



ADAC: Auch mal abseits der Autobahn den "Akku aufladen

ADAC: Auch mal abseits der Autobahn den "Akku" aufladen
Richtig Pause machen

Jährlich verunglücken viele Menschen aufgrund von Übermüdung auf langen Autofahrten. Autofahrer überschätzen oftmals ihre Kräfte und gefährden damit sich und andere. Anzeichen für Übermüdung sind unter anderem häufiges Blinzeln, sowie Augenbrennen und schwere Gliedmaßen oder Augenlider. Um dem entgegenzuwirken empfiehlt der ADAC, regelmäßig ausgiebige Pausen einzulegen. Dabei sollten folgende Tipps und Regeln beachtet werden:
 Gut erholt losfahren und alle zwei bis drei Stunden eine Pause machen! Der ADAC empfiehlt vor allem Fahranfängern, in einem Intervall von zwei Stunden Pausen einzulegen. Aber auch erfahrenen Autofahrern wird eine Rast spätestens drei Stunden nach Abfahrt nahegelegt. Geraten wird außerdem auf den eigenen Bio-Rhythmus zu achten und eigene Leistungshochs und -tiefs optimal auszunutzen. Spätestens nach zehn Stunden Fahrt sollte dem Körper eine längere Ruhezeit und Schlaf gegönnt werden. In Hektik pausieren bringt nichts - Pause heißt Ruhezeit. Reisende sollten sich genügend Zeit und Platz für eine Rast einräumen. Eine schnelle Toilettenpause, ein Fahrerwechsel oder ein Snack im Stehen helfen nicht, den eigenen Akku wieder aufzuladen. Runter von der Autobahn, ab ins Grüne. Anstatt immer nur auf der Autobahnraststätte zu halten empfiehlt der ADAC, von der Autobahn abzufahren und in nahegelegenen Ortschaften oder auf Grünflächen Pause zu machen. Mehr Ruhe, weniger Verkehr und mehr Platz um sich zu bewegen helfen bei der Entspannung. Ablenkung entspannt. Während einer Pause sollte genügend Abstand zum Verkehrsgeschehen gewonnen werden. Auch dazu sind Pausen abseits der Raststätten geeignet. Grüne Flächen entspannen Auge und Gehirn und helfen, vor allem in Kombination mit frischer Luft dem Körper bei der Regeneration. Aber auch Lesen, Musik hören oder spazieren gehen entspannt und lenkt vom Fahren ab. Reserven auffüllen - viel trinken, genug essen. Lange Autofahrten gehen oft an die Reserven. Viel Flüssigkeit (Wasser, Tee oder Saftschorlen) und ausreichend leichte Kost sind ausschlaggebend für eine längere Fitness. Übermüdung vorbeugen. Die Nachtstunden zwischen zwei Uhr und vier Uhr sollten als Fahrzeit vermieden werden. Der Körper befindet sich da in einer Ruhephase und ist nicht optimal leistungsfähig. Der ADAC rät, in den Tag hinein zu fahren, Nachtfahrten zu vermeiden und den eigenen Tagesrhythmus zu beachten. Eine lange Fahrt nach einem Arbeitstag sollte vermieden werden.
Kontakt:
Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC) e.V.
Am Westpark 8
81373 München
Deutschland
Telefon: 089/ 76 76-0
Telefax: 089/76 76-87 01
Mail: presse@adac.de
URL: <http://www.adac.de>

Pressekontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC) e.V

81373 München

adac.de
presse@adac.de

Firmenkontakt

Allgemeiner Deutscher Automobil Club (ADAC) e.V

81373 München

adac.de
presse@adac.de

1903 in Stuttgart gegründet, ist der ADAC kontinuierlich zum größten europäischen Automobil-Club herangewachsen. Über 14 Millionen Mitglieder sprechen für sich. Wir helfen, wir informieren und wir vertreten engagiert die Interessen der Autofahrer. Gleichzeitig mit den wachsenden Aufgaben und der damit verbundenen Verantwortung, hat der ADAC immer darauf geachtet, die innere Struktur effizient zu gestalten und weiter zu entwickeln. Mit 14 Millionen Mitgliedern ist der ADAC der größte Automobilclub in Europa und der zweitgrößte Automobilclub der Welt, nach AAA, America Automobile Association, 30 Millionen Mitglieder