

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

**Die Sonne scheint und auf geht's in den Urlaub – Juhu!  
Wenn nur nicht die lange Anfahrt oder gar der Stau wäre...**

**Gesundheit  
zum  
Mitmachen**



langes Sitzen, Schwitzen und Langeweile auf der Rückbank trüben die tolle Urlaubsstimmung häufig schon bei der Anreise. Das muss jedoch nicht sein! Regelmäßige Pausen mit kleinen Bewegungseinheiten lockern die Fahrt in den Urlaub auf und nebenbei fördern Sie ihre Gesundheit.

Was kann ich tun?

➤ **Gönnen Sie sich regelmäßig Pausen:**

Nicht nur mit Kindern im Auto sollten Sie sich regelmäßig Pausen gönnen. Alle zwei Stunden eine kleine Rast wirkt Wunder für die Konzentration und einen entspannten Start in den Urlaub. Sie denken jetzt sicher „dann verliere ich kostbare Zeit und komme noch später an“. Das mag wohl sein, aber was sind schon ein paar Minuten später anzukommen gegenüber schlechter Laune oder aufgrund von Unfällen überhaupt nicht anzukommen.



➤ **Nutzen Sie Pausen für kleine Bewegungseinheiten:**

Kurze Pausen, auch wenn es nur der kurze Gang zur Toilette ist, wirkt Wunder wenn Sie Bewegung mit einbauen. Dabei geht es gar nicht um ein ausgedehntes Trainingsprogramm, sie wollen ja in den Urlaub, sondern vielmehr um kleine Entspannungseinheiten als Ablenkung von der Autobahn. Nehmen Sie zum Beispiel einen etwas entfernteren Parkplatz, statt den freien Platz direkt vor der Raststätte, oder gehen Sie ein paar Schritte ums Auto, bis zum Picknickplatz, oder zur Tankstelle. Gerade mit kleineren Kindern ist ein kleiner Spaziergang zu parkenden LKW interessant – wo kommen sie her? Was haben sie wohl unter der Plane geladen?



➤ **Trinken Sie ausreichend und essen Sie nichts zu schweres:**

Ausreichendes Trinken ist nicht nur im Sommer wichtig für einen gesunden Stoffwechsel. Im Auto vergessen wir regelmäßiges trinken jedoch häufig. Nehmen Sie sich vor, eine bestimmte Menge pro Stunde zu trinken, auch wenn Sie im Auto sind. Wasser oder leicht süße Schorlen sind ideal, sie schmecken gut, haben etwas Zucker, sind jedoch keine Kalorienbomben die zusätzlich belasten. Ebenso beim Essen. Kleine Portionen wie Obst oder rohes Gemüse sind ideal für eine Autofahrt. Machen Sie für das größere Vesper auf jeden Fall eine längere Pause. Gönnen Sie sich jedoch auch beim Mittagessen lieber etwas Leichtes. Zu schweres, fettiges oder süßes Essen belastet den Körper zusätzlich und vermindert die Konzentration.

Regelmäßige Pausen, Bewegung und ausreichendes Trinken wirken Wunder bei langen Autofahrten  
in den Urlaub

Ihr Gesundheitsteam (Miriam Reiner)

