

# Ablenkung im Auto: So verkneift man sich den Griff zum Handy

Die linke Hand am Lenkrad, die rechte Hand am Smartphone, der Blick schweift zwischen Straße und Bildschirm: Fühlen Sie sich erpapt?

Viele greifen beim Autofahren zum Smartphone – das hat eine Verkehrsbeobachtung des ADAC in deutschen Großstädten nun wieder belegt: Knapp drei Prozent der Autofahrer waren laut dem Verkehrsclub während der Fahrt am Handy.

Dass das gefährlich ist und ein Bußgeld (ab 100 Euro) sowie ein oder zwei Punkte in Flensburg drohen, ist den meisten Menschen vermutlich bewusst. Dennoch greifen sie zu. Was hilft? Drei Tipps, um nicht in Versuchung zu geraten:

## Tipps 1: Vorher alles einstellen

Das Handy ist für viele zugleich auch ihr Navigationsgerät. Das Ziel eingeben, die Route auswählen und die Navigation starten: All das macht man lieber vor dem Losfahren. Denn selbst wenn das Smartphone in einer

Halterung in Tippweite hängt – muss man während der Fahrt auf dem Bildschirm herumdrücken, lenkt das von der Straße ab.

## Tipps 2: Benachrichtigungen stumm stellen

Auf dem Bildschirm ploppt eine Nachricht auf und das Smartphone vibriert: Push-Mitteilungen lenken die Aufmerksamkeit aufs Smartphone. Die meisten greifen dann fast schon automatisch zum Gerät – auch im Auto. Was hilft: Die Benachrichtigungen einfach stumm stellen.

- Auf den meisten modernen Smartphones geht das mit ganz wenigen Tippern dank Modi wie «Nicht stören». Ist man nicht auf mobiles Internet angewiesen, kann man auch einfach den Flugmodus aktivieren.
- Eine weitere Option auf bestimmten Android-Telefonen ist der «Fahrmodus». Ist er aktiviert, erkennt das Smartphone von selbst, wenn es im



Navi ja – Rumdrücken nein. Auch in der Halterung ist das Smartphone eine Ablenkung, wenn man während der Fahrt darauf tippt. Besser: vor Fahrtstart alles einstellen.

FOTO: JAN WOITAS

Auto ist und sich das Fahrzeug bewegt: Eingehende Anrufe und Benachrichtigungen

werden dann automatisch stummgeschaltet. (Vorsicht: Der Modus kann sich auch

ungewollt aktivieren, wenn man nur als Beifahrer mitfährt.)

- Bei iPhones gibt es ab iOS 15 die Einstellung Fahrfokus: Ist er eingeschaltet, werden SMS oder Messenger-Nachrichten stummgeschaltet und Anrufe nur dann durchgestellt, wenn das Smartphone mit dem Auto verbunden ist – über Bluetooth oder Carplay. Natürlich kann man auch auf iPhones noch auf anderen Wegen Benachrichtigungen ausstellen.

## Tipps 3: Smartphone wegräumen

Diesen Tipp kennen viele auch aus der Berufswelt: Will man konzentriert arbeiten, legt man das Smartphone am besten in ein anderes Zimmer – aus den Augen, aus dem Sinn. Das klappt auch im Auto, sofern das Handy nicht als Navi erhalten muss: Dann packt man es einfach ins Handschuhfach. (dpa)

**FRISCHES FLEISCH**

**GENUSS PUR!**  
Top-Angebote für die ganze Woche  
**22.06.26 - 27.06.26**

**OBST & GEMÜSE**

<p><b>SCHWEINELACHSE</b> 1 kg</p> <p><b>4.99</b></p>	<p><b>MARINIERTER HOLZFÄLLERSTEAKS</b> AUS DER SCHWEINE-SCHULTER 1 kg</p> <p><b>5.99</b></p>	<p><b>RINDERBEINSCHNITZ</b> 1 kg</p> <p><b>8.99</b></p>	<p><b>KARTOFFELN</b>, 5 kg Sack, 1 kg = 0,54</p> <p><b>2.59</b></p>
<p><b>SCHWEINE-SCHULTER</b> MIT KNOCHEN 1 kg</p> <p><b>4.29</b></p>	<p><b>SCHWEINENACKEN</b> MIT KNOCHEN 1 kg</p> <p><b>4.99</b></p>	<p><b>HACKFLEISCH VOM SCHWEIN</b> 1 kg</p> <p><b>3.59</b></p>	<p><b>ÄPFEL VERSCH.</b> SORTEN, 1 kg</p> <p><b>1.39</b></p>
<p><b>SCHWEINEZUNGE</b> 1 kg</p> <p><b>2.99</b></p>	<p><b>VORDEREISBEINE</b> VOM SCHWEIN 1 kg</p> <p><b>2.99</b></p>	<p><b>SCHWEINE-PFOTEN</b> 1 kg</p> <p><b>1.99</b></p>	<p><b>GRILLMAKRELEN</b> 1 kg</p> <p><b>7.99</b></p>
<p><b>HÄHNCHENSCHENKEL</b> frisch, 1 kg</p> <p><b>2.99</b></p>	<p><b>MARINIERTER HÄHNCHENSCHENKEL</b> 1 kg</p> <p><b>3.99</b></p>	<p><b>HÄHNCHENFLÜGEL</b> MARINIERT, 1 kg</p> <p><b>4.99</b></p>	<p><b>WELS "SOM" FRISCH</b>, 1 kg</p> <p><b>6.99</b></p>
			<p><b>LACHSFORELLEN</b> FRISCH, 1 kg</p> <p><b>9.99</b></p>
			<p><b>HERING FRISCH</b> 1 kg</p> <p><b>4.39</b></p>

\*Obst / Gemüse - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

\*Frische Fischware - Herkunft, Kl.: laut Auszeichnung

\*Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Alle Artikel ohne Deko. Diese Angebote gelten nur in dem nachfolgenden werbenden Markt:

**Mix Markt 111, Inh. Olga Reichert**  
**Krühgarten 79, 38228 Salzgitter**

Mo - Fr: 09:00 - 19:00  
Sa: 09:00 - 18:00

05341 - 2259420  
www.mixmarkt.eu