

Gert und Marlen von Kunhardt

# Autofahren ohne Stress

Das Entspannungs-Programm für unterwegs

© 2007 SCM Collection Verlag, Witten  
Umschlaggestaltung: Dietmar Reichert, Dormagen  
Illustrationen: Karl Bihlmeyer, Lindlar  
Satz: Breklumer Print-Service, Breklum  
Druck: Druckerei Theiss, Österreich  
ISBN 978-3-7893-9225-2  
Bestell-Nr. 629.225

## Inhalt

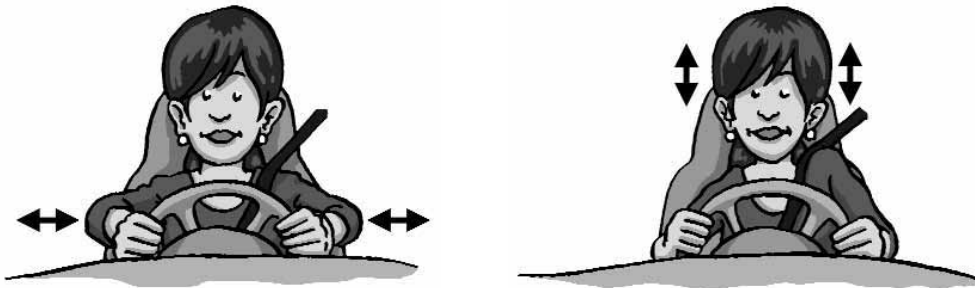
Vorwort .....	7
Autofahren und Stress .....	9
Autofahren – eine Wohltat für den Körper? .....	15
Autofahren – trotz Luxus keine Freiheit .....	19
Autofahren als Jagdersatz .....	22
Autofahren in allen Lagen .....	30
Verhalten bei Pannen .....	57
Der Unfall .....	62
Autofahren und Lebensfreude .....	65
Ausgleichsübungen .....	68
Taschenkarten für das Autofahren .....	73

## Autofahren – eine Wohltat für den Körper?

Das Öffnen der Autotür und das Einsteigen sind die letzten aktiven Muskelbewegungen für die bevorstehende Fahrt. Danach übernimmt die Technik die Arbeit. Der Mensch sitzt bewegungslos, schaut nur ab und zu in die Rückspiegel. Das ist fatal, weil Sitzen im Grunde genommen eine Untätigkeit ist, erst recht, wenn der Körper dabei von allen Seiten abgestützt wird. Bewegung ist aber für Muskeln und Gelenke von elementarer Bedeutung.

Wir sitzen inzwischen pro Tag über neun Stunden, Autofahren eingerechnet. Dadurch fehlt uns Sauerstoff, ohne den alle inneren Organe, auch das Gehirn, nicht arbeiten können. Die Bewegungsstarre bleibt nur deswegen unbemerkt, weil Schwingungen durch Fahrbahnunebenheiten suggerieren, doch ständig in Bewegung zu sein. Tatsache ist, dass wir nach langen Autofahrten müde aussteigen, obwohl wir nur still dagesessen haben.

**Tipp!**



*Immer wieder die Schultern wechselweise anheben, Gesäß- und Bauchmuskeln anspannen, Lenkrad „zusammendrücken“ und „auseinanderziehen“.*

Durch Bewegung bleibt der Körper frisch und leistungsfähig. Es ist die einzige Möglichkeit, den eigenen Körper biologisch zu verjüngen. Ohne Bewegung altert er im Zeitraffer. Deshalb zwischendurch immer wieder kleine Übungen einschieben!

## Tipp!

*Rhythmische Beckendrehungen machen (wie bei Hula-Hoop), um die Wirbelsäule zu entspannen.*

Der in der Fahrschule eingeübte „Schulterblick“ wird immer häufiger vergessen, ein Grund für viele Unfälle. Um ihn frei und locker ausführen zu können, ist ein vorbeugendes Halswirbelsäulen-Training günstig. Bei Routinetätigkeiten, wie der Morgentoilette, können Sie eine solche Übung ganz nebenbei tun.



## Tipp!



*Beim morgendlichen Haarewaschen nicht die Hände auf der Kopfhaut hin und her bewegen, sondern stattdessen den Kopf unter den Händen drehen.*

So werden die Halsmuskeln gestärkt und elastisch gehalten. Sie können den Kopf weiter herumdrehen. Dann gibt es auch keinen toten Winkel beim Schulterblick mehr. Die Sicherheit wird erhöht.

Die eingeschränkte Bewegungsfreiheit zwingt die Wirbelsäule während der Fahrt in eine Knickhaltung. Die Lendenwirbel pressen die dazwischen liegenden Bandscheiben so zusammen, dass sie auszuweichen versuchen und dabei auf die dahinter liegenden Nervenstränge drücken. Das löst Rückenschmerzen aus.



**Tipp!**

*Knie im Sitzen wechselweise vor- und zurückschieben (natürlich nur bei haltendem Fahrzeug) oder im Stehen auf den Zehenspitzen wippen (nur auf dem Parkplatz).*

Um nicht direkt an der Frontscheibe zu kleben, streckt man normalerweise Hände und Arme leicht gebeugt aus und hat dadurch eine bessere Übersicht. Damit verbunden ist allerdings eine hohe physiologische Belastung der Arm- bzw. Haltemuskulatur. Muskeln, die nur zu 35% angespannt sind, verlieren die Fähigkeit zur Durchblutung und ermüden wegen mangelnder Sauerstoffzufuhr.