

Mit kühlem Kopf in den Urlaub

Tipps für eine entspannte Urlaubsfahrt

Hitze, pralle Sonne, das Kind schreit und auf der Autobahn herrscht Stillstand. So oder ähnlich fängt die schönste Zeit des Jahres für viele an. Auch heuer zieht es wieder viele Urlauber wie magisch in den Süden. Mit ein wenig Vorbereitung bleibt die Fahrt an den Ferienort entspannt, und der Urlaub beginnt mit guter Laune.

Schon mit der Planung der Urlaubsreise lässt sich mancher Ärger vermeiden. Die Sommerferien sind lang und wer sagt denn, dass die Reise am ersten Samstag beginnen muss. Viel weniger Stau auf der Autobahn ist eine Woche später. Im Sommer empfiehlt es sich, die kühleren Morgen- und Abendstunden zu nutzen, aber Vorsicht: Der Fahrer ermüdet in der Dunkelheit schneller. Egal ob bei Tag oder Nacht, Pausen müssen immer sein. Regelmäßige Pausen vertreiben Müdigkeit und Stress und bieten die Gelegenheit, die verbrauchten Speicher wieder aufzufüllen. Ein bisschen Bewegung, leichte Kost wie Obst oder Salat und viel Trinken wirken Wunder.



Cool bleiben

Flexibilität und gute Ausrüstung sind auf der Fahrt in den Urlaub gefragt. Schnell kostet ein Stau zwei oder gar drei Stunden Zeit. Da ist es gut, wenn man schon im Voraus einen Puffer eingeplant hat oder gar eine Zwischenübernachtung einlegen kann. Denn der Urlaub beginnt am ersten Tag und der sollte nicht durch Stau und Hitze unerträglich werden. Auch die richtige Kleidung gehört zur Fahrt. Nicht zu eng anliegend sollte sie sein und bequem. Im Sommer tut trotz leichter Kleidung Kühlung Not. Wasser oder isotonische Getränke sind ideal, wenn die Kräfte nachlassen, aber auch Erfrischungstücher helfen in einem überhitzten Auto, kühlen Kopf zu bewahren. Ideal für die Reise sind da einzeln verpackte Frottee-Tücher mit hautpflegender Aloe Vera. Die Tücher aus der Apotheke (Coolike Oshibori- Frotteetuch) lassen sich bei Bedarf wieder befeuchten und bleiben im verschließbaren Beutel den ganzen Tag einsatzbereit. Auch die kleinen Notfälle sollte man vor der Fahrt bedenken: Sonnenschutz, Schmerzmittel, Mittel gegen Durchfall und Reisekrankheit gehören nicht in den Koffer, sondern griffbereit in die Ablage.

Mit Planung und der passenden Ausrüstung ist es leichter, kühlen Kopf zu bewahren und entspannt mit der Familie am Urlaubsort anzukommen.

(c) by 'medicinebook'

URL : <http://medicinebook.de/>

[Das Impressum finden Sie hier](#)