



Alles an Bord für erholsamen Urlaub

Der Countdown läuft: Nur noch wenige Wochen, dann werden die Deutschen ihrem Ruf als Reiseweltmeister wieder alle Ehre machen. Viele werden mit dem Auto in die Sommerferien aufbrechen, ein Großteil davon mit Kindern an Bord. Mit Kindern in den Urlaub zu fahren, kann Eltern bekanntermaßen vollends urlaubsreif machen.

Doch so weit muss es nicht kommen, wenn man drei einfache Grundregeln befolgt:

1. Kinder, egal wie alt, haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Deshalb nach maximal 2 Stunden Fahrt eine Pause von mindestens 15 Minuten einlegen, in denen sich die Kids so richtig austoben können.

2. Auch Kinderköpfe heben einen gewissermaßen angeborenen „Bewegungsdrang“. Da kommen Geschicklichkeitsspiele immer gut an. Oder altbekannte Kartenspiele wie Quartett und Schwarzer Peter. Tablet-Computer sind ebenfalls tolle Zeitvertreiber - allerdings nur mit voller Akkuladung!

3. Kinder reagieren viel empfindlicher als Erwachsene auf Hitze. Deshalb insbesondere bei Fahrten in den Süden luftige Baumwolltextilien benutzen, die während der Fahrt nicht einengend wirken. Die Klimaanlage zudem auf einen angenehmen Mittelwert programmieren. Direkte Sonneneinstrahlung durch einen Sonnenschutz verhindern – zur Not reicht es, ein Tuch ins Fenster zu klemmen.

Nicht nur der Nachwuchs dankt es, wenn vor der großen Fahrt für eine reibungslose Urlaubstour geplant wird – auch Vierbeiner als Co-Piloten möchten die Autofahrt genießen. Hunde können nicht schwitzen und sind deshalb ganz besonders hitzeempfindlich. Damit es den mitreisenden Vierbeinern unterwegs nicht zu heiß wird, sollte ihnen ein bequemes schattiges Plätzchen im Auto eingerichtet werden. Ganz wichtig: Sorgen Sie für ausreichend Trinkmöglichkeiten und lassen Sie Hund & Co. nie allein im Auto. Lässt sich das für eine kurze Zeit nicht umgehen, dann auf jeden Fall ein oder zwei Seitenfenster spaltenbreit öffnen.

Genauso wichtig wie die Planung der Annehmlichkeiten an Bord ist die Vorbereitung rund ums Auto, bevor es auf große Fahrt geht.

Rhein-Neckar-Apotheke
Gesundheit im Zentrum

Wolfgang Kempf e. Kfm.

Fachapotheker
für Offizinpharmazie und
Gesundheitsberatung

Rhein-Neckar-Zentrum
68519 Viernheim
Tel. 06204 71255
Fax 06204 602980

eMail: info@rnz-apo.de
www.rnz-apo.de

Center-Apotheker Wolfgang Kempf Mein Gesundheits-Tipp

Mein Rat:

Denken Sie daran, dass seit 1. Juli 2014 für alle Pkw Warnwestenpflicht gilt. Diese Vorschrift ist sinnvoll, denn eine Warnweste verbessert die Sichtbarkeit von Fußgängern im Gefahrenfall enorm – bei Dämmerlicht beispielsweise von maximal 80 Meter ohne Weste auf 150 Meter mit Weste!

Mein Tipp:

Gleich für die ganze Familie Warnwesten einpacken, dann ist man im Falle eines Falles immer auf der sicheren Seite. Eine zusätzliche Änderung betrifft den Verbandkasten, der bis Ende 2014 der geänderten DIN 13164 entsprechen sollte.

Beides – Warnwesten und Verbandtaschen – erhalten Sie bei uns als Aktions-Bundle und zusätzlich nützliche Tipps für einen entspannten Urlaub.

Denn - wir wollen Sie „großefahrtgesund“.

Herzlichst
Ihr Apotheker Wolfgang Kempf
Rhein-Neckar-Apotheke



Rhein-Neckar-Apotheke
Gesundheit im Zentrum

Wolfgang Kempf e. Kfm.

Fachapotheker
für Offizinpharmazie und
Gesundheitsberatung

Rhein-Neckar-Zentrum
68519 Viernheim
Tel. 06204 71255
Fax 06204 602980

eMail: info@rnz-apo.de
www.rnz-apo.de