

Stressfrei mit dem Auto in den Sommerurlaub

Frankfurt a.M. (HE)). In diesem Jahr werden Sachsen und Thüringen die Ferien-Saison eröffnen: Am 20. Juni starten in beiden Bundesländern die Sommerferien. Und nur zwei Tage später ist auch in Bremen, Niedersachsen und Sachsen-Anhalt das Schuljahr vorüber. Spätestens wenn am 6. Juli mit Nordrhein-Westfalen auch das bevölkerungsreichste Bundesland in die großen Ferien startet, wird es spürbar voller auf den Autobahnen werden. Zumal in der zweiten Juli-Hälfte auch in den meisten unserer Nachbarländer die Ferienzeit ausbricht.

Das Auto ist und bleibt europaweit das bevorzugte Verkehrsmittel für die Urlaubsreise.

Die Gründe dafür sind zumeist ganz praktischer Art: Mit dem Auto zu verreisen ist komfortabel, vergleichsweise preiswert und maximal flexibel. Speziell Familien, die mit viel Gepäck unterwegs sind, bevorzugen die eigenen vier Räder. Der Automobilclub von Deutschland (AvD) gibt Tipps, wie die Familienreise nicht zur ultimativen Belastungsprobe, sondern zu einem entspannten Start in die schönste Zeit des Jahres wird.

Gute Vorbereitung – das A und O für eine gute Reise

Die Basis für die entspannte Fahrt in den Urlaub lässt sich schon einige Tage vor dem eigentlichen Losfahren herstellen. Denn bereits vor dem eigentlichen

Start lassen sich ein paar Punkte erledigen, die die Fahrt sicher, bequemer und damit letztlich entspannter machen.

Los geht es mit der Vorbereitung des Reisegefährts: Gerade bei Fahrzeugen, die nicht regelmäßig genutzt werden, wie Wohnmobile oder Anhänger, sollte jetzt ein technischer Check auf der To-do-Liste stehen. Dabei ist der Zustand von Reifen, Bremsen und Stoßdämpfern prüfen und im Bedarfsfall reparieren lassen.

Aber auch bei Alltagsautos empfiehlt der AvD die Füllstände von Kühl- und Wischwasser sowie die Füllstände von Bremsflüssigkeit und Motor- und Getriebeöl im Vorfeld der Reise zu prüfen und bei Bedarf nachzufüllen. Ein prüfender Blick auf den Ladezustand der Batterie sowie der Funktionstüchtigkeit der Beleuchtung ist ebenfalls angeraten. Haben die Reifen noch mehr als die Mindestprofiltiefe von 4 mm vorzuweisen oder sind neue „Schlappen“ fällig? In jedem Fall muss der Reifenluftdruck für die Fahrt mit voller Beladung angepasst werden. Wer solche Checks nicht selbst durchführen möchte, kann als AvD Mitglied sein Auto noch bis Ende Juli kostenlos bei einem Bosch-Service-Partner überprüfen lassen. Der AvD Mitglieder-Service vermittelt unter 0 69/6 60 63 00 den nächstgelegenen teilnehmenden Bosch-Betrieb.

Ebenfalls einige Tage bevor es los geht, ist die Planung der Reiseroute angeraten. Die Ausarbeitung der Streckenführung sollte auch das Einholen von Zusatzinformationen für den Routenverlauf beinhalten. Dazu zählen eventuell zu beachtende Tempolimits und Durchfahrtsbeschränkungen ebenso wie Mautstrecken auf der Reiseroute und Tankmöglichkeiten. Das kann gerade für Gespanne oder Reise-mobile erhellende Erkenntnisse ergeben und helfen unterwegs unliebsame Überraschungen zu vermeiden. Sieht die Streckenführung die Nutzung einer Fährverbindung oder eine Eisenbahnverladung vor, ist es ratsam mit Vorlauf die entsprechenden Fahr-scheine zu buchen. Denn eine frühzeitige Buchung wird in vielen Fällen nicht nur mit einem vergünstigten Tarif belohnt, insbesondere bei Seefähren lässt sich damit auch sicherstellen, zur gewünschten Ab-fahrtzeit mit an Bord zu sein. Ebenso erscheint es pffiffig, bei großen Entfernungen auf dem Landweg bereits mit Vorlauf Gästezimmer beziehungsweise Stellplätze zum Übernachten zu reservieren.

Um Zeitaufwand und Aufregung beim Grenzübertritt zu minimieren, sollten benötigte Vignetten bereits



Bei Stau Rettungssasse bilden



vor beschafft werden. Über den AvD können Mitglieder Vignetten und auch elektronische Mautboxen für verschiedene europäische Länder zu Vorzugskonditionen ordern, um nicht im Stau zu stehen und die Mautstellen zeitsparend passieren zu können. Infos dazu finden Sie auf der AvD Webseite.

Ladungssicherung: Wer gut packt, der gut (und sicher) fährt

Egal wie groß das Auto ist, für den Urlaub wird es in jedem Fall mit Gepäck randvoll beladen. Offenbar existiert ein geheimes Naturgesetz, nachdem sich die Menge des Reisegepäcks proportional zum Fassungsvermögen des Fahrzeugs entwickelt. In jedem Fall gilt beim Beladen des Autos – egal wie groß es ist – die Faustregel: schwere Gepäckstück möglichst unten und so nah wie möglich an den Rücksitzen platzieren. Sollte der Kofferraum nicht das komplette Reisegepäck aufnehmen können, empfiehlt der AvD die Montage einer Dachbox. Dabei ist neben der maximalen Zuladung der Box auch die zulässige Dachlast des Autos, also das Gewicht von beladener Dachbox und Trägern, zu beachten. Beide Grenzwerte dürfen nicht überschritten werden.

Das Passagierabteil des Fahrzeugs sollte hingegen nicht zur Unterbringung von Gepäck verwendet werden. Das hat nicht nur mit den Komforteinschränkungen zu tun, die die Mitnahme von Koffern und Taschen im Innenraum für die Mitfahrer mit sich bringen. Auch die Sicherheit der Passagiere kann bereits

durch ein starkes Bremsmanöver erheblich gefährdet werden. Bei einem Unfall werden sie gar zu potenziell tödlichen Geschossen.

Der Passagierraum sollte indes möglichst frei von Reisegepäck bleiben und nur jene Dinge befördern, die im direkten Zugriff erforderlich sind. Die Montage einer Dachbox verschafft zusätzlichen Platz. Grundsätzlich sollten in einer Dachbox nur leichte Gegenstände untergebracht werden, denn jedes Kilo Gewicht auf dem Dach verlagert den Fahrzeugschwerpunkt nach oben und verschlechtert damit spürbar das Fahrverhalten des Autos. Daher ist auch bei Schrägheck- und Kombi-Modellen Vorsicht geboten. Der AvD rät das Gepäck hier zusätzlich durch eine Decke und ein darüber gespanntes Netz oder Spanngurte zu sichern. Das hält die Gepäckstücke an ihrem Platz und schützt zudem vor begehrlischen Blicken. Zusätzlich zum Verbandskasten sollte eine Reiseapotheke in einer speziellen kleinen Kühlbox unter dem Beifahrersitz an Bord sein. Die gibt es in vielen Apotheken.

Nicht fahren, wenn alle fahren: zeitliche Flexibilität nutzen

Vielen Urlauber verfahren nach dem alten Motto: morgens losfahren und abends ankommen. Entsprechend dicht ist der Verkehr zur Reisezeit. Wer kann, sollte azyklisch starten und sich erst auf den Weg machen, wenn die Reisewelle auf den Autobahnen abgeklungen ist. Wieso nicht erst am Nachmittag aufbrechen und in die Nacht hineinfahren oder ganz früh am Morgen aufbrechen. Bei beiden Varianten sinnvoll: Das Auto mit Vorlauf vor der Abfahrt packen und vor dem Start einen ordentlichen „Power Nap“ einplanen, um die Fahrt ausgeruht anzutreten. Aktivieren Sie bereits unmittelbar nach dem Start den Verkehrsfunk und – wenn vorhanden – auch das Navigationssystem. Dank TMC (Traffic Message Channel) erkennt das Navi frühzeitig Stauabschnitte und hilft, diese zu umfahren. Entlang der Bundesautobahnen sind Umleitungsstrecken überdies mit speziellen blauen Schildern ausgewiesen, die den Weg zur jeweils nächsten Autobahnauffahrt weisen.

Tipp: Ein gedruckter Straßenatlas an Bord kann auf der Fahrt in den Urlaub gute Dienste leisten. Mit ihm lässt sich ein großräumiger Überblick verschaffen und alternative Ausweichrouten werden erkennbar. Wer dann die wichtigsten Ortsdurchfahrten als Zwischenziele ins Navi eingibt, kann sich ganz komfortabel um den Stau herum dirigieren lassen.

Regelmäßig Pausen einplanen

Autofahren erfordert ein anhaltend hohes Maß an Konzentration – insbesondere bei dichtem Verkehr. Der AvD rät, insbesondere bei längeren Urlaubsfahrten regelmäßig Pausen einzulegen. Wer im

zweistündigen Rhythmus rund 15 Minuten rastet und sich während der Pause an der frischen Luft bewegt, verbessert die eigene Fahrkondition spürbar. Regelmäßige Fahrtunterbrechungen sind erst recht angeraten, wenn Kinder oder Tiere mit von der Partie sind. Idealerweise ist die Auswahl entsprechender Rastmöglichkeiten bereits Teil der Reiseplanung. Aber Achtung: Ein dichter Verkehrsstrom fließt auf den Fernstraßen nicht nur an den Parkplätzen und Rasthöfen vorbei. Auch die Rastanlagen selbst werden von vielen Fahrzeugen angefahren. Warum also nicht geeignete Rastplätze abseits der Autobahnen ins Auge fassen? Ein vermeintlicher Umweg zu einer Tankstelle im Umland lohnt sich auch wegen der dort zumeist deutlich günstigeren Kraftstoffpreise.

Auch der Mensch benötigt Energie: unterwegs leicht und gesund essen

Die mitgenommene Verpflegung sollte leicht sein und den Magen nicht belasten. Hier bieten sich Obst und Gemüse an – oder das gute alte Butterbrot. Gleichzeitig löschen ungesüßte Getränke den Durst deutlich besser als 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. Statt mit fettigen Fingern die Überreste der Mahlzeit von Lenkrad und Schalthebel zu kratzen, sollten Autofahrer sich und ihren Mitreisenden lieber eine echte Pause gönnen. Also einen Rastplatz ansteuern und dann das Auto verlassen. Idealerweise wird das Auto bei der Rast im Schatten abgestellt. Ist dies nicht möglich, können Abdeckfolien für die Scheiben, Rollos oder Handtücher helfen, den Innenraum zu verschatten und die Aufheizung zu reduzieren.

Kinder-Unterhaltung: Spiele und Hörbuch besser als Smartphone und Tablet

Regelmäßige Pausen sind umso wichtiger, sind Kinder mit an Bord. Sie erlauben dem Nachwuchs, seinem natürlichen Bewegungsbedürfnis nachzugehen. Das kommt auch der Stimmung im Auto zugute, denn die Häufigkeit der ebenso legendären wie die bekannten Fragen „Sind wir bald da?“ oder „Wie lange ist es denn noch?“, lassen sich auf diese Weise deutlich reduzieren. Während der Fahrt sind Ratespiele für die Unterhaltung von Kindern, aber auch der erwachsenen Mitfahrer besser geeignet als elektronische Spiele. Wie wäre es mit „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ oder „Teekesselchen“?

Lesen oder Filmschauen auf Smartphone oder Tablet während der Fahrt ist hingegen nicht ratsam. Beides kann Reisekrankheit auflösen, die mit ähnlichen Symptomen wie Seekrankheit einher geht, wie Kopfschmerzen oder Übelkeit. Sollten sich derartige Beschwerden bei einem Mitfahrer einstellen, können

zumeist nur sehr ausgedehnte Pausen Linderung bringen. Wer bereits vor Fahrtbeginn an Kaugummi gegen Reisekrankheit aus der Apotheke gedacht hat, kann die Beschwerden schneller lindern. Sehr gut geeignet als Ablenkung von der Monotonie einer Autofahrt sind auch Hörbücher. Sie lassen die Reise fast wie im Flug vergehen.

Bitte nicht die richtige Kinder-Sicherung vergessen: Personen kleiner als 150 cm dürfen in Kraftfahrzeugen nur mit zusätzlichen Sitzerhöhungen oder Kindersitzen und angelegtem Gurt mitfahren. Zur Erinnerung: Ohne Deaktivierung des Beifahrer-Airbags ist die Nutzung von Reboard-Babyschalen auf dem Beifahrersitz untersagt.

Der richtige Schutz vor Sonne und Hitze

Vom Frühling bis in den Herbst hinein ist der Schutz gegen Sonnenstrahlung ein wichtiges Thema. Denn selbst bei kühlen Außentemperaturen lässt die Sonne die Temperaturen im Fahrzeuginnenraum wie in einem Gewächshaus ansteigen. Gut, dass die meisten Autos heutzutage über eine Klimaanlage verfügen. Die sollte ab Beginn der Fahrt 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. 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. Nehmen Sie auch ausreichend Mineralwasser, verdünnte Obst-säfte oder kalten Tee mit auf die Reise, denn Durst beeinträchtigt das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit erheblich stärker als ein Hungergefühl. Wer diese Tipps des AvD beherzigt, macht die Reise bereits zum Teil der Urlaubserholung.

Text: AvD Frankfurt.

