

## Ratgeber: Gut vorbereitet die Urlaubs- oder Heimreise antreten

**Vor der Erholung steht für viele Menschen zu Urlaubsbeginn (und auch auf der Rückreise) oft eine lange und nicht selten anstrengende Autofahrt an. Staus und hohe Temperaturen können dabei während der Hauptreisezeiten an den Nerven zehren. Bevor es losgeht sollte ein eingehender technischer Check des Reisefahrzeugs mit Kontrollen von Reifen, Bremsen und Flüssigkeitsständen selbstverständlich sein. Warndreieck, Warnwesten und Verbandskasten müssen ebenfalls an Bord sein. Speziell ein Nichtbeachten der Warnwestenpflicht kann im Ausland nach Angaben der Dekra aktuell je nach Land Geldstrafen von bis zu 1375 Euro nach sich ziehen.**

In ebenso einwandfreiem Zustand wie das Auto sollte sich bei Reisebeginn auch der Fahrer befinden. Das heißt, die Fahrt in den Urlaub beginnt am besten nicht nach einem langen Arbeitstag, an dem man müde und gestresst ist, empfiehlt das Goslar Institut für verbrauchergerechtes Versichern. Nur wer entspannt und ausgeschlafen die Fahrt antritt, werde nicht selbst zu einem Sicherheitsrisiko.

Zu Fitness, Wohlbefinden und damit letztlich zu mehr Sicherheit auf langen Autotouren trägt auch die richtige Ernährung bei. Auch sie beginnt bereits im Vorfeld der Fahrt, die insbesondere der Fahrer zwar gesättigt, aber nicht übersättigt antreten sollte. Deshalb bieten sich vor Reisebeginn leichte Mahlzeiten aus Salaten oder Nudelgerichte mit Fisch bzw. Gemüse an, nicht jedoch Speisen, die schwer im Magen liegen. Als Proviant für unterwegs empfehlen Ernährungsexperten kleine Snacks, die etwa aus Obst, Keksen, Trockenfrüchten oder Nüssen bestehen können.

Gerade auf längeren Autoreisen und besonders an heißen Tagen ist es zudem sehr wichtig, ausreichend Getränke einzupacken. Dafür eignen sich am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees. Sie sollten aus Sicherheitsgründen möglichst in Plastikflaschen abgefüllt sein und so verstaut werden, dass sie bei Bremsmanövern nicht zu Fluggeschossen im Fahrzeuginnern werden können, aber für den Fahrer oder die Beifahrer leicht zu erreichen sind.

Hin und wieder ein Schluck aus der Flasche während der Fahrt ist für Sicherheitsexperten auch für den Fahrzeugführer akzeptabel. Zum Essen jedoch sollte man lieber eine Pause auf einem Rast- oder Parkplatz einlegen. Das hat zudem den Vorteil, dass Fahrer wie auch Passagiere aussteigen und sich die Beine vertreten können. Sind Kinder mit an Bord, sollte man ihnen in den Pausen ausreichend Zeit einräumen, um sich ein wenig „auszutoben“. Das macht auch die Weiterfahrt meist angenehmer. Und dem Fahrer tut etwas Bewegung, gepaart mit einigen Lockerungsübungen, ebenfalls gut. (ampnet/jri)

## Bilder zum Artikel

---



Fahrt in den Urlaub.

---