

20. Mai 2025

Pressemitteilung

Ihr Ansprechpartner
Frank Reichert

Leiter Unternehmenskommunikation

Tel. +49 (0)711 97676-620
Fax: +49 (0)711 97676-609

frank.reichert@gtue.de

Sicher in den Urlaub: Tipps der GTÜ für eine entspannte Fahrt

- + Auf die Technik kommt es genauso an wie auf die Fitness des Fahrers
- + Ein gründlicher Check des Autos zwei Wochen vor dem Losfahren
- + Fahrerwechsel auf Langstrecken gegen Konzentrationsmängel

___ Stuttgart. Mancher zählt schon jetzt die Wochen bis zum Sommerurlaub. Was ist für die Autofahrt in die Ferien zu bedenken? Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH informiert über zentrale Sicherheitsaspekte. Denn die richtige Vorbereitung von Fahrzeug wie Fahrer reduziert Pannen und Risiken deutlich auf langen Kilometerpassagen. Das führt zu einem geringen Stresslevel selbst auf langen Urlaubsfahrten.

___ **Technik-Check:** Zwei Wochen vor Reisebeginn empfiehlt die GTÜ eine gründliche Fahrzeugkontrolle – entweder in Eigenregie oder durch eine qualifizierte Werkstatt. Dabei sollten insbesondere Komponenten wie Bremsen, Reifen, Kühlwasser- und Ölstand überprüft werden. Bei den Reifen gilt eine gesetzlich vorgeschriebene Mindestprofiltiefe von 1,6 Millimeter. Die GTÜ empfiehlt jedoch mindestens vier Millimeter, das reduziert das Aquaplaning-Risiko bei starken Regenfällen. Auch der Reifendruck sollte den Herstellervorgaben entsprechen.

Flüssigkeitsstände lassen sich leicht selbst kontrollieren. Ist der Ölwechsel fällig oder überfällig? Altes Öl verliert mit der Zeit an Schmierfähigkeit. Das kann bei hoher Belastung des Triebwerks wie etwa beim Überqueren von Alpenpässen zu Motorschäden führen. Ein etwas geübteres Auge ist notwendig, um den Zustand von Bremsbelägen oder Bremsscheiben zu beurteilen.

Beleuchtung, Notfallausrüstung und Erste Hilfe: Scheinwerfer, Rückleuchten, Blinker und Bremslichter – die gesamte Lichtanlage muss voll funktionsfähig sein. Defekte herkömmliche Glühbirnen kann man selbst austauschen. Funktionieren etwa Xenon- oder LED-Leuchten nicht, ist in jedem Fall die Fachwerkstatt zuständig. Für den Notfall gehören Warnwesten, Warndreieck sowie ein Erste-Hilfe-Set an Bord. Eine Warnweste ist vorgeschrieben, sie sollte griffbereit platziert sein. Die GTÜ empfiehlt mehrere Warnwesten, damit alle Fahrzeuginsassen nach einem Verlassen des Wagens gut erkennbar sind. Beim Verbandskasten empfiehlt sich eine kurze Prüfung hinsichtlich Vollständigkeit und Haltbarkeitsdatum. Zusätzlich sinnvoll ist eine griffbereite Taschenlampe.

Richtig verstauen: Ein sicher beladenes Auto ist die Grundlage für eine entspannte und vor allem unfallfreie Urlaubsfahrt. Schweres Gepäck gehört in den Kofferraum, möglichst weit unten und direkt an der Rücksitzlehne. So kann es sich beim plötzlichen Bremsen nicht nach vorn bewegen. Leichtere Taschen kommen obenauf. Kombis und SUV so beladen, dass die Sicht nach hinten nicht beeinträchtigt ist – gegebenenfalls ein Laderaumnetz spannen. Im Passagierraum lose Gegenstände vermeiden, sonst können sie bei einem Aufprall zum gefährlichen Geschoss werden. Insgesamt das Auto nicht überladen.

Vor der Abfahrt: Noch schnell eine Bestandsaufnahme vor dem Motorstart am Tag der Urlaubsfahrt. Ist der Proviant gut erreichbar? Sind sämtliche Kinderspielzeuge eingepackt? Sind alle Türen und Klappen richtig geschlossen, Ladung gesichert und die Sicht frei? Ein kleiner Check aller Papiere trägt zur Beruhigung bei: Dazu gehören Pass oder Personalausweis, Zulassungsbescheinigung Teil I (Fahrzeugschein), Vignette, Krankenversicherungskarte, Schutzbrief oder Unterlagen wie Fahrtickets oder Hotelvoucher.

Hinter dem Steuer: Wer sich am Steuer wohlfühlt, fährt gelassener und komfortabler. Also fix prüfen: Sind Sitzposition und Rückspiegel optimal eingestellt? Der Rücken des Fahrers sollte stets festen Kontakt zur Sitzlehne haben – auch dann, wenn die locker das Lenkrad umfassenden Hände in engen Kurven und Ausweichmanövern fest zupacken müssen. Wenn die Knie leicht angewinkelt und etwas tiefer als die Hüfte positioniert sind, fördert das die Durchblutung. Gegen unangenehmes Kribbeln hilft ebenso regelmäßiges Ausschütteln in Pausen sowie ein An- und Entspannen der Beinmuskulatur.

Während der Fahrt: Große Hitze im Wagen ist Gift für die Kondition. Dennoch sollte die Klimaanlage nicht zu kühl eingestellt sein. Der Unterschied zwischen Innentemperatur im Wagen und Außentemperatur sollte sechs Grad Celsius nicht überschreiten. Zu starke Kühlung kann Kreislaufprobleme verursachen. Mobile Sonnenblenden für die hinteren Seitenscheiben lassen die Temperatur im Wageninneren per Lichtabschirmung sinken und schützen zudem die Passagiere auf den Rücksitzen vor direkter Sonneneinstrahlung. Eine simple Lösung für ein angenehmes Klima liegt auf der Hand: Am besten in den frühen Morgenstunden oder am Abend reisen. In der Mittagshitze kann eine ausgedehnte Pause zur Entspannung beitragen.

Die Ruhe selbst: Der sichere Start der Urlaubsreise beginnt bei der Fahrerin oder dem Fahrer selbst. Ausreichend Schlaf und wenig Stress am letzten Arbeitstag vor der Abreise führen zu einem entspannten Fahrtantritt und tragen wesentlich zu Konzentrationsfähigkeit und rascher Reaktionszeit bei. Die GTÜ rät daher zu frühzeitigem Kofferpacken, damit ausreichend Zeit bleibt für die Erholung vor Reisebeginn.

Pausen und Ernährung: Um Übermüdung zu vermeiden, empfiehlt die GTÜ unterwegs regelmäßige Pausen – idealerweise alle zwei Stunden. Der Fitness zuträglich sind dabei kurze Übungen wie Dehnen, Armkreisen oder Kniebeugen. Ein paar Mal tiefes Durchatmen erfrischt. Leichte, bekömmliche Mahlzeiten und ausreichend Flüssigkeitszufuhr – insbesondere viel Wasser – helfen dabei, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit während der Fahrt zu erhalten und den gefährlichen Sekundenschlaf zu vermeiden. Laut Statistischem Bundesamt passieren jährlich in Deutschland 2.000 Unfälle aufgrund von Sekundenschlaf. Die tatsächliche Zahl ist vermutlich deutlich höher, da Müdigkeit als Unfallursache oftmals nicht eindeutig erfasst wird.

___ **Teamarbeit:** Ein Fahrerwechsel wirkt Konzentrationsmängeln entgegen und kann somit helfen, gefährliche Situationen zu vermeiden. Am besten vorausschauend planen, wo der Platz am Lenkrad freigegeben wird. Bei der Streckenauswahl kann auch auf Vorlieben eingegangen werden. Manche fahren gern auf der Autobahn, andere lieber über Alpenpässe. Jeder Fahrerwechsel sollte mit einer kurzen Erholungsphase kombiniert sein.

___ **Wohlfühl-Gefühl:** Eine umsichtige Planung erhöht nicht nur die Sicherheit, sondern auch den Komfort der Urlaubsfahrt. Am Ziel kann man dann endlich in die ersehnte Erholung starten und die Ferienzeit so richtig genießen. Und wenn die Rückfahrt ähnlich umsichtig absolviert wird wie die Hinfahrt, bleibt viel Erholungseffekt für den Alltag erhalten. Denn so soll es ja sein.

Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH

___ Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH ist die größte amtlich anerkannte Überwachungsorganisation freiberuflicher Kraftfahrzeugsachverständiger in Deutschland und zählt damit zu den größten Sachverständigenorganisationen überhaupt. Sie versteht sich als ein umfassendes Expertennetzwerk. Rund 2.500 selbständige und hauptberuflich tätige Sachverständige, mehr als 2.650 Prüfsachverständigen und Prüfsachverständigen sowie zahlreiche qualifizierte Mitarbeitende stehen an 10.200 Prüfstützpunkten in Werkstätten und Autohäusern sowie an mehr als 860 eigenen Prüfstellen der GTÜ-Vertragspartner zur Verfügung. Die GTÜ-Prüfsachverständigen und -Prüfsachverständigen sind im Sinne der Verkehrssicherheit und des Umweltschutzes tätig.

___ Gesellschafter der GTÜ sind die drei Sachverständigenverbände: AGS (Arbeitsgemeinschaft der Kfz-Sachverständigen e.V.), BVS-KSV (BVS-Kraftfahrzeugsachverständigen-Verein e.V.) und BVSK (Bundesverband der freiberuflichen und unabhängigen Sachverständigen für das Kraftfahrzeugwesen e.V.).