

# Entspannt durch den Sommer

TÜV NORD teilt **Tipps für Stressmanagement** im Straßenverkehr

**Salzgitter.** Sommer, Sonne, Stress am Steuer? Die heiße Jahreszeit bringt nicht nur Sonnenschein, sondern auch Herausforderungen auf den Straßen mit sich. Mit steigenden Temperaturen häufen sich die Stresssituationen im Fahrzeug – ein Phänomen, das nicht nur das Wohlbefinden der Fahrerinnen und Fahrer beeinträchtigt, sondern ein Risiko für alle Verkehrsteilnehmerinnen und -teilnehmer darstellt. „Beim Autofahren findet man immer einen Anlass, sich über die Mitmenschen aufzuregen. Doch Ärger bringt nichts – außer einer erhöhten Unfallgefahr“, sagt Peter Winter, Leiter der TÜV Nord-Station Salzgitter-Lebenstedt.

## Erhitzte Gemüter

Im täglichen Verkehr sind es oft Situationen wie rechts überholen, Vorfahrtsmissachtungen oder das Verschlafen grüner Ampeln durch Vorderleute, die die Gemüter erhitzen. Hinzu kommt aggressives Fahrverhalten inklusive Drängeln und riskanten Überholmanövern,

die gefährlich sind. Kommen dichter Verkehr, Zeitdruck und die Hitze des Sommers zusammen, kann das schnell zu entsprechenden Wutanfällen führen. „Erste Anzeichen sind feindselige Gedanken gegenüber anderen Verkehrsteilnehmenden“, sagt der Stationsleiter. Diese können kurzfristig in aggressivem Verhalten münden, aber auch dauerhaft den Fahrstil prägen. „Die spezielle Situation im Fahrzeug, in dem man sich zwar mitten in der Öffentlichkeit, aber zugleich in einem privaten Schutzraum befindet, begünstigt das Ausleben von Aggression“, erklärt Winter. Daher lassen viele in der Anonymität hinterm Steuer ihren Gefühlen freien Lauf, ohne Konsequenzen fürchten zu müssen.

## Bewusst reflektieren

Um den Stressfaktoren im Straßenverkehr zu begegnen, sei ein erster wichtiger Schritt die Selbstbeobachtung. „Indem man das eigene Verhalten bewusst reflektiert, lassen sich überzogene Reaktionen erkennen und abmildern“, sagt



Läuft es im Straßenverkehr nicht so wie gewünscht, liegen den Menschen am Steuer oft die Nerven blank.

FOTO: SEB\_RA

Winter. In schwierigen Situationen helfe es zudem, tief durchzuatmen und sich bewusst zu machen, dass man auf diese externen Faktoren keinen direkten Einfluss hat. Ein weiterer Schlüssel, um Anspannungen im Straßenverkehr zu reduzieren, liege in einer guten Vorbereitung: Das Verlassen des Hauses mit ausreichendem Zeitpuffer, das Meiden von Stoßzeiten sowie Informationen über die aktuelle

Verkehrslage vor Fahrtantritt sind einfache, aber effektive Maßnahmen, um den Stresspegel niedrig zu halten. Bei längeren Strecken bieten sich regelmäßige Pausen an, um zu entspannen und die Fahrt angenehmer zu gestalten. „Ein Spaziergang im Grünen dämpft messbar körperliche Stressreaktionen. Schon 20 bis 30 Minuten genügen, damit der Kortisol-Spiegel sinkt“, erklärt der TÜV-Experte.

## Hörbücher entspannen

Gerät man dennoch in einen Stau, können entspannende Aktivitäten wie das Hören von Musik oder Hörbüchern helfen, die Wartezeit zu überbrücken und die Stimmung zu heben. Für zusätzlichen Ausgleich sorgen gezielte Übungen: Kurze Spaziergänge vor der Abfahrt oder leichte körperliche Aktivitäten wie das bewusste Anspannen und Entspannen der Muskulatur können dazu beitragen, gelassen und fokussiert zu bleiben. Auch das Mitsingen zur Radiomusik kann eine effektive Methode sein, um Stress abzubauen und die Fahrt zu genießen. „Es ist völlig normal, sich hin und wieder im Straßenverkehr aufzuregen, aber wichtig ist, dass wir dem Ärger nicht das Steuer überlassen“, unterstreicht Winter. „Indem wir diese einfachen Tricks bei unseren täglichen Fahrten anwenden, verbessern wir nicht nur die Verkehrssicherheit, sondern auch unser Wohlbefinden auf der Straße, ganz gleich zu welcher Jahreszeit.“

# „Genusswelten“ im Fredenberg Forum

Lissy Felgenhauer präsentiert zahlreiche malerische Werke

**Salzgitter.** Malerei rund um die „Genusswelten“ will Lissy Felgenhauer ab Freitag, 9. August, 16 Uhr in der Begegnungsstätte Brücke des Fredenberg Forums an der Kurt-Schumacher-Ring 4 präsentieren. Geboren 2000 in Salzgitter hat sie ihr Abitur 2019 abgelegt. Seit 2020 studiert sie Kunst, Kunstpädagogik und Textiles Gestalten. Als Motive hat sie sich die kleinen, belebenden Mo-

mente des Lebens ausgesucht.

„Unser Leben wird von Schnelligkeit und hohen Erwartungen beeinflusst. Wir wollen immer mehr und übersehen dabei oft die kostbaren Momente im Leben. Doch gerade in den kleinen Augenblicken liegt oft die Bedeutung des Lebens“, ist die Künstlerin überzeugt. „Daher möchte ich die Betrachtenden mit meinem leidenschaftlichen

Blick für Details und der Liebe zu Farbnuancen auf eine Reise durch Genusswelten führen. Ich möchte mit meiner Kunst Menschen dazu inspirieren, die Welt mal mit anderen Augen zu sehen und die bedeutenden Momente zu genießen.“

Die Ausstellung wird um 16 Uhr mit einem Grußwort von Doris Holletzke, der Vorsitzenden des Fredenberg Forums eröffnet.

Eine Einführung in ihr Werk gibt die Künstlerin selbst. Musikalische Umrahmung steuert Philipp Adamec mit eigenen Stücken auf seiner Gitarre bei. Die Bilder sind bis 19. Dezember im Fredenberg Forum zu sehen. Besichtigungstermine können gerne unter fredenberg-forum@t-online.de oder Tel. 05341 / 50512 vereinbart werden. Bürozeiten sind Montag bis Donnerstag von 9 bis 11 Uhr.



Lissy Felgenhauer will mit ihren malerischen Werken in "Genusswelten" entführen.

FOTO: PRIVAT

**Was beim Einkaufen zählt**  
Anzeigenblattleser sind bereits empfänglich für Sonderangebote (73,1% LpA).  
Trotzdem legen sie viel Wert auf Markenqualität und Umweltaspekte.  
Quelle: Bundesverband Deutscher Anzeigenblätter

- Werbung in **hallo** wochenende wird von den Lesern als besonders nützlich und informativ bewertet
- Mit uns erreichen Sie verschiedene Zielgruppen
- Mit hoher Lokalkompetenz und starkem Nutzwert sind wir ein Sprachrohr für die Menschen in der Region
- Kontrollierte und zuverlässige Verteilung, Prüfung durch die Weigel GmbH, ein unabhängiges Institut für Qualitätsmanagement

**hallo** wochenende