

appetitliches Aussehen bis zu dreimal so lange wie im herkömmlichen Kühlteil. Eine Studie des britischen WRAP (Waste & Resources Action Programme) zeigt, dass dortige Haushalte rund ein Drittel ihrer eingekauften Lebensmittel wegwerfen - zumindest im englischen Zwei-Personen-Durchschnittshaushalt landen so Waren im Wert von rund 470 Euro jährlich im Abfall. In Deutschland dürfte die Quote ähnlich hoch sein. Die längere Haltbarkeit in der Null-Grad-nahen Zone kann diesen Anteil stark verringern.

Kaltlager-Zonen sind mit einer manuellen Feuchtigkeitsregulierung ausgestattet, denn auch die Luftfeuchtigkeit hat Einfluss auf die Haltbarkeit frischer Lebensmittel. Über einen Schieberegler lässt sich diese in den Fächern so verändern, dass ein Trocken- und ein Feuchtbereich entstehen. Obst und Gemüse sollte man generell bei hoher Luftfeuchtigkeit lagern. Am besten liegen sie unverpackt bei geschlossenem Regler im möglichst gefüllten Fach. Eine niedrige Luftfeuchtigkeit ist dagegen gut für Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Diese fühlen sich verpackt und bei geöffnetem Schieberegler am wohlsten.

Für eine bessere Haltbarkeit sorgen außerdem Funktionen wie Schnellkühlen im Kühl- oder 'Superfrost' im Gefrierbereich. Diese Funktion senkt innerhalb kürzester Zeit die Temperatur und friert so frische Lebensmittel besonders schonend ein - die Bildung grober Kristalle, die zum Gefrierbrand führen können, wird verhindert. Die Umluft-basierte Einfriertechnik 'NoFrost' wiederum erübrigt in modernen Geräten das manuelle Abtauen."

## Ein kurzer Augenblick kann schwere Folgen haben

**Kurz eingenickt und schon ist es passiert: Der Sekundenschlaf übermannt Autofahrer scheinbar völlig unangekündigt und hat oft schlimme Unfälle zur Folge. Laut der Deutschen Verkehrswacht ist der Sekundenschlaf die Ursache für jeden vierten Verkehrsunfall in Deutschland. Aber wie kann es dazu kommen und wie kann man vorbeugen?**

Sehr kurze Müdigkeitsattacken, besser bekannt unter dem Begriff Sekundenschlaf, nennt man in Fachkreisen Mikroschlaf. Damit bezeichnet man ein ungewolltes Einschlummern, das häufig nur wenige Sekunden andauert.

Schlafmangel, Übermüdung aufgrund von Stress oder Schlafstörungen, all das kann der Auslöser für einen Sekundenschlaf sein. Experten vermuten, dass der Körper auf Schlafdefizite reagiert, indem er sich eine kurze „Auszeit“ nimmt. Die Gründe für solche Übermüdigungserscheinungen sind vielfältig. So kann andauernde physische oder psychische Überbelastung zur völligen Erschöpfung führen. Hier sind besonders Menschen mit Schlafstörungen gefährdet. Wer sich nachts stundenlang im Bett hin- und herwälzt oder sogar während des Schlafens unter kurzen Atemstillständen leidet, der kann am nächsten Tag nicht erholt aufstehen. Dann werden vor allem längere Autofahrten, aber auch der bekannte Weg zur Arbeit zu einem riskanten Unterfangen. Denn gerade im Straßenverkehr ist der Sekundenschlaf ein bekanntes und gefährliches Phänomen. Bei langen Fahrten, gerade auf monotonen Strecken wie Autobahnen, schlafen die Fahrer dann am Lenkrad ein.

Das kann morgens auf dem Weg zur Arbeit nach einer schlechten Nacht passieren oder bei Schichtarbeitern nach einem langen Arbeitstag. Ist das Auto im Sommer noch überhitzt, kann das zusätzlich schläfrig machen. Oft betroffen sind Urlauber, die ihre Reise mit dem Pkw nachts antreten, um möglichen Staus auszuweichen. Sie bedenken nicht, dass der Tag zuvor mit Packen und Ähnlichem meist schon sehr anstrengend ist. Dann noch eine lange, stille Autofahrt, weil der oder die Beifahrer schlafen. Hier können schnell mal die Augen zufallen. Eine weitere Risikogruppe sind jugendliche Fahranfänger, die nach einer durchtanzten Disconacht nach Hause fahren. Die Mitfahrer schlummern erfahrungsgemäß nach wenigen Minuten tief und fest und der Fahrer hat natürlich Probleme sich wach zu halten. Und dann gibt es noch die Berufskraftfahrer: Lkw- oder Busfahrer mit knappem Zeitbudget, die zu lange hinterm Lenkrad sitzen und zusätzlich auf Pausen verzichten. Für sie besteht ein enormes Risiko, einem Sekundenschlaf zu erliegen.

Die Folgen können verheerend sein. Vom Blechschaden bis hin zu tödlichen Unfällen ist alles möglich. Manche kommen glimpflich davon, sie erwachen, wenn sie an einer Leitplanke entlangschrammen. Aber viel zu oft werden aufgrund von Übermüdung Personen im Straßenverkehr verletzt oder sogar getötet.

Wer bemerkt, dass seine Augenlider schwer werden, er ständig gähnen muss und unkonzentriert wird, der sollte schnellstens einen Parkplatz aufsuchen und sich ausruhen. Pause machen, das gilt auch, wenn einem vermehrt Fahrfehler unterlaufen oder man gar schon Schlangenlinien fährt.

Dann kann der Fahrer dem Sekundenschlaf vorbeugen, indem er einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft macht, oder sich ein kleines Nickerchen gönnt. In der Zeit zwischen 2 und 5 Uhr ist besondere Vorsicht geboten. Denn dann ist der Organismus auf Schlaf programmiert und reagiert entsprechend. Am Besten ist es natürlich, wenn eine Begleitperson mit im Auto ist und notfalls einen Teil der Strecke übernehmen kann. Koffein oder andere „Wachmacher“ sind nicht die ideale Lösung. Sie zögern eine Schlafattacke meist nur hinaus. *nh*

## Schafskälte im Juni

Normalerweise sollte man im Juni doch nicht mehr frieren müssen, oder. Und dennoch, fast jedes Jahr im Juni, wenn wir bereits auf Sommer eingestellt sind, erwischt uns ein Kälteeinbruch, die Schafskälte.

Schafskälte deshalb, weil um diese Zeit die Schäfer ihre weißen wolligen Tiere schon geschert haben und diese dann ziemlich frieren müssen.

Der Name bezeichnet eine Kältewelle die Deutschland nahezu jährlich Anfang Juni erreicht. Die Schafskälte dauert ein in der regel etwa zwei Wochen an. Dann liegt über dem Baltikum ein Tiefdruckgebiet. Dort ist die Luft um diese Zeit noch sehr kalt.

Diese polare Kälte strömt dann an dessen Westflanke bis nach Deutschland. Das Land hat sich also schon erwärmt, das Wasser aber noch nicht. Der Temperaturunterschied verursacht ein Tiefdruckgebiet, das kalte Luft vom Atlantik ansaugt. *nie*