# Gefährlich: Müdigkeit am Steuer

**MOBILITÄT** TÜV SÜD-Experte betont, wie oft Warnsignale ignoriert werden.

**IM NORDWESTEN/MÜNCHEN**/PM – Häufiges Gähnen, Frösteln oder brennende Augenlider sind weit mehr als harmlose Erschöpfungszeichen. Am Steuer eines Autos signalisieren sie eine lebensgefährliche Bedrohung. Dennoch wird das Risiko des Sekundenschlafs von vielen Autofahrern unterschätzt.

„Müdigkeit schränkt die Fahrtüchtigkeit ähnlich stark ein wie Alkohol“, warnt Marcellus Kaup, Experte bei TÜV SÜD in München. Wer ehrlich zu sich selbst sei, müsse zugeben, eine solche kritische Situation schon einmal erlebt zu haben. Die physikalischen Folgen eines kurzen Einnickens sind verheerend: Bei einer Geschwindigkeit von 100 km/h legt ein Fahrzeug in nur drei Sekunden über 80 Meter im absoluten Blindflug zurück – völlig ungesteuert und unkontrollierbar.



Nachts steigt das Risiko für Sekundenschlaf deutlich. BILD: FRANZ-PETER TSCHAUNER DPA/LNW

### Richtig reagieren bei ersten Warnzeichen

Vor diesem Hintergrund legt der TÜV SÜD-Fachmann jedem Autofahrer ans Herz, sein Fahrverhalten kritisch selbst zu beachten, um nicht von Sekundenschlaf überrascht zu werden. „Bei den ersten Warnzeichen des Körpers sollte der nächste Parkplatz das unmittelbare Ziel sein, um ein Nickerchen zu machen. Alles andere kuriert nur an Symptomen“, warnt Kaup. Nach einer Pause von zehn bis 20 Minuten kann es dann weiter gehen. Längere Schlafzeiten sind eher kontraproduktiv, erläutert Kaup: „Je länger der Kurzschlaf, desto größer die Wahrscheinlichkeit, dass während dessen die REM-Phase (REM = Rapid Eye Movement) eintritt und der Kurzschlaf folglich als nicht erholsam erlebt wird.“

Besonders groß ist die Gefahr, wenn die Fahrt entgegen der inneren Uhr angetreten wird. Zwischen zwei Uhr und fünf Uhr morgens sowie am Nachmittag gegen 14 Uhr befindet sich der Mensch in einem biologischen Tief. Dabei führt Müdigkeit nicht nur zu Konzentrationsproblemen. „Auch die Reaktionszeit lässt deutlich nach“, gibt der TÜV SÜD-Fachmann zu bedenken. Zudem überschätzt der Fahrer seine Fähigkeiten.

### Technische Hilfen und Pausen als wichtigste Vorsorge

Autohersteller versuchen den tückischen Müdigkeitsattacken technisch zu Leibe zu rücken. Sogenannte Müdigkeitswarner überwachen etwa die Lidschlagfrequenz oder werten Lenk- und Schaltverhalten aus. Registrieren sie Auffälligkeiten, erfolgt zumeist akustisch eine Warnung. „Das ist sicherlich ein Sicherheitsplus“, findet der TÜV SÜD-Fachmann, „aber die wichtigste Vorsorge bleibt – nur ausgeschlafen fahren und bei langen Fahrten regelmäßig Pausen machen.“

Für die Pause sollte man sich einen Wecker stellen, den Kopf auf das Lenkrad betten oder die Rückenlehne zurückstellen, dann die Augen schließen und langsam zur Ruhe kommen. „Wer möchte, kann vor dem Kurzschlaf noch einen Kaffee trinken. Das darin enthaltene Koffein wirkt erst nach 30 Minuten, hindert also nicht beim Einschlafen, erleichtert allerdings das Wachwerden und verstärkt so anschließend den Erfrischungseffekt“, weiß Kaup. Der Kaffee ist jedoch nicht als Schlafersatz geeignet.

Nasse Wände?
Feuchter Keller?
ANALYSIEREN. PLANEN. SANIEREN.
Mit bisher über 100.000 erfolgreichen Sanierungen, in der ISOTEC-Gruppe, bieten wir Ihnen die Sicherheit für ein trockenes und gesundes Wohnen.

ISOTEC-Fachbetrieb
Abdichtungstechnik Harald Harms
04941 - 95 013 131
Aurich · Wittmund · Friesland · Leer
Emden · Wilhelmshaven · Varel · Norden
info@isotec-harms.de
www.isotec-harms.de
TEAM ISOTEC HANDWERK
ISOTEC®
IMMER BESSER.

# Feurige Würze aus aller Welt

**GEWÜRZE** Wenn’s scharf sein soll: Chili und Cayennepfeffer

**IM NORDWESTEN**/BZFE – Peperoncini, Peperoni oder Pfefferoni – für Chilis gibt es je nach Region unterschiedliche Bezeichnungen. Die Früchte stammen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika und unterscheiden sich je nach Sorte in Form, Farbe, Größe und Geschmack. Was viele nicht wissen: Botanisch sind Chilis keine Schoten, sondern Beeren der Gattung Capsicum aus der Familie der Nachtschattengewächse.

### Herkunft und Anbau

Chilis werden in ihrer Heimat seit mehr als 7.000 Jahren kultiviert. Spanier und Portugiesen brachten sie später nach Europa und nutzten sie als preisgünstigen Ersatz für Pfeffer. Heute stammen frische Chilis für den europäischen Markt vor allem aus Marokko und der Türkei, während getrocknete Chilis in erster Linie aus China und Indien eingeführt werden. Chilis lassen sich aber auch gut im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Gewächshaus anbauen. Die Ernte beginnt Ende Juli, wenn sich die Früchte je nach Sorte von Grün über Gelb und Orange zu Rot, Violett oder Schwarz verfärben.



Chilis lassen sich auch gut im eigenen Garten, auf dem Balkon oder im Gewächshaus anbauen. BILD: PIXABAY

### Verwendung und Schärfe

Wie scharf eine Chili ist, zeigt die Scoville-Skala. Sie basiert auf dem Gehalt an Capsaicin – einem natürlichen Alkaloid, das für die Schärfe verantwortlich ist. Frische Chilis verleihen Speisen eine fruchtige Schärfe, während getrocknete Chilis noch intensiver schmecken und häufig zu Flocken oder Pulver verarbeitet werden.

Cayennepfeffer besteht aus gemahlenen Chilis und zählt mit 30.000 bis 50.000 Scoville zu den besonders scharfen Gewürzen. Er wird vor allem in der indischen, chinesischen, indonesischen, spanischen und südamerikanischen Küche verwendet. Cayennepfeffer verleiht Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten ebenso wie Hülsenfrüchten und Tofu eine feurige Note. Auch Obstsalat, Schokolade und süße Desserts lassen sich mit einem Hauch Chili raffiniert würzen. Das Gewürz sollte jedoch sparsam dosiert werden. Wer sich an die Schärfe gewöhnt hat, kann auch blumige, rauchige und erdige Nuancen bei Chiligewürzen entdecken.

Chilis sind frisch, getrocknet, eingelegt, als Öl, Flocken oder Pulver erhältlich und Bestandteil vieler Gewürz- und Currymischungen. Chilipulver ist meist deutlich milder als Cayennepfeffer, da es häufig weitere Gewürze wie Kreuzkümmel, Oregano oder Zimt enthält. Gemahlene Gewürze sollten zu Hause luftdicht, trocken und lichtgeschützt gelagert und nach dem Öffnen innerhalb eines Jahres verbraucht werden.

Moin Moin im schönen HAWO-Sonderposten-Märkte Aurich & Moordorf
ALLE ANGEBOTE VON MONTAG BIS SAMSTAG GÜLTIG! ...WO IMMER ALLES GUT UND GÜNSTIG IST
4 Richtige
Frisches Oettinger Radler Kiste 20 x 0,5 L + Pfd. 9.99
Gerolsteiner Mineralwasser Classic, Medium, Feinperlig und Naturell Kiste 12 x 0,75 L-Fl. + Pfd. nur 5.99
Auricher Winter-Klaren 32% Vol., 0,7-L-Fl. 5.79
Heiko Blume XXL Rumtopf mit frischen Früchten, Vol. 12 % 1,7 L 11.99
SPAR 6.- Diabetiker Socken für Damen und Herren, ohne Gummizug mit extra weichem Komfortbund Gr. 35/38, 39/40, 43/46, 47/50, 50/52, 52/54 3 Paar ab mit Testsiegel 5.99
SPAR 6.- Lenor Vollwaschmittel 4,95 kg = 90 Wäschen 30° 40° 60° 95° 18.99
SPAR 6.- XL Katzen Kratzbaum 30 x 30 x 48 cm 9.99
Ammerländer Grill- oder Pfannen-Rostbratwurst XXL-Paket geschmacklich hervorragend 12 x 100 g = 1,2 kg 1 kg = 5,33 8.99
Premium Power Plus Autobatterien Wir führen alle Batterie-Typen für PKW, Lkw, Landmaschinen, Boot, Motorräder und Roller von 3 Ah bis 200 Ah ab 29.99
NEUE ERNTE Kartoffeln Belana, Cilena oder Rote Laura goldgelb/festkochend vom Hiesingen-Kleiboden Sack 2.500 g 2.99
Sonderposten kauft man bei HAWO
Großer Metall-Hahn 46 x 18 x 37 cm Schmuckstück, sieht aus wie echt 19.99
Leistungsstarker Zyklon-Staubsauger beutellos 850 Watt 49.99
PREISHAMMER PARKSIDE Silicon Oel Sprays Multi-Funktions-Spray DS. Graphiti-Oel-Spray Je 300 ml nur 1.99
PREISKNALLER Paket 8 halbe Kokosnüsse mit Mehlwürmern Leckerbissen für alle Singvögel nur 8.99
Helloween Tanzender Geist mit Grusellicht und Ton, 80 cm 19.99
Blühende Heide Topf 1.49
Dauerkühler Frostschutz C11 oder C12 bis -70° 1-Liter-Kanne 3.99
Massivholz Igelhaus mit Boden und Klappdach 32 x 25 x 22 cm nur 14.99
Ardap Pro Fogger hochwirksam, vernebelt die Umgebung per Knopfdruck und bekämpft alle Entwicklungsstadien von Flöhen und sämtliches Ungeziefer bis zu 6 Monate. Die Anwendung ist auch ideal im Stall, auf dem Boden usw. Dose 200 ml 19.99
BEVORRATUNG LOHNT SICH Volles-Hart-Rundholz-Buche Kaminbriketts kamingerecht geschnitten, kein Tropenholz, kein Bindemittel. Restasche als mineralischer Dünger verwendbar. Garantiert lange Brenndauer! Paket 10 kg 4.99
1 Biozide sicher verwenden, vor Anwendung Gebrauchsanweisung lesen.
www.hawo-markt.de
AURICH SÜD, ☎ 04941 - 180833 RAIFFEISENSTR. 11
MOORDORF, ☎ 0175 - 1172424 EKELSER STR. 2-4
... immer Gut und Günstig
IRRTÜMER VORBEHALTEN 29.08.2026