

## So geht's - Mit Kindern stressfrei und sicher im Auto unterwegs

Baierbrunn (OTS) - Unsere lieben Kleinen können im Auto für die Eltern eine große Herausforderung sein. Die Autotür ist noch nicht ganz zu, dann fängt es oft schon an: "Wann sind wir da? Kann ich was essen? Mir ist so langweilig". Ja, die Mini-Beifahrer können schon einen großen Stressfaktor darstellen, berichtet das Apothekenmagazin Baby und Familie. Wir haben mit der stellvertretenden Chefredakteurin Peggy Elfmann gesprochen und sie um Tipps gebeten, wie man entspannt und sicher ans Ziel kommen kann. Dazu gehört natürlich auch die Frage, was man tun kann, wenn dem Kind während der Autofahrt schnell schlecht wird:

0-Ton: 16 Sekunden

Beruhigend ist, dass es sich bei vielen Kindern im Laufe der Zeit wieder gibt. Um die Übelkeit zu mildern, sollten die Kleinen vor und während der Fahrt leichte Speisen essen und keine Milch, sondern Tee oder Saftschorlen trinken. Manchmal helfen auch Akupressur bzw. ein Akupressur-Armband, dass man in der Apotheke bekommt.

Ein weiterer, ganz wichtiger Aspekt ist die Sicherheit während der Fahrt:

0-Ton: 21 Sekunden

Im Auto werden Kinder grundsätzlich im Kindersitz mitgenommen, bis sie 1,50 Meter groß sind oder 12 Jahre alt. Der beste Platz dafür ist hinten. Sicherheit heißt auch, dass Bücher, CDs und anderes gut verstaut sind, damit sie beim Bremsen nicht zu Wurfgeschossen werden. Außerdem sollte man den Kindern schon von klein auf an klarmachen, dass man sich zu allererst auf den Verkehr konzentrieren muss.

Gerade auf langen Strecken tut Ablenkung den Nerven gut. Man kann z.B. Ratespiele rund um die mitfahrenden Autos spielen, oder man erzählt den Kindern, was sie am Ziel der Reise erwartet. Eine weitere, willkommene Abwechslung sind Essen und Trinken:

0-Ton: 20 Sekunden

Auf langen Fahrten sind kleingeschnittene Äpfel, Birnen oder auch

Gurken ein prima Snack. Als ständige Beruhigungsstrategie für gelangweilte und quengelnde Kinder taugt Essen allerdings nicht, denn es besteht die Gefahr, dass die Kinder sich angewöhnen, Langeweile und Frust mit Knabbern zu überbrücken und so übergewichtig werden können. Besser wäre es, eine Pause zum Essen einzulegen, die tut allen gut und man kann sich auch gleich noch bewegen.

Und ist man dann am Ziel, sollte man seine Kinder für ihr Durchhaltevermögen loben, rät Baby und Familie.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an [ots.audio@newsaktuell.de](mailto:ots.audio@newsaktuell.de).

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalaudio-Service sowie im OTS-Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla  
Tel. 089 / 744 33 123  
Fax 089 / 744 33 459  
E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)  
[www.wortundbildverlag.de](http://www.wortundbildverlag.de)  
[www.baby-und-familie.de](http://www.baby-und-familie.de)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3719/aom>

\*\*\* TP-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - [WWW.TOURISMUSPRESSE.AT](http://WWW.TOURISMUSPRESSE.AT) \*\*\*

TPT0001 2013-05-23/09:17

230917 Mai 13

Link zur Aussendung:

[http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT\\_20130523\\_TPT0001](http://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20130523_TPT0001)