



01.07.2016 18:00 CEST

Ferienzeit ist Stauzeit: Entspannter fährt sich's besser

(Juli 2016) Es ist eigentlich immer voll auf Deutschlands Straßen. Doch bekommt man dies besonders in Ferienzeiten oder langen Wochenenden zu spüren, wenn auf bestimmten Strecken manchmal gar nichts mehr geht. Eine Geduldsprobe für Fahrer und Mitfahrer, so die SIGNAL IDUNA.

Das kennt wohl jeder: Kaum fällt in den Schulen die Klappe zu den Ferien, scheinen die meisten nichts eiligeres zu tun zu haben, als sich ins Auto zu setzen und loszufahren. Nur nichts verpassen vom kostbaren Urlaub. Das Resultat sind lange Blechlawinen die sich vor allem von Nord nach Süd und in die Gegenrichtung wälzen. Ein Schauspiel, das sich zumindest in den Sommerferien in leicht abgemilderter Form zur Ferienhalbzeit meist

wiederholt. Stress pur schon beim Aufbruch in die „schönsten Tage des Jahres“.

Umfragen zufolge sind besonders Männer gestresst durch das Schlangestehen: Knapp jeder Dritte fühlt sich extrem genervt durch Stillstand und Stop-and-Go-Verkehr, während Frauen die Sache deutlich entspannter angehen. Getreu dem Motto „Wir sind der Stau“ hat es aber jeder ein wenig in der Hand, Einfluss auf die Verkehrssituation zu nehmen. So empfiehlt die SIGNAL IDUNA, zu versuchen, die extrem staugefährdeten Phasen zu meiden. Das bedeutet beispielsweise, eher sehr früh aufzubrechen als gemütlich im Laufe des Vormittags. Zu Ferienbeginn empfiehlt es sich außerdem, nicht gleich am letzten Schul- oder ersten Ferientag loszufahren.

Wer nicht auf verkehrsärmere Zeiten ausweichen kann oder trotz aller Versuche, das Verkehrschaos zu vermeiden, im Stau steht, dem rät die SIGNAL IDUNA zu mehr Gelassenheit. Ändern kann man an der Situation eh nichts, doch man kann versuchen, das Beste daraus zu machen. Wer beispielsweise alleine unterwegs ist, könnte etwa bei einem Hörbuch entspannen.

Mit Kindern an Bord ist die Situation oft noch anstrengender. Hier ist es erst einmal wichtig, ausreichend Reiseproviant und Getränke dabei zu haben. Gegen die Langeweile helfen für eine gewisse Zeit beispielsweise passend bestückte Spielekonsolen. Damit die Kinder nicht nur auf den Bildschirm schauen, ist Abwechslung gefragt. Hier kommen „Auto-Klassiker“ wie „Kennzeichen raten“, „Ich sehe was, was du nicht siehst“, „Wort- und Buchstabenschlangen“ immer noch gut an.

Doch egal, ob man alleine oder mit Familie unterwegs ist. In jedem Fall ist es wichtig, regelmäßige Pausen einzulegen, und zwar mindestens alle zwei Stunden, rät die SIGNAL IDUNA. Dabei sollte man sich ein wenig in der Luft bewegen, um den Kreislauf anzukurbeln. Ein paar Dehnungs- und Lockerungsübungen helfen dabei, unangenehme Verspannungen zu vermeiden. Warum nicht auch mal einen Badestopp an einem nahegelegenen See einlegen, oder eine interessante Stadt an der Wegstrecke besichtigen?

Die SIGNAL IDUNA Gruppe geht zurück auf kleine Krankenunterstützungskassen, die Handwerker und Gewerbetreibende vor über 100 Jahren in Dortmund und Hamburg gegründet hatten. Heute hält die SIGNAL IDUNA das gesamte Spektrum an Versicherungs- und

Finanzdienstleistungen für alle Zielgruppen bereit.

Der Gleichordnungskonzern betreut mehr als zwölf Millionen Kunden und Verträge und erzielt Beitragseinnahmen in Höhe von rund sechs Milliarden Euro.

Weitere Informationen zur SIGNAL IDUNA Gruppe finden Sie auf www.signal-iduna.de

Kontaktpersonen



Claus Rehse

Pressekontakt

Pressereferent

stv. Pressesprecher Unfall- und Sachversicherungen

claus.rehse@signal-iduna.de

0231 135-4245