

Profis haben kein Schlafdefizit!

Wer oft **spät ins Bett** geht und morgens mit dem Wecker aus dem Schlaf gerissen werden muss, ist **nicht ausgeruht**.

Schlecht und nicht ausreichend ausgeschlafene Berufsfahrer gehören **nicht ans Steuer**.

Schlafmangel ist die Hauptursache für **Sekundenschlaf**. Und dieser kann nicht durch Aufputschmittel wie Cola, Kaffee etc. verhindert werden.

