



Ermüdung

Möglicherweise ermüdet Sie Autofahren schnell. Ältere Fahrer sind besonders gefährdet, in den sogenannten Sekundenschlaf zu fallen, insbesondere nach dem Mittagessen. Dabei kann es vorgängig zu vermehrtem Blinzeln kommen, zu Geistesabwesenheit oder man fährt langsamer, ohne sich dessen bewusst zu sein.

- Stellen Sie sicher, dass Sie immer ausgeschlafen sind, bevor Sie sich ans Steuer setzen. Wenn Sie müde sind, sollten Sie gar nicht erst losfahren.
- Machen Sie auf langen Strecken alle ein bis zwei Stunden eine Pause. Steigen Sie aus, machen Sie ein paar Dehnübungen oder vertreten Sie sich die Beine.
- Trinken Sie ausreichend Wasser.
- Halten Sie einen kurzen Schlaf im Auto (nicht länger als eine halbe Stunde). Wenn Sie **vorher** 2 Tassen Kaffee trinken, sind Sie nach dem Schlaf noch wacher.
- Bitten Sie jemand anderen zu fahren, wenn Sie selbst zu müde sind.
- Machen Sie sich bewusst, dass die meisten Methoden, um sich am Steuer wach zu halten, höchstens für kurze Zeit funktionieren.