

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat Juli (2023): Entspannt ankommen - stressfrei mit dem Auto in den Urlaub

Wie die ganze Familie im Stau gelassen bleibt

Sommer, Sonne, Ferien! Bald beginnt die Ferienzeit und für viele Deutsche bedeutet das: Urlaub buchen, Koffer packen, raus aus dem tristen, grauen Alltag. Nur leider führt der Weg zum wohlverdienten Reiseziel allzu oft auch durch Staus. Wir geben Ihnen hilfreiche Tipps, damit Sie im Stau einen kühlen Kopf bewahren und die Fahrt in den Traumurlaub genießen können.

Entspannung durch Musik und Hörspiele

Spieren Sie ruhige, entspannende Musik im Auto ab. Sie reduziert Stress und lässt sogar die Wartezeit im Stau kürzer erscheinen - so das Ergebnis einer Studie der Universität Liverpool. Eine Anti-Stress-Playlist, die dann in Staufällen abgespielt wird, hilft ruhig und gelassen zu bleiben. Mitsingen ist übrigens ein hervorragendes Mittel, um Stress abzubauen. Aber auch Hörbücher können bei Stillstand im Verkehr beruhigend und entspannend wirken.

Pausen einlegen

Auch wenn Sie im Stau die meiste Zeit stehen oder sich nur langsam fortbewegen, sollten Sie rund alle zwei Stunden eine Pause einlegen. Frische Luft steigert die Konzentration und schützt vor Übermüdung. Kurze Dehnungsübungen helfen gegen Verspannungen, die beim Sitzen im Auto schnell auftreten.

Muskulatur entspannen

Auch im Auto lassen sich die müden oder verspannten Glieder lockern. Wenn also auf der Straße wieder mal nichts weitergeht, strecken Sie Arme und Beine oder kreisen Sie die Schultern.

Mobilisierungsübungen für die Pause



Oberkörperrotation

Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander fest auf den Boden. Die Knie sind leicht gebeugt, der Bauch angespannt, der Oberkörper aufgerichtet. Die Hüfte bleibt über die gesamte Bewegung fest nach vorne gerichtet. Die Arme werden seitlich neben dem Körper auf Schulterhöhe gebeugt angehoben. Drehen Sie nun Ihren Oberkörper nach links. Halten Sie dort kurz die Position und drehen Sie dann Ihren Oberkörper zur rechten Seite. Wiederholen Sie die Rotation 10 Mal pro Seite.



Hüftrotation

Heben Sie ein Bein gebeugt an und rotieren Sie das Bein vor dem Körper nach außen. Strecken Sie es anschließend nach hinten außen aus, bis die Fußspitze den Boden berührt. Drehen Sie den Fuß erst wieder nach innen, nachdem er auf dem Boden steht. Wiederholen Sie die Übung auf beiden Seiten etwa 10 Mal.



Social & Health
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Rudolf Koppitz
09971 848 - 135
rudolf.koppitz@by.aok.de