freundlicher Unterstützung von: DGSM

Impressum.

© Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.
Auguststr. 29
53229 Bonn
www.dvr.de

Unterstützung:
Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
Schimmelpfengstraße 6
34613 Schwalmstadt-Treysa
www.dgsm.de

Realisierung:
Verlag Günter Hendrisch GmbH & Co. KG
Klinkumer Str. 40
41844 Wegberg

Redaktion:
Anna-Sophie Börries
Iris Hendrisch-Köster

Fachliche Beratung:

Dr. Wilfried Böhning
Chefarzt
Medizinisches Zentrum für Gesundheit Bad Lippspringe GmbH - MZG Westfalen
Peter-Hartmann-Allee 1
33175 Bad Lippspringe

Prof. Dr. med. Maritta Orth
Chefärztin der Medizinischen Klinik III
Theresienkrankenhaus und St. Hedwig-Klinik GmbH
Bassermannstrasse 1
68165 Mannheim

Dr. Dipl.-Psych. Hans-Günter Weeß
Leiter Schlafzentrum
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Klingenmünster
Weinstraße 100
76889 Klingenmünster

Dr. Werner Andres
Bundesverband Güterkraftverkehr Logistik und Entsorgung (BGL) e.V.
Breitenbachstr. 1
60487 Frankfurt am Main

Renate Bantz
Berufsgenossenschaft Verkehrswirtschaft Post-Logistik Telekommunikation (BG Verkehr)
Gesetzliche Unfallversicherung
Ottenser Hauptstraße 54
22765 Hamburg

Stand: September 2018

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM

Vielen Dank.

Deutscher Verkehrssicherheitsrat (DVR) e.V.
Auguststr. 29
53229 Bonn
www.dvr.de

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)
Schimmelpfengstraße 6
34613 Schwalmstadt-Treysa
www.dgsm.de

Deutscher Verkehrssicherheitsrat

UK|BG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Mit freundlicher Unterstützung von:
DGSM