

## Urlaub: Autofahrten mit Kindern

"Wann sind wir denn endlich da?" Eltern, die mit ihren Kindern unterwegs in den Urlaub sind, kennen diese Frage nur zu gut. Denn das Reisen mit Kindern ist eine Herausforderung für sich. Lange Autofahrten sind besonders für Kinder anstrengend, aber auch die Eltern sind bei längeren Reisen häufig im Dauerstress. Eine gute Reiseplanung vor dem Urlaub kann da schon viel helfen: Mit der richtigen Vorbereitung kann man nicht nur die Kinder bei Laune halten, sondern auch selbst viel stressfreier reisen. Damit auf langen Urlaubsfahrten im Auto keine Langeweile aufkommt, gibt es viele Möglichkeiten zur Unterhaltung und Beschäftigung der Kinder. Was unbedingt mitgenommen werden sollte und was man als leckeren und gesunden Reiseproviant vorbereiten kann, haben wir in den besten Reise-Tipps für die Fahrt in einen entspannten Familienurlaub zusammengefasst!



### Allgemeine Tipps für die Autofahrt

Kinder werden schnell müde und nörgelig, wenn im Auto zu hohe Temperaturen herrschen. Wenn das Auto keine Klimaanlage hat, sollte die Fahrt auf die noch kühlen, sehr frühen Morgenstunden oder auf abends/nachts verlegt werden. Eine zu hoch aufgedrehte Klimaanlage oder auch die Zugluft bei offenen Fenstern führt schnell zu Erkältungen. Daher ist eine angenehme, nicht zu kühle Innentemperatur im Auto wichtig. Ansonsten: Sonnenschutz-Folien oder spezielle Schattenspendler mit Saugnäpfen für die Seitenscheiben nicht vergessen. Die gibt es in vielen bunten Motiven und Formen und halten die Sonne draußen.

Praktisch für die Spiel- und Malsachen sowie Getränke und kleine Snacks sind platzsparende Autotaschen mit vielen Fächern, die man ganz einfach am Vordersitz befestigt. So kommen die Kinder leicht selber an ihre Sachen. Mitgenommen werden sollten neben dem Lieblingskuscheltier auch Bücher oder Rätselhefte. Es gibt spezielle Schreibunterlagen für die Reise. Je nach Alter eignen sich auch Karten- oder Ratespiele gut für unterwegs. Magnetspiele sind optimal, weil nichts runterfallen kann, wenn es im Auto ruckelt. Ein Muss während der Fahrt sind CDs mit Musik oder Geschichten. Es kann die ganze Familie gemeinsam ein Hörspiel anhören oder Lieder mitsingen - oder aber die Kinder hören sich etwas alleine über eigene Abspielgeräte mit Kopfhörern an.

Egal, ob Baby, Kleinkind oder Teenager: Kinder müssen immer angeschnallt sein! Kleine Kinder gehören in einen passenden Kindersitz und nicht auf den Schoß eines Erwachsenen. Der Gurt sollte nicht zu fest setzen und der Sitz sicher



montiert sein. Außerdem: Alle notwendigen Sachen, wie zum Beispiel wichtige Medikamente, Feuchttücher, Sonnencreme, Taschentücher oder auch Plastiktüten für Abfall oder bei Übelkeit, sollten griffbereit vorne beim Fahrer bzw. Beifahrer liegen.

---

## Cooler Tipps für heiße Tage

Die Kinder sollten es so bequem wie möglich haben. Luftige und leichte Baumwollkleidung und Hosen mit Gummizugbund sind bequemer als enge Hosen mit Knöpfen. Wenn es sehr heiß ist: Bei kleinen Kindern im Kindersitz kann man gut ein Frotteehandtuch unterlegen, das saugt den Schweiß auf und ist schön weich. Eine zweite Garnitur Wäsche zum Wechseln ist sinnvoll, sollten die Sachen durchgeschwitzt werden. Für größere Kinder sollten ebenfalls ein Handtuch zum Abtrocknen, aber auch ein Kopfkissen, die Kuscheldecke oder eine Nackenrolle für ein Nickerchen während der Fahrt mitgenommen werden. Nasse Waschlappen in einer Plastikdose aufgehoben kühlen zwischendurch Stirn und Nacken.

Wenn es im Auto zu heiß wird, hilft diese kleine Erfrischung zwischendurch: Ab und zu mit dem Wasser aus einer Plastik-Sprühflasche (für Blumen) besprühen, das kühlt die Haut und macht Spaß. Wenn man die Sprühflasche in der Kühlbox aufbewahrt, gibt das den extra Frischekick!

Durch das Schwitzen gehen Wasser und wichtige Mineralstoffe verloren, die wieder zugeführt werden müssen. Daher gilt: Viel trinken! Mineralwasser, Früchte- und Kräutertees oder Saftchorlen sind geeignete Getränke. Mit frisch ausgepresster Zitrone aromatisiertes Mineralwasser ist ein leckerer Durstlöcher.

---

## Spiel & Spaß während der Fahrt

Sommerhitze, Bewegungsmangel und vor allem Langeweile machen Kindern während einer langen Autofahrt zu schaffen. Eine angenehme Beschäftigung sind Wort- und Ratespiele, die viel Spaß machen und die Langeweile vertreiben.

**Detektiv-Spiel:** Ein Spieler beginnt und darf sich etwas ausdenken, was man auf der Straße oder in der Umgebung entdecken muss: Wer sieht als Erster ein rotes Auto, ein Fahrrad, einen Autofahrer mit Hut, den Hund im Auto, eine Kuh auf der Wiese etc. Wer dieses zuerst gesehen hat, darf sich die nächste Sache zum Suchen einfallen lassen. **Reime-Meister:** Spontane Sprachreime und lustiger Wörterklang machen allen Kindern Spaß. Einer stellt eine Frage wie zum Beispiel "Was reimt sich denn auf Haus?". Nun müssen so viele Wörter wie möglich gefunden werden, die sich darauf reimen: Laus, Maus, Applaus usw. Und noch lustiger wird's mit Phantasiewörtern: Ohrenbraus, Piratenklaus oder Schmalzhinaus.

**Nummernschild-Sätze:** Aus den Nummernschildern vorbeifahrender Autos sollen lustige Sätze gebildet werden. Die Buchstaben müssen in der richtigen Reihenfolge als Anfangsbuchstabe in dem Satz verwendet werden. So wird aus "BAD-AS 357" zum Beispiel "Badende Ameisen dümpeln am See." Es können auch aus vielen Nummernschildern fortlaufende Geschichten erzählt werden, dabei wechseln sich die Mitspieler mit dem Bilden der Sätze ab. **Rate mal:** Zunächst wird das „Fachgebiet“ ausgesucht, also zum Beispiel Haushaltsgegenstände, Fahrzeuge, Tiere oder Figuren aus dem Fernsehen. Ein Spieler denkt sich nun einen Begriff zu diesem Bereich aus. Die anderen Mitspieler müssen dazu



Fragen stellen, die man nur mit Ja oder Nein beantworten kann. Wer zuerst errät, um was es sich handelt, darf sich den nächsten Begriff überlegen.

---

## Regelmäßig Pausen machen

Bei einer länger dauernden Autofahrt muss für notwendige Pausen und ausreichend Bewegung gesorgt werden. Für eine Reise mit Kindern muss deutlich mehr Zeit eingeplant werden als für eine Urlaubsfahrt nur mit Erwachsenen. Mindestens alle zwei Stunden sollte eine Pause von 15 bis 20 Minuten gemacht werden. Es sollten dann auch möglichst alle Familienmitglieder zur Toilette gehen – zumindest die Kinder, denn sonst kommt der nächste Zwischenstopp womöglich früher als geplant. Der Fahrer kann sich erholen, dehnen und strecken. Kinder müssen sich auf jeden Fall ausreichend bewegen und jedes Familienmitglied sollte mitmachen: Ein Wettlauf zur Toilette, etwas Hampelmann-Gymnastik oder Hüpfen auf einem Bein. Wer kann die meisten Kniebeugen machen? Wer schafft es, möglichst oft an der Bordsteinkante auf und ab zu hüpfen oder darauf entlang zu balancieren? Auf einer Rastplatz-Wiese kann man mit einem Ball oder Fangen spielen. Die Sicherheit geht immer vor: Auf den Rastplätzen muss immer auf vorüberfahrende Autos geachtet werden!

---

## Gesunder und leichter Reiseproviant

Auf dem Weg in den Urlaub kaufen sich viele Reisende aus Bequemlichkeit das Essen an Autobahn-Imbissen oder in Flughafenrestaurants. Dieses Essen ist meistens nicht nur völlig überteuert, sondern auch meistens sehr ungesund – und liegt bei der weiteren Reise schwer im Magen und verursacht Unwohlsein. Dabei ist es viel einfacher und vor allem günstiger, den Reiseproviant für die Fahrt selbst vorzubereiten. Die richtige Reise-Ernährung ist gerade bei Kindern wichtig.

Als Reiseproviant sollte man fettarme, leicht bekömmliche und nicht blähende Lebensmittel einpacken: Äpfel sind gesund und leicht verdaulich. Feste Obstsorten wie Äpfel, Weintrauben oder Kirschen eignen sich für die Fahrt besser als weiche Früchte wie Bananen oder Erdbeeren. Das Obst kann schon zu Hause in mundgerechte Stücke geschnitten und in Plastikbehältern verpackt werden. Tipp: Mit Zitronensaft bestrichene Apfelstücke werden nicht braun. Ein Vollkornbrötchen mit einem Salatblatt, fettarmen Käse oder mageren Schinken und dünnen Tomaten-Scheiben ist ein leckeres Sandwich. Während der Fahrt im Auto kann man auch gut klein geschnittenes Gemüse knabbern: Möhren, Gurken, Paprika, Kohlrabi oder Cocktailtomaten liefern nicht nur wichtige Vitamine und Mineralstoffe, sondern haben auch einen hohen Wasseranteil.

---

## Für das Picknick am Rastplatz

Streifen-Brot: Drei dunkle Vollkornbrot-Scheiben mit fettarmen Kräuter-Frischkäse bestreichen und je einem Salatblatt belegen. Die bestrichenen Scheiben aufeinander stapeln, eine weitere als „Deckel“ obenauf. Nun das Brot in vier oder sechs Blöcke schneiden. Bunte Ampel-Knabberstangen: Abwechselnd rote Radieschen, gelbe Paprikastücke und grüne Gurkenscheiben auf Holzspieße stecken. Gesunder Hot Dog: Vollkornbrötchen mit etwas Senf betreiben und mit Gurkenscheiben sowie einem Putenwürstchen belegen. Ergibt eine gesunde Hot Dog-Alternative, die auch Kindern gut schmeckt. Ansonsten eignen sich: Kalte Hähnchenkeulen oder Hähnchenbrustfilets, gekochte Eier, kleine gefüllte Pasteten,

---



Geflügelfleisch-Hackbällchen oder Pfannkuchenröllchen mit Frischkäse und Spinat. Mediterran zubereitete Salate mit etwas öl- und essighaltigem Dressing sind gesund und leicht verdaulich. Alle Lebensmittel sollten in einer Kühltasche transportiert werden, so bleiben sie kühl und frisch!

---

### Extra-Tipps

Buch-Tipps:

Kirsten Khaschei "Strand in Sicht! Der ultimative Guide für den perfekten Familienurlaub"

Fischer Verlag, 2. Aufl. 2007, ISBN 3596175593, Broschiert 8,95 Euro

Buch-Reihe "Familien-Reiseführer" aus dem Companions-Verlag (verschiedene Länder erhältlich)

Web-Tipps:

<http://www.verreisen-mit-kindern.de>

<http://www.urlaub-mit-sammy.de>

<http://urlaub.kinder.de>

---

