Zwischen Weite und Wendekreis

MOBILITÄT Mit dem Wohnmobil sicher und entspannt in den Campingurlaub



Im Wohnmobil unterwegs mit der ganzen Familie: Campinganfänger sollten vor der Abfahrt ein paar Sicherheitstipps beherzigen. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/OLIVER ROSSI



Mit einer guten Vorbereitung steht einem gelungenen Campingurlaub im Wohnmobil nichts mehr im Weg. BILD: DJD/ACV/GETTY IMAGES/EWG3D

IM NORDWESTEN/DJD – Urlaub mit dem Wohnmobil verheißt Freiheit, Natur und spontane Stopps unterwegs. Gerade Einsteiger unterschätzen jedoch oft, wie anders sich ein Camper im Vergleich zum Pkw fährt. Größe, Gewicht, Beladung und eingeschränkte Sicht verlangen Vorbereitung und etwas Übung. Die Experten des ACV Automobil-Club Verkehr erklären, worauf es vor der ersten Reise ankommt – damit der erste Campingurlaub sicher und entspannt bleibt.

1. Fahrverhalten üben und anpassen

Wohnmobile sind größer und schwerer als ein Pkw und reagieren träger. Wer mietet, dem fehlt zudem Routine. Deshalb empfiehlt sich vor der ersten Reise eine Probefahrt, um ein Gefühl für Maße und Fahrverhalten zu bekommen.

Mit dem Rangieren, Einparken und Fahren in engen Straßen kann man sich vorab auf Verkehrsübungsplätzen vertraut machen. Noch mehr Sicherheit geben spezielle Fahrsicherheitstrainings. Wer tiefer ins Thema einsteigen möchte, findet auf Webseiten wie www.acv.de/ratgeber zahlreiche Tipps zu Camping und Mobilität.

2. Beladung und Gewicht im Blick behalten

Überladung oder eine ungünstige Gewichtsverteilung wirken sich negativ auf Fahrstabilität und Bremsweg aus. Deshalb gilt: Schwere Gegenstände tief und nahe an den Achsen verstauen, leichte Dinge nach oben. Wichtig ist zudem, das zulässige Gesamtgewicht sowie die Achslasten einzuhalten. Ein kurzer Check vor der Abfahrt, etwa durch Wiegen des Fahrzeugs, gibt Sicherheit. Auch zusätzliche Anbauten wie Fahrradträger oder Markisen müssen bei der Planung berücksichtigt werden.

3. Rangieren mit Überblick und Ruhe

Unfälle passieren häufig beim Einparken oder auf engen Campingplätzen. Eingeschränkte Sicht und Zeitdruck erhöhen das Risiko eines ungewollten Crashs. Technische Helfer wie Rückfahrkamera oder Parksensoren erleichtern das Manövrieren.

Zusätzlich bewährt sich eine zweite Person, die von außen den Fahrer einweist. Ein kurzer Rundgang ums Fahrzeug vor dem Rangieren hilft, Hindernisse vorab zu erkennen .

4. Maße kennen und richtig planen

Brücken, Tunnel oder enge Zufahrten können durch die Maße des Fahrzeugs zur Herausforderung werden. Eine gut sichtbare Notiz mit den wichtigsten Abmessungen im Cockpit kann helfen. Spezielle Navigationssysteme für Wohnmobile berücksichtigen zudem Durchfahrtshöhen und Gewichtsbeschränkungen. Das erleichtert die Routenplanung.

5. Technik regelmäßig prüfen

Besonders wichtig für eine sichere Reise: Reifendruck und Reifenalter. Wohnmobilpneus sollten regelmäßig kontrolliert und spätestens nach sechs Jahren getauscht werden. Ebenso lohnt sich ein prüfender Blick auf Befestigungen, Ladungssicherung und Tankbeschriftung, um Pannen oder teure Fehlbetankungen zu vermeiden.

Gesundheit ANZEIGE

Spalt

Schmerzen?

Schmerzen entstehen dort, wo es uns weh tut. Allerdings sorgt erst unser Gehirn dafür, dass wir den Schmerz auch wahrnehmen. Zur schnellen Schmerzbekämpfung sollte man daher lokal und zentral ansetzen. Genau deshalb haben Wissenschaftler der Marke Spalt vor vielen Jahren die Spalt Schmerztabletten entwickelt: eine einzigartige Kombination aus 300 mg ASS und 300 mg Paracetamol. Der bewährte Wirkstoff ASS (Acetylsalicylsäure) setzt lokal am Ort des Schmerzgeschehens an, während Paracetamol dem Schmerz zentral im Gehirn entgegenwirkt. Die schmerzstillende Wirkung ist stärker als nach Einnahme der Einzelsubstanzen und die Nebenwirkungen sind geringer als bei vergleichbar dosierten Monopräparaten mit ASS.

Nicht umsonst vertrauen Schmerzgeplagte seit über 88 Jahren auf Spalt: **Spalt schaltet den Schmerz ab – schnell!**

Für Ihre Apotheke:
Spalt Schmerztabletten
(PZN 08689834)



www.spalt-online.de

SPALT SCHMERZTABLETTEN. Für Erwachsene bei: akuten leichten bis mäßig starken Schmerzen. Schmerzmittel sollen längere Zeit oder in höheren Dosen nicht ohne Befragen des Arztes angewendet werden. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben! www.spalt-online.de • Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. • PharmaSGP GmbH, 82166 Gräfelfing

NEU: Rubaxx CBD Gel PLUS – extra stark mit über 1000 mg CBD

Innovativer CBD-PLUS-KOMPLEX für strapazierte Muskel- und Gelenkzonen

Die einen spüren abends die Belastung des Tages in Beinen, Rücken oder Schultern. Die anderen kämpfen mit verspannten oder müden Muskeln nach einseitiger Belastung oder Sport. Eine schnelle und spürbare Versorgung der strapazierten Körperzonen ist dann enorm wichtig. Genau das leistet das neue Rubaxx CBD Gel PLUS mit CBD-PLUS-KOMPLEX mit 3-fach-Aktiv-Prinzip:



1. Aktivierung der Haut
Menthol ist dafür bekannt, bestimmte Ionenkanäle der Haut, die sogenannten TRPM8, zu aktivieren. Menthol kann außerdem die lokale Mikrozirkulation erhöhen. Durch das Einmassieren des Gels sorgt es so für eine sanfte Steigerung der Durchblutung und eine bessere lokale Verteilung der Inhaltsstoffe.



2. Sofortiger Frische-Effekt
Durch die Stimulierung der Kälte-Rezeptoren in der Haut liefert Menthol ein sofortiges angenehm kühlendes Frischegefühl auf der Haut. Perfekt ergänzt wird der Vorgang durch Minzöl, welches das Frischegefühl intensiviert.

3. Das Plus an CBD
Entwickelt von einem deutschen Forscherteam, enthält Rubaxx CBD Gel PLUS nun **1080 mg reines CBD** und ist damit das **höchstdosierte Gel in deutschen Apotheken.** THC ist dabei vollständig ausgeschlossen, ebenso wie unerwünschte Pflanzenbestandteile.



Neu in der Apotheke
Rubaxx CBD Gel PLUS kombiniert modernste Geltechnologie mit einem intelligenten **CBD-PLUS-KOMPLEX**. Durch regelmäßiges Einmassieren können Muskeln und Gelenkregionen gelockert und entspannt sowie die Durchblutung gefördert werden. Das Gel eignet sich insbesondere nach täglicher Anstrengung, einseitigen Belastungen sowie langem Sitzen, Stehen oder Laufen. Ideal für Körperpartien, die sich angespannt oder überlastet anfühlen.

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ganz neu in der Apotheke erhältlich. Sollte es Ihre Apotheke vor Ort noch nicht vorrätig haben, ist es in wenigen Stunden für Sie abholbereit. Alternativ ist Rubaxx CBD Gel PLUS auch online erhältlich.

NEU

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx CBD Gel PLUS
(PZN 20136718)

www.rubaxx.de

Rubaxx CBD Gel PLUS ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildungen Betroffenen nachempfunden