

---

## Für Langstrecken das richtige Zeitfenster auswählen

Auto fahren bringt Spaß. Selbst lange Strecken können noch mit Genuss bewältigt werden. Dafür sorgt auf der einen Seite das ständig wachsende Maß an Komfort im Fahrzeug und auch die vielen Assistenzsysteme, die eben nicht nur helfen, sondern mit ihrer Unterstützung auch Sicherheit vermitteln. Doch der erfahrene Auto-Mensch verlässt sich nicht nur auf die Technik. Er bereitet sich, sein Auto und die Insassen auf die lange Strecke vor. Entspannendes Fahren und Ankommen beginnt mit Fitness und Konzentration.

Auch bei geistig fordernden Aktivitäten wie dem Autofahren ist die Versorgung des Körpers mit ausreichend Wasser wichtig, immerhin besteht er zu rund 70 Prozent daraus – übrigens auch das Gehirn. Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass über den Tag verteilt ausreichend getrunken werden muss. Ein Mangel an Flüssigkeit macht sich unter anderem durch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bemerkbar.

Wenn der Durst es nicht anders nahelegt, sollte man in regelmäßigen Abständen und am besten schon zwei bis vier Stunden vor der Fahrt etwa fünf bis zehn Milliliter Flüssigkeit je Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Dieses Prinzip der „Prehydratation“ ist vor allem Leistungssportlern bekannt. Für lange Autofahrten ist es ebenfalls empfehlenswert.

Allgemein ist die Konzentrationsfähigkeit in der Zeit unmittelbar nach dem Wachwerden sowie während der Dämmerung geringer und die Gefahr für Fehler deswegen am höchsten. Man sollte also nicht unmittelbar nach dem Wachwerden oder nach einem harten Arbeitstag längere Zeit hinterm Steuer sitzen.

Wann eine Person seine produktivste Tageszeit mit der höchsten Konzentrationsfähigkeit hat, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Um das für sich selbst herauszufinden, bietet der Automobilclub ACV einen kleinen Test online. Für Fahrten, zum Beispiel in den Urlaub, sollten Sie diese Tipps beachten

### Tipps fürs Fit bleiben bis zum Aussteigen

Eine ausgiebige Pause alle zwei Stunden oder alle 200 Kilometer ist der Klassiker unter den Empfehlungen für lange Strecken. Kein Ersatz für diese Empfehlung, wohl aber besser als nichts ist es, am Steuer ein paar Übungen zu machen, sofern es die Verkehrssituation zulässt. Zum Beispiel im Stau, an geschlossenen Bahnübergängen oder einer roten Ampel.

### Doch mal an einem schönen Ort anhalten

Für die Pausen sollte man einen 20minütigen Aufenthalt planen. Umso entspannter wird es, wenn der Rasthof oder Ort der Pause zuvor ausgewählt wurde und allerlei Annehmlichkeiten bietet.

### Münzgeld hilft weiter

Dem Nervenkitzel kann man bereits vor Fahrtantritt etwas Gutes tun. Besonders auf unbekanntem Strecken macht es Sinn, sich etwa das passende Bargeld für Mautstrecken bereitzulegen. Nicht überall ist Kartenzahlung möglich und die Situation, vor einer geschlossenen Schranke zu stehen und womöglich einen Stau zu verursachen, ist äußerst unangenehm.

### Snacks als Ablenkung für den Magen

Ein paar Snacks, die genug Power geben, aber nicht zu schwer im Magen liegen, sind gute Begleiter. In Frage kommen zum Beispiel Müsliriegel, Nüsse oder ein Apfel. Für

---

einen entspannten Abschluss der Fahrt kann es sich vor allem bei Zielen in Ballungszentren oder Innenstädten lohnen, schon vor Fahrtantritt einen geeigneten Parkplatz zu suchen oder gar zu buchen. Wer schon einmal in Amsterdam war, kennt das Problem.

Immer schön abwechseln

So mancher Fahrer gibt das Steuer nicht gern aus der Hand. Dennoch ist allen geholfen, wenn es weitere Fahrer an Bord gibt. Die Vorteile eines Fahrerwechsels liegen auf der Hand: Erstens sitzt immer ein ausgeruhter Kopf am Steuer, zweitens ist die Gesamtbelastung für den Einzelnen geringer. Und drittens sollten neben ihren Besitzern auch andere in den Genuss des Autos kommen.

Wer sitzt wo?

Wo sitzt eigentlich wer im Auto? Für eine stressfreie Fahrt unter den höchsten Sicherheitsaspekten, sollte man vor einer längeren Fahrt beachten, wo und wie die Kleinen sitzen. Für Kindersitze ist das Isofix-System ein enormer Fortschritt. Viele Fahrzeuge haben allerdings weder auf dem Beifahrersitz vorne noch auf dem mittleren Platz hinten Isofix-Punkte vorgesehen. Für konventionelle Kindersitze ohne Isofix ist der mittlere Sitz hinten meist sowieso nicht optimal, da er oft nicht die gleiche Breite wie die seitlichen Sitze hat. Ältere Kinder ab dem vollendeten 12. Lebensjahr, die größer sind als 1,50 Meter, dürfen auch ohne Kindersitz fahren. Hier kann eine Erhöhung zu einem bequemen Vorteil werden.

Babys und Kleinkinder bis 15 Monate sollten generell nur rückwärtsgerichtet in einer Babyschale im Auto mitfahren. Für den Beifahrersitz gilt aber: Werden Reboarder auf dem Beifahrersitz genutzt, muss der Beifahrer-Airbag deaktiviert werden. Diese Sitzposition ist im Fall der Fälle die sicherste Variante. Ein Baby auf dem Beifahrersitz könnte allerdings die oder den Fahrenden ablenken. Eine Übersicht zum sicheren Transport von Kindern, den Isofix- und Kindersitzpositionen im Fahrzeug finden Sie auch in der Seat-Bedienungsanleitung.

Die Kinder beschäftigen

Die Langstrecke in den Urlaub oder zur Verwandtschaft stellt gerade die Geduld kleiner Kinder vor eine ungewohnte Herausforderung. Diese beanspruchen dadurch nicht selten die Nerven der Eltern, was zu Ablenkung führen kann und somit eine potenzielle Gefahr darstellt. Auch hier ist eine gute Vorbereitung sinnvoll. Altersgerechte Unterhaltungsmaterial sorgt für Ablenkung bei den Kindern und ermöglicht die Konzentration des Fahrers auf den Verkehr. Dazu können Malbücher, Reisespiele oder eine Lieblingsserie auf dem Tablet gehören. Der Klassiker: „Ich sehe was, was du nicht siehst“ erfreut sich auch heute noch großer Beliebtheit.

Aber Vorsicht: Der Fahrer sollte nur in das Spiel einbezogen werden, wenn es die Fahrssituation erlaubt. Für die ausgiebigen Pausen ist entsprechendes Spielzeug hilfreich, das für Bewegung sorgt. (aum)

---

## Bilder zum Artikel



Seat Tarraco.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Seat

---



Seat Tarraco.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Seat

---



Seat Tarraco.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Seat

---



Seat Tarraco.

Foto: Autoren-Union Mobilität/Seat

---