

Gegen die innere Uhr

Gegen die innere Uhr

Hallo zusammen,

und schon wieder ist Freitag, und damit Zeit für einen neuen Podcast. Fast hätte ich den Termin verschlafen. Wobei wir schon beim Thema wären: Die Gefahr der wir uns und andere aussetzen, wenn wir zu wenig schlafen, und schläfrig Tätigkeiten ausführen, bei denen wir hellwach sein sollten. Teilnahme am Straßenverkehr, Steuerung von Maschinen, und natürlich Ballonfahren.

Leider ist Ballonfahren eine der Ursachen für zu wenig Schlaf, erfordert es doch zumindest in den Sommermonaten Aktivität zu Zeiten wo man normalerweise schläft.

Kleiner Rückblick in die Geschichte: In den fünfziger Jahren durften Sportveranstaltungen erst nach dem Gottesdienst stattfinden. Samstags musste man arbeiten, also startete man sonntags um die Mittagszeit. Zwar waren die Piloten ausgeschlafen, dafür fuhren und landeten sie in der besten Thermik. Wenn man die Fahrtberichte aus dieser Zeit liest, hatten sie allen Grund Landefeste zu feiern.

Da ist es schon sicherer weniger ausgeschlafen in besseren Bedingungen zu fahren. Allerdings sollte man sich immer bewusst sein, dass der fehlende Schlaf das Risiko erhöht, Fehler zu machen.

Sehr umfassend setzt sich der Vortrag von Dr. Hans-Günter Weeß - Schlafmangel im Straßenverkehr: Erhöhtes Unfallrisiko? - der als Video zur Verfügung steht, mit dem Thema auseinander. Dieses Video ist auf der Seite des Podcasts verlinkt, und ich möchte jetzt hier nicht alle Erkenntnisse nachplappern, sondern empfehle euch, dieses Video anzuschauen.

Glück ab, Gut Land und auf Wiederhören

Euer Volker Löschorh

Quellen

Videos des Deutschen Verkehrssicherheits-Rates

Informationen auf der Homepage des DVR:

<https://www.dvr.de/praevention/kampagnen/vorsicht-sekundenschlaf>

Folge 1 - Was hilft gegen Müdigkeit? Folge 1

[Youtube](#)

Folge 2 - Vorsicht Sekundenschlaf! Umfrage: Ursachen und Gefahren

[Youtube](#)

Folge 3 - Vorsicht Sekundenschlaf! Umfrage: Reisevorbereitungen

[Youtube](#)

Weitere Videos der Kampagne

[Youtube](#)

Vortrag Schlafmangel im Straßenverkehr

Video eines Vortrags von Dr. Hans-Günter Weeß: Schlafmangel im Straßenverkehr: Erhöhtes Unfallrisiko?

[Video auf Youtube](#)

Video eines Vortrags von Dr. Hans-Günter Weeß - startet beim Punkt, wo er speziell auf **Piloten** eingeht: Erhöhtes Unfallrisiko ab Minute 26 - kurzes Eingehen auf Situation von Piloten bei Langstreckenflügen.

[Video auf Youtube ab 25'42"](#)

Artikel

www.unfall-magazin.de - Vorsicht Sekundenschlaf - Schlafmangel erhöht das Unfallrisiko

www.pharmazeutische-zeitung.de - Schlafmangel erhöht Unfallrisiko

www.spektrum.de - Was bei Schlafmangel im Gehirn passiert.

From:
<https://www.balloonwiki.org/de/> - **BalloonWiki**

Permanent link:
<https://www.balloonwiki.org/de/doku.php/podcast/gegen-die-innere-uhr?rev=1667815729>

Last update: **2022/11/07 10:08**

