

ÖAMTC: Ideale Vorbereitung für lange Urlaubsfahrten

Tipps für eine sichere und entspannte Reise

Schon bald ist es so weit – die Sommerferien beginnen und damit fällt der Startschuss für die Urlaubssaison. Für viele Österreicher:innen bedeutet das: Ab ins Auto, denn nach wie vor ist der Pkw das beliebteste Verkehrsmittel für die Urlaubsreise. Laut [ÖAMTC-Reisemonitoring](#) planen heuer sogar sieben von zehn Urlauber:innen, mit dem eigenen Fahrzeug zu verreisen.

Dabei sind lange Urlaubsfahrten nicht unbedingt ein leichtes Unterfangen. "Das Hauptproblem besteht darin, dass viele Lenker:innen ihr eigenes 'Durchhaltevermögen' überschätzen und Müdigkeitssignale des Körpers ignorieren", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. "Wer erste Anzeichen von Müdigkeit verdrängt oder versucht, diese mit geöffnetem Fenster und lauter Musik zu übergehen, wird keine nachhaltige Verbesserung spüren. Auch Kaffee oder andere aufputschende Getränke helfen nur kurzfristig – sie überdecken die Müdigkeit, ohne die Leistungsfähigkeit tatsächlich zu verbessern."

Tipps für eine gute und sichere Fahrt in den Urlaub

- *Pausenplanung:* Bei langen Fahrten sollte alle zwei Stunden eine Pause von etwa 15 Minuten eingeplant werden. Bewegung und frische Luft beim Stopp helfen, die Müdigkeit zu vertreiben und den Kreislauf in Schwung zu bringen. Bei Fahrten von mehr als 800 Kilometern oder acht Stunden empfiehlt sich ein Zwischenstopp mit Übernachtung.
- *Ausreichende Erholung:* Wer die Reise zu ungewohnten Zeiten (z. B. in der Nacht) antritt, sollte vorher unbedingt für ausreichend Schlaf sorgen.
- *Aktive Mitfahrende:* Auch Beifahrer:innen stehen in der Verantwortung. Ihnen fällt oft früher auf, wenn Lenker:innen Anzeichen von Müdigkeit zeigen. Ihre Beobachtungen sollten sie unbedingt ansprechen und zu einer Pause raten. Wenn möglich, auch regelmäßig einen Fahrer:innenwechsel durchführen.
- *Optimale Verpflegung:* Viel Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte trinken – denn Flüssigkeitsmangel beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit. Schwere (kalorienreiche) Mahlzeiten vermeiden, da sie müde machen. Stattdessen auf leichte, vitaminreiche Kost setzen – denn auch Vitaminmangel kann zu Konzentrationsproblemen führen.

Trainieren wie die Profis: Gut vorbereitet für den Ernstfall

Auch wenn Notsituationen im Straßenverkehr selten sind: Je länger die Fahrt, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass etwas Unvorhergesehenes passieren kann – etwa eine plötzliche Notbremsung auf der Autobahn oder Aquaplaning bei Sommergewittern. "In diesen Momenten muss man rasch und richtig reagieren – wie ein Profi. Und Profis trainieren ihre Fähigkeiten regelmäßig", erklärt Roland Frisch, Chefinstruktor PKW

der ÖAMTC Fahrtechnik. "Theoretisches Wissen hilft im Ernstfall wenig – man muss die Situation erleben und die passende Reaktion wiederholend trainieren. Deshalb bieten wir in unseren acht Zentren in ganz Österreich Trainings an, in denen Gefahren- und Notmanöver im sicheren Rahmen und bei realitätsnahen Geschwindigkeiten trainiert werden können."

Von 27. Juni bis 7. September 2025 bietet die ÖAMTC Fahrtechnik zudem eine besondere Aktion: Mit dem Aktionscode "Sommer2025" können zwei Personen trainieren und nur eine zahlt. Nähere Infos gibt es unter: www.oeamtc.at/sommeraktion