

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-tipps-fuer-eine-entspannte-urlaubsfahrt-mit-kindern-51392610>

Datum: 12.05.2025 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

ÖAMTC: Tipps für eine entspannte Urlaubsfahrt mit Kindern

Zeit, Zuwendung und Zwischenstopps – gute Vorbereitung vermeidet Stress

Die Schulferien stehen vor der Tür und viele Familien werden sich in Kürze mit vollbepacktem Auto auf die Fahrt in den Urlaub begeben – starker Verkehr und Verzögerungen sind üblicherweise vorprogrammiert. „Lange Autofahrten mit Kindern sollten gut vorbereitet sein. Wenn man für alle Eventualitäten wie Hunger und Durst, Langeweile, Hitze oder auch Übelkeit gerüstet ist und die Strecke gut plant, werden die Stunden im Auto um einiges angenehmer verlaufen“, sagt ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Hier ihre Empfehlungen und Tipps für eine stressfreie Urlaubsfahrt gemeinsam mit den Kids:

- **Zeitpunkt:** Vor allem bei Kleinkindern sollte der Reisetart im Idealfall auf deren Biorhythmus abgestimmt werden. „Wenn die Kleinen schlafen, können größere Etappen in aller Ruhe bewältigt werden“, so die ÖAMTC-Expertin.
- **Etappenziele:** Muss die Fahrt tagsüber absolviert werden, sollte sie jedenfalls „gestückelt“ in sinnvollen Etappen erfolgen, um sowohl Kinder als auch Fahrer:innen nicht zu überfordern. Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke (z. B. Burg, See, Klettergarten) sorgen für die nötige Abwechslung und Möglichkeit zur Bewegung zwischendurch.
- **Hitzeschutz:** „Das Anbringen eines Rollos schützt die Kinder vor unangenehmer Hitze. Die Kleidung sollte hell und luftig sein“, empfiehlt Marion Seidenberger.
- **Unterhaltung:** Kuscheltiere, Malsachen und Lesestoff sollten griffbereit auf der Rückbank verstaut werden. Auch klassische Wort- und Gedächtnisspiele machen die Fahrt kurzweiliger. „Von Wettspielen wie etwa Punktejagd bzw. Spielen mit zu viel ‚Konkurrenzdenken‘ sollte man eher absehen – gerade wenn zwei oder mehr Kinder an Bord sind. Das kann auf der Rückbank rasch in Streit, Ärger und Stress münden und die Stimmung zum Kippen bringen“, erläutert die Verkehrspsychologin des Mobilitätsclubs.
- **Verpflegung:** „Ausreichend Getränke und Snacks einpacken“, rät die ÖAMTC-Expertin. Ab und zu ein paar Stücke Obst oder Süßigkeiten heben die Laune ebenfalls.
- **Übelkeit:** Um Übelkeit vorzubeugen, sollten die Kinder während der Fahrt nicht zu lange nach unten schauen (z. B. beim Lesen). Abhilfe schafft meist schon der Blick aus dem Fenster. Tritt im Fall der Fälle keine Besserung ein, kann man auf ein pflanzliches Mittel aus der Apotheke zurückgreifen (z. B. Lutschtabletten).
- **Sicherheit:** „Herumturnen im Auto ist tabu. Jedes Kind braucht einen individuell geeigneten Sitz und muss während der Fahrt ordnungsgemäß angeschnallt sitzen bleiben“, betont Seidenberger. „Eltern kommt dabei eine wichtige Vorbildfunktion zu.“

Der abschließende Tipp der ÖAMTC-Verkehrspsychologin: „Eltern sollten auf die Stimmung achten. Streitgespräche oder Diskussionen benötigen eine andere Umgebung – die Enge im Auto ist dafür nicht geeignet.“