

190
EURO

Nr. 19 · 12. 5. 2017 · www.autobild.de

Auto Bild

EUROPAS NR. 1



S. 10

Die wichtigsten Bestseller im Check NEU ODER GEBRAUCHT KAUFEN?



S. 20



Neuer
Ford Focus

VW Golf VIII



FORD GREIFT AN

NEUER VW GOLF

SCHON UNTER DRUCK!

S. 66

GEBRAUCHTWAGEN-CHECK

**Audi Q5 ab
15 000 Euro**



CARAVAN- SPEZIAL

S. 52

**Sieben kleine
Reise-caravans**

S. 32



KAUFBERATUNG NEUER BMW 5er TOURING

Welche
Ausstattung
wirklich
sinnvoll ist

S. 44



Neuer Picanto siegt
im Vergleichstest **KIA SCHLÄGT VW!**

**V6 MIT
656 PS**

**DER FORD GT
RENNT WIEDER!**



S. 28

Ursache für den gefährlichen Sekundenschlaf sind oft Atemaussetzer während der Nacht

Tagesmüdigkeit

Kampf gegen den Sekundenschlaf



Mercedes analysiert das Fahrverhalten und mahnt im Tacho rechtzeitig Pausen an

Eine häufige Ursache fürs Einschlafen am Steuer sind nächtliche Atemaussetzer. Eine OP kann helfen!

SCHWERE AUGENLIDER, brennende Augen, häufiges Gähnen, dichtes Auffahren, Tunnelblick: Keine Frage, die Anzeichen für Müdigkeit am Steuer sind eindeutig. Dennoch glaubt fast jeder Zweite, er kann Müdigkeit durch Erfahrung ausgleichen. Nicht selten mit tödlichen Folgen. Denn müde Auto zu fahren ist ähnlich schlimm wie Fahren unter Alkoholeinfluss. Am meisten unterschätzt: der Sekundenschlaf. Jeder Vierte gibt zu, schon einmal am Steuer eingeknickt zu sein.

Woher kommt Tagesmüdigkeit?

Wer jetzt im Frühling sogenannte

Antihistaminika gegen die Symptome von Heuschnupfen nimmt, muss aufpassen. Die Mittel machen müde. Oft wird Sekundenschlaf aber durch Atempausen im Nachtschlaf (Apnoe-Syndrom) verursacht.

Was ist an diesen Atempausen so gefährlich?

Der Schläfer wacht davon auf und schläft wieder ein, ohne zu merken, dass er nicht geatmet hat. Der Atemstillstand, etwa beim Schnarchen, dauert oft mehr als eine Minute und unterbricht den Tiefschlaf. In dieser Phase wird bei gesundem Schlaf ein Sauerstoffpolster im Blut angelegt, das

APPS



SNORE CLINIC

Analysiert den Schlaf, zeigt Apnoe-Risiko, gratis



SNORELAB

Überwacht Schlaf, zeigt Schnarchen an, gratis

uns tagsüber wachhält. Fehlt es, schlafen wir auch am Tag ein. Dieses Sauerstoffdefizit baut sich schleichend und fast unbemerkt auf.

Helfen Schlafpausen gegen diese Müdigkeit?

Nein, denn die Ursachen für den Atemstillstand müssen medizinisch behandelt werden (siehe Kästen rechts).

Was kann man sonst gegen Müdigkeit am Steuer tun?

Regelmäßig aktive Pausen machen, am besten alle zwei Stunden, Fahrerwechsel im selben Abstand. Nur kleine Mahlzeiten und leichtes Essen zu sich nehmen.

➔ 10 FRAGEN, DIE IHNEN KLARHEIT BRINGEN

SIND SIE IN GEFAHR?

Anhand dieser Fragen können Sie testen, ob Ihre Tagesmüdigkeit und die Gefahr für Sekundenschlaf am Steuer auf das sogenannte Schlafapnoe-Syndrom zurückzuführen sind. Wenn Sie sieben der hier gestellten zehn Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sich von einem Schlafmediziner untersuchen lassen:

1. Schnarchen Sie?
2. Leiden Sie unter Tagesmüdigkeit?
3. Bemerkten Sie gelegentlich Sekundenschlaf?
4. Haben Sie öfter Schwierigkeiten, am Steuer die Spur zu halten, bzw. fahren Sie unabsichtlich über den Randstreifen?
5. Sind Sie übergewichtig?
6. Bemerkte Ihr/e Partner/in Atemaussetzer, wenn Sie schlafen?
7. Leiden Sie nachts unter vermehrtem Schwitzen/Wasserlassen?
8. Leiden Sie an Konzentrationsmangel?
9. Fühlen Sie sich leistungsschwach?
10. Haben Sie Bluthochdruck?

➔ OPERATION

DIE GROSSE LÖSUNG

Einige Apnoe-Patienten lassen sich operieren, damit die Luft ungehindert in die Lunge strömen kann. Bei dieser sogenannten Rotation Advancement Operation erweitern Spezialisten wie der Chirurg Hermann Sailer (www.schlafapnoe.com) in Zürich den Kiefer- und Rachenraum in einer mehrstündigen Operation. Vor dem Eingriff, für den das Apnoe-Symptom eindeutig belegt sein muss, wird der Patient ausführlich beraten. Deutsche Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht oder nur zum Teil. Laut Professor Sailer hinterlässt die Operation keine äußerlich sichtbaren Spuren.

➔ ATEMASKEN

SCHLAFHILFEN

Die einfachste Hilfe bieten Atemmasken, über die im Nasen- oder Rachenraum mit einer elektrischen Pumpe ein leichter Überdruck erzeugt wird. Der verhindert das Schnarchen und damit die gefährlichen Atempausen. Die Kassen bezahlen solche Systeme.



HIER WIRD IHNEN GEHOLFEN

Unter diesen Links gibt es Infos zum Thema: www.schlafgestoert.de
www.avsd.eu
www.bsd-selbsthilfe.de
Auf der Seite www.dgsm.de finden Sie Tipps, Broschüren und Adressen von Schlaflaboren.



FAZIT
Redakteur
STEFAN SZYCH

Mit Müdigkeit am Steuer ist nicht zu spaßen. Schlimm genug, dass müde Fahrer sich in Gefahr bringen. Bei Unfällen reißen sie oft aber auch noch andere Verkehrsteilnehmer ins Verderben. Beugen Sie vor! Gehen Sie bei Verdacht auf Apnoe ins Schlaflabor.



JETZT ENTDECKEN UND GEWINNEN!



Übernachtet im einzigartigen Abenteuerhotel! Schlaf in neuen Ghostbusters-Zimmern, taucht ab im Spaßbad und erlebt jede Menge Kinder-Entertainment.

Mitmachen und gewinnen!

NUR IM HEIDE PARK RESORT: ERLEBT „GHOSTBUSTERS 5D – DIE ULTIMATIVE GEISTERJAGD“. MEHR ALS 30 ATTRAKTIONEN FÜR KINDER UNTER 6 JAHREN UND EINZIGARTIGE ACHTERBAHNEN.

Klickt jetzt auf www.heide-park.de/autobild und gewinnt 3x 4 Eintrittskarten für den Heide Park!

www.heide-park.de

Heide-Park Soltau GmbH | Heide Park 1 | 29614 Soltau