
Ratgeber: Lästige Kinderfragen können Leben retten

„Wann sind wir endlich da-a“? Diese und andere lästige Fragen von Kindern bei Reisen im Auto können Eltern ganz schön nerven. Es gibt allerdings auch einen Weg, eine der üblichen genervten elterlichen Reaktion zu vermeiden, indem man die Frage positiv sieht. Offenbar ist die Zeit für eine Pause gekommen. Das vermeidet nicht nur den Konflikt mit den Kleinen. Pausen vermeiden Müdigkeit und damit eine Beeinträchtigung der Verkehrssicherheit.

Spätestens alle anderthalb bis zwei Stunden sollte eine Fahrpause eingelegt werden, raten Experten, auch bei Reisen ohne Kinder. Sind die „lieben Kleinen“ mit an Bord, empfiehlt es sich, eine kinderfreundliche Raststätte zum Pausieren auszusuchen. Denn dort können die Kinder sich beim Spiel austoben und müssen sich nicht an den Eltern abreagieren. Unter www.tank.rast.de geben die Raststättenbetreiber Hinweise auf Spielmöglichkeiten als Grundlage für die Planung der Fahrt.

Auch Fahrer und Beifahrer tun sich etwas Gutes, wenn sie die Pause nicht nur zum Essen und Trinken, sondern auch zu aktiver Entspannung nutzen. Auch dazu bietet die Tank&Rast-Seite im Internet Informationen. Viele Rastanlagen verfügen inzwischen über „Geräte“ für leichte Gymnastik- bzw. Dehnübungen. Beine und Rücken freuen sich meist über etwas Bewegung. Und schon ein paar Schritte im Freien führen zudem dem Körper mehr Sauerstoff zu. Allein das kann schon helfen, die Konzentration am Steuer hochzuhalten – besonders nach eintönigen Autobahnfahrten oder längerem Stress im Stau. Im Handel finden sich unterdessen spezielle Entspannungsanleitungen für Autofahrer bis hin zu Tipps für leichte Yoga-Übungen am Steuer.

Fühlt sich der Fahrer jedoch deutlich ermüdet, sollte er nicht versuchen, dies zu ignorieren oder mit koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee den „Hänger“ zu überbrücken. Denn sowie die Wirkung des Koffeins nachlässt, schlägt die Müdigkeit richtig zu. Deshalb halten Experten ein kurzes Nickerchen für besser, weil erholsamer. Schon ein sogenanntes Power-Napping, also ein „Kraft-Nickerchen“, von rund einer halben Stunde bringt den Organismus sehr viel besser wieder auf Trab, wie medizinische Studien beweisen. So lassen sich auch Schlafdefizite ausgleichen. Zudem senkt das Power-Nickerchen den Stresslevel des Fahrers.

Für ein erfolgreiches Power-Napping, bei dem man nicht in den Tiefschlaf verfallen sollte, rät der ADAC, den Sitz weit zurückzuklappen, einen Schlüssel in die Hand zu nehmen, die Augen zu schließen und sich der Müdigkeit hinzugeben. Wenn die Tiefschlafphase erreicht werden sollte, lässt die Hand den Schlüssel los, er fällt herunter und weckt den Fahrer durch das dabei entstehende Geräusch. Wer diese Methode mit Kaffee kombinieren will, sollte das Getränk vor dem Nickerchen zu sich nehmen, weil das Koffein seine anregende Wirkung erst nach 30 bis 40 Minuten entfaltet.

Zu einer entspannten – auch längeren – Autofahrt trägt ebenfalls die richtige Kleidung bei: Sie sollte bequem und luftig sein, ohne einzuengen oder einzuschnüren. Wichtig für den Fahrer: festes Schuhwerk. Mit Badeschlappen, Flipflops oder Ähnlichem, aber auch barfuß zu fahren ist per Gesetz zwar nicht verboten, kann aber die Fahrsicherheit negativ beeinflussen. Bei einem selbst verschuldeten Unfall können dann sogar unangenehme versicherungsrechtliche Folgen drohen.

Wer auf längeren Autotouren öfter eine Pause einlegt, kommt also sicherer, stressärmer und entspannter ans Ziel. Diesen Vorteil sollte sich niemand durch zu belastendes Essen vor Fahrtbeginn und auch bei den Zwischenstopps wegnehmen lassen. Denn wer seinem Magen deftige Speisen mit auf den Weg gibt, ermüdet schneller. Für unterwegs bietet sich

stattdessen Rohkost wie Möhren, Gurken und Äpfel an, denn die sättigen nicht nur, sondern versorgen den Körper auch mit Flüssigkeit. (ampnet/Sm)

Bilder zum Artikel

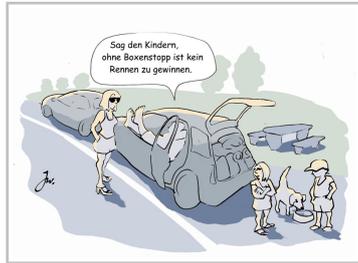


Foto: Auto-Medienportal.Net/Goslar Institut