

Ratgeber: Öfter einmal eine Pause einlegen

Jährlich verunglücken viele Menschen aufgrund von Übermüdung auf langen Autofahrten. Autofahrer überschätzen oftmals ihre Kräfte und gefährden damit sich und andere, warnt der ADAC. Anzeichen für Übermüdung sind unter anderem häufiges Blinzeln, sowie Augenbrennen und schwere Gliedmaßen oder Augenlider. Um dem entgegenzuwirken empfiehlt der Automobilclub, regelmäßig ausgiebige Pausen einzulegen.

Wer eine längere Fahrt vor sich hat, der sollte gut erholt losfahren und alle zwei bis drei Stunden eine Pause machen. Der ADAC empfiehlt vor allem Fahranfängern, in einem Intervall von zwei Stunden Pausen einzulegen. Aber auch erfahrenen Autofahrern wird eine Rast spätestens drei Stunden nach Abfahrt nahegelegt. Geraten wird außerdem auf den eigenen Bio-Rhythmus zu achten und eigene Leistungshochs und -tiefs optimal auszunutzen. Spätestens nach zehn Stunden Fahrt sollte dem Körper eine längere Ruhezeit und Schlaf gönnt werden.

In Hektik pausieren bringt nichts – Pause heißt Ruhezeit. Reisende sollten sich genügend Zeit und Platz für eine Rast einräumen. Eine schnelle Toilettenpause, ein Fahrerwechsel oder ein Snack im Stehen helfen nicht, Kräfte und Fitness wiederzugewinnen. Anstatt immer nur auf der Autobahnraststätte zu halten empfiehlt der ADAC, von der Autobahn abzufahren und in nahegelegenen Ortschaften oder auf Grünflächen Pause zu machen. Mehr Ruhe, weniger Verkehr und mehr Platz um sich zu bewegen helfen bei der Entspannung.

Während einer Pause sollte genügend Abstand zum Verkehrsgeschehen gewonnen werden. Auch dazu sind Pausen abseits der Raststätten geeignet. Grüne Flächen entspannen Auge und Gehirn und helfen, vor allem in Kombination mit frischer Luft dem Körper bei der Regeneration. Aber auch Lesen, Musik hören oder spazieren gehen entspannt und lenkt vom Fahren ab.

Wichtig ist es, viel zu trinken und genug zu essen. Lange Autofahrten gehen oft an die körperlichen Reserven. Viel Flüssigkeit (Wasser, Tee oder Saftschorlen) und ausreichend leichte Kost sind ausschlaggebend für eine längere Fitness.

Die Nachtstunden zwischen 2 Uhr und 4 Uhr sollten als Fahrtzeit tabu sein. Der Körper befindet sich da in einer Ruhephase und ist nicht optimal leistungsfähig. Der ADAC rät, in den Tag hinein zu fahren, Nachtfahrten zu vermeiden und den eigenen Tagesrhythmus zu beachten. Auch eine lange Fahrt nach einem Arbeitstag sollte vermieden werden. (ampnet/jri)