

Newsletter – Juli/August 2009

„Ab in den Süden...“ oder doch in den Norden?

Und alle Jahre wieder die Diskussion: „Fahren wir in den Süden... oder doch heuer endlich einmal ...“ Und ebenfalls alle Jahre wieder: Die kostbare Urlaubszeit soll maximal ausgenutzt werden, dazu zählt auch eine möglichst kurze Anreisezeit – natürlich mit dem eigenen Fahrzeug. Oft überschätzen viele Autofahrer die eigene psychische und physische Kondition. Die ersten Anzeichen von Übermüdung wie ständiges Gähnen, schwere Augenlider, ein zunehmend starrer Blick oder Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich sollte von jeder LenkerIn und BeifahrerIn wahr- und ernst genommen werden. „Erkennen Sie ein oder mehrere Merkmale von Ermüdung an sich, dann sollen Sie unbedingt anhalten und eine Pause einlegen! Vor allem monotone Strecken, die in der Nacht gefahren werden, bergen ein hohes Risiko für Unfälle wegen der Gefahr des Sekundenschlafs. Jedoch sollte keiner auf die Idee kommen, seinen Tag-Nacht-Rhythmus vor Reiseantritt durch Eigenmedikation von Schlaftabletten zu verschieben. Dadurch beeinflussen Sie ihre psychische und physische Leistungsfähigkeit und Ihr subjektives Wohlbefinden“, erklärt Dr. Olaf Rossiwall, Leiter des Instituts für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik.

Wer bei 130 km/h auf der Autobahn fünf Sekunden einnickt, ist 180 Meter völlig reaktionslos unterwegs. Studien zufolge sind 24 Prozent aller tödlichen Verkehrsunfälle auf Übermüdung oder Sekundenschlaf zurückzuführen. „Übermüdung führt zu ähnlichen Symptomen wie übermäßiger Alkoholgenuß. Wer 17 Stunden nicht schläft, hat eine Wahrnehmung und Verhaltensweisen als wenn er 0,5 Promille Blutalkohol hätte. 24 Stunden Wachheit sind mit den Auswirkungen von 1,0 Promille Blutalkohol zu vergleichen“, erläutert Dr. Rossiwall. Massive Aufmerksamkeits- und Konzentrationseinbußen, verlängerte Reaktionszeiten, falsche Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten oder Schwierigkeiten die Fahrspur zu halten, sind die unweigerlichen Folgen. Es muss sofort angehalten werden, hier hilft nur noch schlafen oder ein Fahrerwechsel. Kein Rezept dagegen sind Energydrinks, Kaffee, laute Musik oder Frischluft.

Tipps für eine stress- und risikolose Fahrt in den Süden... oder doch in den Norden: Bei Autoanreise ist der Start in den herbeigesehnten Jahresurlaub leider oft mit erheblichem Stress verbunden. Die Auswirkungen können fatal sein: Für nervlich strapazierte AutofahrerInnen ist das Unfallrisiko fünfmal höher als für ausgeglichene FahrerInnen.

- **Pause alle zwei Stunden.** Eine Pause alle zwei Stunden gibt Zeit für Entspannungsübungen. So kann es schon helfen, sich tief in den Sitz fallen zu lassen und einige Male tief durchzuatmen. Kurzes Herumspazieren kurbelt die Blutzirkulation und die Versorgung der Muskulatur an. Einer deutschen Studie zufolge machen 53 Prozent aller AutofahrerInnen erst nach drei Stunden oder später eine Pause. Jeder Achte (13 Prozent) macht sogar erst nach vier Stunden oder später eine Rast. Besonders jüngere FahrerInnen fahren laut dieser Umfrage oft längere Strecken durch.
- **Pausenspiel.** Besonders Kinder brauchen in den Pausen viel Bewegung, weil sie voller Bewegungsdrang sind und für sie längere Autofahrten schnell zur Qual werden.

Erwachsene sollten mitmachen, beispielsweise bei folgendem Spiel: Die Kinder bewegen sich in einem bestimmten Tempo fort und dürfen dieses nicht verändern. Das Tempo wird von einer Person vorgegeben und die anderen müssen sich anpassen. Zuerst bewegen sich die Kinder ganz langsam, wie eine Schnecke, dann gehen sie schnell. Anschließend gehen sie auf der Stelle schnell und langsam. Alternativ können die Kinder gehen, laufen oder hüpfen. Alternativ können Elefanten, Katzen oder gar ein Roboter nachgespielt werden.

- **Progressive Muskelanspannungs-/Entspannungsübungen nach Jacobson.** Verspannungsschmerzen im Nacken können durch folgende Muskelanspannungs-/Entspannungsübungen gelindert werden: Die Schultern zehn Sekunden hochziehen und anschließend wieder lockerlassen. Den Nacken zehn Sekunden gegen die Kopfstütze drücken, dabei den Kopf nicht heben, sondern gegen die Nackenstütze drücken und ein Doppelkinn machen. Dann wieder lockerlassen. Anschließend noch die Schultern gegen den Sitz drücken, dabei auch gleichzeitig den Kopf an die Nackenstütze wie vorher lehnen, zehn Sekunden halten und wieder lockerlassen.
- **Klimaanlage.** Untersuchungen haben gezeigt, dass bei einer Temperaturerhöhung von 25 auf 35 Grad die Konzentrationsfähigkeit um mehr als 20 Prozent nachlässt. Schweißtreibende Temperaturen werden als Stressor erlebt. So steigert eine Klimaanlage im Auto nicht nur den Komfort, sondern senkt auch das Unfallrisiko. Hohe Temperaturen beeinträchtigen die Konzentration, auch die Aggressionsbereitschaft nimmt zu. Für das Einschalten der Klimaanlage gilt: Nicht zu lange und nicht zu kühl. Bei übertriebenem Abkühlen und zu großen Temperaturdifferenzen zwischen Autoinnenraum und Umgebung drohen allerdings Erkältungen oder Kreislaufbeschwerden.
- **Verpflegung nicht vergessen:** Ausreichend Flüssigkeit trinken, am besten Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee, keinesfalls Alkohol. Flüssigkeitsmangel führt zu Konzentrationsstörungen. Auf leichte und vitaminreiche Ernährung achten. Vitaminmangel führt zu Müdigkeit und Unkonzentriertheit. Fischgerichte, Salate, Joghurt und Obst sind zu empfehlen. Der Genuss von zu schweren oder üppigen Mahlzeiten erhöht die Gefahr von Schläfrigkeit.

*Viel Vergnügen und gute Erholung im Urlaub
wünscht Ihnen
das Team von Prim. Dr. Olaf Rossiwall*

Ausblick/Veranstaltungen September 2009

- **Newsletter – September 2009:** Midlife-Crisis, die Chance in der Lebensmitte.
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
E-Mail: anemarie.pleininger@emco-klinik.at oder office@diepsychologin.info