

---

## Ratgeber: Stressfrei in den Urlaub fahren

Wenn am kommenden Wochenende die Schulferien in Hessen, im Saarland und in Rheinland-Pfalz starten, erreicht die Urlaubssaison ihren Höhepunkt. Bis auf Baden-Württemberg und Bayern haben dann alle Bundesländern Sommerferien. Speziell an den Wochenenden der zweiten Hälfte des Julis wird es auf den Autobahnen in Deutschland, aber auch in den angrenzenden Ländern sehr voll werden, denn auch in vielen Nachbarländern sind die Schulen geschlossen. Beliebtestes Reisemittel bleibt das eigene Auto. Wer entspannt am Urlaubsort ankommen möchte, sollte einige Dinge beachten.

Gerade bei Fahrzeugen, die nicht regelmäßig genutzt werden, wie Wohnmobile oder Anhänger, sollte vor der Abfahrt ein Check auf der To-do-Liste stehen, rät der Automobilclub von Deutschland. Sind Reifen, Bremsen und Stoßdämpfern noch gut? Aber auch bei regelmäßig genutzten Fahrzeugen empfiehlt der AvD die Füllstände von Kühl- und Wischwasser sowie Bremsflüssigkeit und Motor- und Getriebeöl vor Reiseantritt zu prüfen und bei Bedarf nachzufüllen. Kontrolliert werden sollten außerdem der Ladezustand der Batterie und die Beleuchtung. In jedem Fall muss der Reifenluftdruck für die Fahrt mit voller Beladung angepasst werden.

Vor Reiseantritt sollten sich Urlauber zudem etwas Zeit zur Planung der Reiseroute nehmen.

Neben der realistischen Kalkulation der Fahrzeit empfiehlt es sich wichtige Streckeninformationen einzuholen. Dazu zählen eventuell zu beachtende Tempolimits und Durchfahrtsbeschränkungen ebenso wie Mautstrecken auf der Reiseroute und Tankmöglichkeiten. Um den Zeitaufwand beim Grenzübertritt zu minimieren, lassen sich erforderliche Vignetten bereits vor Abreise beschaffen.

### Richtig packen

Geht es dann ans Beladen des Autos, gilt der Grundsatz schweres Gepäckstück möglichst weit unten und so nah wie möglich an den Rücksitzen unterbringen. Im Fahrgastraum sollten sich nur die nötigsten Dinge befinden, auf die schnell zugegriffen werden muss. Eine Dachbox verschafft zusätzlichen Platz. Dabei ist neben der maximalen Zuladung der Box auch die zulässige Dachlast des Fahrzeugs zu beachten. Grundsätzlich sollten auf dem Auto nur leichte Gegenstände untergebracht werden, denn jedes Kilo Gewicht auf dem Dach verlagert den Schwerpunkt nach oben und beeinflusst das Fahrverhalten negativ.

Vor allem bei Schrägheck- oder Kombi-Modellen empfiehlt es sich das Gepäck durch eine Decke und ein darüber gespanntes Netz oder Spanngurte zu sichern. Das hält die Gepäckstücke an ihrem Platz und schützt vor begehrlischen Blicken. Zusätzlich zum Verbandskasten ist es ratsam, eine Reiseapotheke in einer speziellen kleinen Kühlbox unter dem Beifahrersitz mitzuführen. Die gibt es in vielen Apotheken.

Morgens losfahren und abends ankommen – so planen viele Urlauber. Wer kann, sollte azyklisch losfahren und sich erst auf den Weg machen, wenn die erste Reisewelle auf den Autobahnen vorüber ist, also zum Beispiel am Nachmittag in die Nacht hineinfahren oder ganz früh am Morgen aufbrechen. Grundsätzlich gilt: Das Auto am besten frühzeitig vor Abfahrt packen und die Fahrt ausgeruht antreten. Auch in Zeiten von Verkehrsfunk und Navigationsystemen kann es nicht schaden einen gedruckten Straßenatlas mitzunehmen. Er hilft, sich einen großräumigeren Überblick zu verschaffen und eventuell alternative Routen zu entdecken. Wer dann die wichtigsten Ortsdurchfahrten als Zwischenziele ins Navi eingibt, kann dem Stau auch auf den Ausweichrouten oft ein Schnippen schlagen.

### Rast auch abseits der Autobahn

Auto fahren erfordert ständige Konzentration. Das gilt erst recht bei dichtem Verkehr. Der AvD empfiehlt, insbesondere bei längeren Urlaubsfahrten immer wieder Pausen

---

einulegen. Wer im zweistündigen Rhythmus rund 15 Minuten rastet und sich während der Pause an der frischen Luft bewegt, verbessert spürbar die eigene Fahrkondition. Regelmäßige Fahrtunterbrechungen sind erst recht ratsam, wenn Kinder oder Tiere mit an Bord sind. Idealerweise sollte die Auswahl entsprechender Rastmöglichkeiten bereits Teil der Reiseplanung sein. Das kann auch ein Rastplatz abseits der ebenfalls vollen Rastanlagen an den Autobahnen sein. Ein vermeintlicher Umweg zu einer Tankstelle im Umland kann sich auch wegen der dort zumeist deutlich günstigeren Kraftstoffpreise lohnen.

Während der Fahrt sind Ratespiele für die Unterhaltung von Kindern, aber auch der erwachsenen Mitfahrer besser geeignet als elektronische Spiele. Auch vom Lesen oder Filmschauen auf Smartphone oder Tablet während der Fahrt ist abzuraten, weil es Kopfschmerzen oder Übelkeit verursachen kann. Gut geeignet für Ablenkung während einer langen Autofahrt sind auch Hörbücher.

#### An Verpflegung denken

Die mitgenommene Verpflegung sollte leicht sein und den Magen nicht belasten. Hier bieten sich Obst und Gemüse an – oder das Butterbrot. Gleichzeitig löschen zuckerfreie Getränke (Mineralwasser, Tee) den Durst deutlich besser als süße Softdrinks. Wenig ratsam ist das Essen und Trinken während der Fahrt im Auto. Das kann nicht nur unschöne Folgen für Kleidung und Polster haben, sondern auch zu gefährlichen Situationen führen, warnt der AvD. Also auch hier gilt: Besser eine Pause einlegen.

Die Klimaanlage sollte bereits ab Fahrtbeginn eingeschaltet sein, um das Aufheizen des Innenraums frühzeitig zu verhindern. Um Erkältungen zu vermeiden, ist es ratsam, die aus den Lüftungsdüsen ausströmende Kaltluft nicht direkt auf den Körper zu richten.

Bei einer Rast steht das Auto idealerweise im Schatten. Ist dies nicht möglich, können Abdeckfolien für die Scheiben, Rollos oder Handtücher helfen, den Innenraum zu verschatten und die Aufheizung zu reduzieren. War das Auto in der Sonne geparkt, hilft es, zunächst alle Türen für einen Augenblick zu öffnen, um einen Luftaustausch mit der Umgebung zu ermöglichen. Nach dem Losfahren die Scheiben zumindest ein paar Finger breit öffnen und – sofern vorhanden – das Schiebedach in die gekippte Position bringen. So wird die warme Luft von der Kaltluft aus dem Fahrzeug herausgedrückt und die Klimaanlage arbeitet effizienter. (aum)

---

## Bilder zum Artikel



Für die Fahrt in den Urlaub nutzen die meisten Menschen das Auto.

Foto: Autoren-Union Mobilität/GTÜ

---