

Medienmitteilung

Bern, 28. März 2013 / jm

Zeitumstellung: erhöhtes Unfall-Risiko

Am 31. März drehen wir die Uhr um eine Stunde nach vorne. Schlafforscher Johannes Mathis vom Inselspital Bern warnt vor dem Sekundenschlaf im Auto nach dem Zeitwechsel.

In der Nacht von Ostersonntag auf Ostermontag stellen wir auf Sommerzeit um. Das heisst eine Stunde weniger Schlaf. In den USA führt dies laut langjähriger Statistik zu mehr Autounfällen am Montag. Eine kanadische Studie hat ebenfalls eine Zunahme der Verkehrsunfälle um 8 Prozent am „Tag danach“ gezeigt. Schuld ist der Sekundenschlaf als Folge eines Schlafmankos.

Weitere Unfallgründe: Am Morgen ist es bei der Fahrt zum Arbeitsplatz wieder dunkel, was das Unfallrisiko ebenfalls erhöht. Ausserdem ist die „innere Uhr“ der Menschen noch nicht an den neuen Rhythmus angepasst. Dafür braucht sie rund einen Tag.

Chronisches Schlafmanko

Johannes Mathis: „In unserer Gesellschaft schlafen wir ohnehin chronisch zu wenig. Da macht eine Stunde weniger sehr viel aus.“ Wie viel Schlaf jeder einzelne Mensch benötigt, ist laut dem Schlaflaborleiter des Universitätsspitals Bern individuell. „Ich stelle bei sehr vielen Patienten in unserer Schlafsprechstunde fest, dass sie an den Wochenenden oder in den Ferien bis zwei Stunden mehr schlafen als während den Arbeitstagen. Das zeigt doch, dass der Körper naturgemäss mehr Schlaf braucht.“

Tödlicher Sekundenschlaf

Erhöht das Schlafmanko das Risiko für einen Sekundenschlaf? Johannes Mathis: „Mit Sicherheit. Das Bundesamt für Statistik gibt zwar an, dass in der Schweiz nur 1 bis 3 Prozent der Unfälle auf den Sekundenschlaf zurück zu führen sind. Da sind aber jene Verunfallten nicht berücksichtigt, die eine Unaufmerksamkeit als Grund angeben.“ Wenn man wissenschaftliche Untersuchungen im Ausland heranziehe, mache der Sekundenschlaf sicher über 10% aller Unfälle und sogar 20 bis 30 Prozent der tödlichen Unfälle auf den Strassen aus.

Früher ins Bett

Wie vorbeugen? Johannes Mathis: „Man sollte am Samstag eine Stunde früher schlafen gehen. Dann hat man wenigstens die verlorene Stunde kompensiert.“ Noch besser: bereits in der Vorwoche jeweils früher ins Bett, damit die „innere Uhr“ sich anpassen kann.

Weitere Auskünfte für Medienschaffende:

Prof. Dr. med. Johannes Mathis, Leiter Zentrum für Schlafmedizin, Inselspital, Universitätsspital Bern, 031 632 33 40 (erreichbar am 28. März von 13 bis 15 Uhr)