

## Ratgeber: Entspannte Fahrt in den Urlaub

**Viele Deutsche fahren am liebsten mit dem Auto in den Urlaub. Damit die die lange Autofahrt die Freude auf den Urlaub nicht verdirbt, weil die Kinder anfangen zu quengeln, hat der ADAC einige Tipps für eine entspannte Fahrt zusammengestellt.**

Vor Beginn der Reise sollten Eltern und Kinder noch eine leichte Mahlzeit zu sich nehmen, die den Magen nicht zu stark belastet. Es ist ratsam, bereits zu Hause für die Fahrt ausreichend Verpflegung vorzubereiten. Am besten etwas einpacken, das nicht krümelt oder tropft, wie geschnittenen Apfel, Mini-Salamis oder kleine Käsewürfel. Zum Trinken gibt man den kleinen Urlaubern besser keine kohlenensäurehaltigen Getränke. Sie können leicht auf den Magen schlagen. Wasser, Tee und Saft sind verträglicher. Der ADAC empfiehlt, eine extra Ration an Verpflegung einzupacken, so ist man für längere Staus gerüstet.

Wenn sich die Fahrt wegen Staus ungewollt verzögert, ist es wichtig, sollte für die Unterhaltung der kleinen Mitreisenden gesorgt werden. Dafür ist es ratsam genügend Spielsachen mit ins Auto nehmen, welche die Kinder ablenken, wenn sie länger als geplant im Wagen ausharren müssen. Spiele wie Schwarzer Peter und Quartett sind besonders geeignet, da sie wenig Zubehör brauchen. Die Kinder sollten jedoch auch Zeit haben aus dem Fenster zu schauen, da ihnen sonst übel werden kann. Deshalb sollten den Kleinen auch keine Bilder- und Lesebücher zur Beschäftigung gegeben werden. Zum Zeitvertreib eignen sich stattdessen Hörbücher oder Ratespiele, zum Beispiel mit Autokennzeichen. Falls der Magen auf der Fahrt doch einmal rebelliert, sollten Eltern immer eine Tüte griffbereit haben. Am besten davon gleich mehrere einpacken.

Der ADAC empfiehlt, jede Stunde eine kurze Pause zu machen. Über die Mittagszeit sollte man dagegen länger rasten. An vielen größeren Autobahnraststätten gibt es Kinderspielplätze, auf denen sich die Kleinen austoben können. Kleinkinder sollten nur während der Pausen gefüttert werden. Im Auto besteht die Gefahr, dass sich der Nachwuchs bei einer scharfen Bremsung verschluckt oder sich mit Fläschchen oder Löffelchen verletzt. Wickeln ist während der Fahrt nicht erlaubt, da Kinder die ganze Zeit

über angeschnallt bleiben müssen.

Wenn genug Platz im Fahrzeug ist, kann ein Erwachsener sich zeitweise nach hinten setzen, um die Kleinen zu versorgen. Ansonsten empfiehlt sich ein zweiter Innenspiegel, oder aufgesteckt auf den normalen, ein größerer Panoramaspiegel. So haben die Eltern vorne alles im Blick, ohne sich ständig umdrehen zu müssen. (ampnet/nic)