

So bleiben Sie auch auf langen Strecken fit

- **Zehn Tipps und Tricks für entspanntes Fahren und Ankommen**
- **Musik statt Krimis: räumliche Wahrnehmung nicht überbeanspruchen**
- **Eule oder Lerche: das richtige Zeitfenster für die Reise wählen**
- **Sicherheit und wenig Ablenkung: die richtige Platzwahl für Ihre Kinder**

Weiterstadt, 15. Juli 2022 – Auto fahren macht Spaß – vor allem in den neuen SEAT Modellen mit hochmoderner Sicherheitsausstattung. Doch gerade wer die Langstrecke nicht oder nicht mehr so sehr gewohnt ist, sollte sich nicht nur auf die Sicherheitsassistenten verlassen, sondern auch auf die eigene Verantwortung besinnen und einige Dinge beachten, wenn es auf Tour geht. SEAT hat ein paar Tipps für lange Reisen zusammengestellt, die gut für Sicherheit, Fitness und Konzentration hinter dem Steuer sind und über den Klassiker „Mach mal Pause!“ hinausgehen.

Prehydration: Sprit für den Körper

Es hat sich inzwischen herumgesprochen, dass über den Tag verteilt ausreichend Wasser getrunken werden sollte. 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. Ein Mangel an Flüssigkeit macht sich in diesem Zusammenhang unter anderem durch Müdigkeit und Konzentrationsschwäche bemerkbar. Weil Durst bereits ein Zeichen für ein Defizit ist, sollte man in regelmäßigen Abständen und am besten schon zwei bis vier Stunden vor der Fahrt etwa 5 bis 10 Milliliter je Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Dieses Prinzip der Vor- oder Prehydration ist vor allem Leistungssportler*innen bekannt. Für lange Autofahrten ist es ebenfalls empfehlenswert.

Eule oder Lerche: das richtige Zeitfenster

Unabhängig von einem vernünftigen Wasserhaushalt ist der Körper über den Tag verteilt unterschiedlich leistungsfähig. Allgemein ist die Konzentrationsfähigkeit in der Zeit unmittelbar nach dem Wachwerden sowie während der Dämmerung geringer und die Gefahr für Fehler am höchsten. Man sollte also nicht unmittelbar nach dem Wachwerden oder nach einem harten Arbeitstag längere Zeit hinterm Steuer sitzen. Je nach persönlicher Veranlagung können davon abweichend bestimmte Zeitfenster am Tag die individuell besten Reisezeiten sein – vor allem, wenn man weiß, ob man zu den Lerchen oder den Eulen gehört.

Sind Sie eine Eule oder eine Lerche? Ein früher Vogel oder eher nachtaktiv? Wann eine Person seine produktivste Tageszeit mit der höchsten Konzentrationsfähigkeit hat, ist bei jedem Menschen unterschiedlich – das ist Veranlagung. Doch wann sind Sie eigentlich am fittesten? Um das herauszufinden, hat der Automobilclub ACV einen kleinen [Test online](#) bereitgestellt. Probieren Sie es einfach mal aus!

Konkurrenz im Kopf: Ablenkung durch Hörbücher

Wer lange fährt, greift gerne auf die persönliche Musik-Playlist, ein spannendes Hörbuch oder einen informativen Podcast zurück. Doch Achtung: Wenn zwei Tätigkeiten um die gleiche Hirnfunktion

konkurrieren, wird es gefährlich, denn dann schwindet die Konzentration für mindestens eine der beiden. Ein Hörbuch, das Orte beschreibt, oder eine Podcast-Reportage, die das räumliche Vorstellungsvermögen beansprucht, konkurriert im Hirn mit der Wahrnehmung der tatsächlichen Umgebung und der Beobachtung der das Fahrzeug umgebenden Verkehrssituation. Im schlimmsten Fall nehmen Fahrer*innen dann eine Gefahrensituation erst verspätet wahr oder schätzen sie falsch ein. Besser ist es daher, Musik oder andere Sendungen zu hören, die die räumliche Vorstellung nicht zu sehr beanspruchen.

Was auf die Ohren: Hohe Töne strapazieren die Nerven

Motorradfahrer nutzen für einen angenehmeren Geräuschpegel auf längeren Fahrten gerne Earplugs, also Ohrstöpsel. Sie reduzieren die wahrgenommene Lautstärke, schonen so die Nerven und steigern damit die Konzentrationsfähigkeit. Nun muss sich niemand gleich Stöpsel in die Ohren stecken, immerhin herrscht auf dem Sitz eines Motorrads eine ganz andere Geräuschkulisse als im Innenraum eines modernen Fahrzeugs. Weil aber bestimmte, und zwar die hohen Frequenzen auf Dauer im wahrsten Sinne auf die Nerven gehen und die Konzentration herabsetzen, ohne dass man es selbst unmittelbar merkt, bietet es sich an, bei längerem Musik- oder Hörbuchgenuss über den Equalizer, also die Einstellungen der Klangfarbe, die hohen Töne etwas abzumildern.

Fit bleiben ohne Aussteigen

Eine ausgiebige Pause alle zwei Stunden oder alle 200 Kilometer – der Klassiker unter den Empfehlungen für lange Strecken. Ein Ideal, das in der Realität nicht immer zu erreichen ist. 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. Die ASFINAG, zuständig für Bau und Erhalt der Autobahnen und Schnellstraßen in Österreich, hat einige wirkungsvolle und leicht zu merkende Übungen zusammengestellt.

Doch mal anhalten: sich einen schönen Ort suchen

Für die ausgewählten Pausen sollte man einen 20-minütigen Aufenthalt planen. Umso entspannter wird es, wenn der Rasthof oder Ort der Pause zuvor ausgewählt wurde und allerlei Annehmlichkeiten bietet. Sie sind auf der A1 unterwegs? Vielleicht machen Sie dann am modernen Rastplatz Ostseeblick halt. Ein weiteres schönes Beispiel ist die Autobahnraststätte Am Fichtenplan Nord (Fahrtrichtung: West). Achten Sie darauf, dass das Auge sozusagen auch Pause hat und mal etwas anderes sehen darf.

Gut vorgesorgt: Maut, Snacks und ein Parkplatz

Dem Nervenkostüm kann man bereits vor Fahrtantritt etwas Gutes tun. Insbesondere 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. 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 zum Beispiel schon einmal in

Amsterdam war, kennt das Problem.

Immer schön abwechseln

Das Fahren eines der hochmodernen und dynamischen SEAT Modelle macht Spaß, schon klar. Dennoch: Wenn es die Umstände zulassen, ist allen Insassen geholfen, wenn es weitere Fahrer*innen gibt. Die Vorteile liegen auf der Hand: Erstens sitzt bei regelmäßigen Fahrerwechseln immer ein ausgeruhter Kopf am Steuer, zweitens ist die Gesamtbelastung für den Einzelnen geringer. Und drittens sollten neben ihren Besitzer*innen auch möglichst viele andere in den Genuss des SEAT Feelings kommen.

Wer sitzt wo? Der richtige Platz für Ihr Kind

Wo sitzt eigentlich wer im Auto? Für eine stressfreie Fahrt unter den höchsten Sicherheitsaspekten, sollte man beachten, wo und wie die Kleinen sitzen. Für Kindersitze ist das Isofix-System ein enormer Fortschritt. Seit 2014 sind Isofix-Halterungen vom Gesetzgeber für alle Neuwagen vorgeschrieben. Sie sorgen durch die starre Verbindung mit der Karosserie für einen verbesserten Halt der Kindersitze im Auto. Viele Fahrzeuge haben allerdings weder auf dem Beifahrersitz vorne noch auf dem mittleren Platz hinten entsprechende Isofix-Punkte vorgesehen. Für konventionelle Kindersitze ohne Isofix ist der mittlere Sitz hinten meist auch nicht optimal, da er oft nicht die gleiche Breite wie die seitlichen Sitze hat und eine Wulst, auf der konventionell befestigte Sitze kippen können. Ältere Kinder ab dem vollendeten 12. Lebensjahr, die größer sind als 1,50 Meter, dürfen auch ohne Kindersitz fahren – hier kann die 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. Während man zu Kindern auf dem Rücksitz hinter sich keinen Blickkontakt halten kann und der Ausstieg zur Straße erfolgt, hat der hintere Sitz zur Beifahrerseite viele Vorteile. Eine Übersicht zum sicheren Transport von Kindern, den Isofix- und Kindersitzpositionen im Fahrzeug finden Sie auch in der Bedienungsanleitung Ihres SEAT.

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 für eine entspannte Fahrt mit Kindern sinnvoll. Das altersgerechte Unterhaltungsmaterial sorgt für Ablenkung bei den Kindern und ermöglicht die Konzentration der*des Fahrenden 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: Die*Der Fahrende sollte nur, wenn es die Verkehrssituation erlaubt, in das Spiel einbezogen werden (siehe Punkt: Konkurrenz im Kopf: Ablenkung durch Hörbücher). Für die ausgiebigen Pausen ist entsprechendes Spielzeug hilfreich, das für Bewegung sorgt und den nötigen Ausgleich für die Kinder schafft. Anschließend steht einer entspannten Weiterfahrt nichts im Wege.



Die SEAT S.A. ist das einzige Unternehmen in Spanien, das Automobile designt, entwickelt, produziert und vertreibt. Der multinational agierende Hersteller gehört zum Volkswagen Konzern, hat seinen Unternehmenssitz in Martorell (Barcelona) und verkauft Fahrzeuge unter den Marken CUPRA und SEAT. Zudem deckt die Geschäftseinheit SEAT MÓ Produkte und Lösungen für die urbane Mobilität ab.

Die SEAT S.A. exportiert mehr als 80 Prozent ihrer Fahrzeuge in mehr als 75 Länder. Das Unternehmen beschäftigt mehr als 15.000 Mitarbeitende in seinen drei Produktionsstätten in Barcelona, El Prat de Llobregat und Martorell, wo der SEAT Ibiza, der SEAT Arona, die Leon Familie und der CUPRA Formentor hergestellt werden. Darüber hinaus produziert die SEAT S.A. den Ateca in der Tschechischen Republik, den SEAT Tarraco in Deutschland und den SEAT Alhambra in Portugal. Im Herzen von Barcelona sitzt außerdem das Softwareentwicklungszentrum SEAT:CODE.

Die SEAT S.A. wird bis zum Jahr 2025 insgesamt fünf Milliarden Euro in die Entwicklung neuer Fahrzeugmodelle für die beiden Marken SEAT und CUPRA investieren – insbesondere zur Elektrifizierung der Modellpalette. Das Unternehmen will eine relevante Rolle bei der Elektrifizierung von urbanen Elektrofahrzeugen spielen, mit einem besonderen Fokus auf die Transformation der spanischen Automobilindustrie.

SEAT Pressekontakt

Melanie Stöckl

Leiterin Kommunikation
T/ +49 61 50 1855 450
melanie.stoeckl@seat.de

Sabine Stromberger

Sprecherin Produkt, Events und Lifestyle
T/ +49 61 50 1855 454
sabine.stromberger@seat.de