

6 Tipps für eine gemütliche Busfahrt

1. Kuschel-Outfit

Ähnlich wie in Flugzeugen gilt: Bequeme Kleidung wählen. Auf langen Fahrten kann es durch die Klimaanlage frisch werden oder ziehen, deshalb selbst an heißen Sommertagen Weste oder Pulli und Kuschelsocken ins Handgepäck packen. Da man sich im Bus naturgemäß eher wenig bewegen kann, sind Kompressionsstrümpfe zur Förderung der Durchblutung durchaus empfehlenswert. Wer jetzt an fade weiße Strümpfe denkt, der irrt gewaltig. Kompressionssocken und -strümpfe gibt es in unterschiedlichen Längen (Wade, Knie, Sprunggelenk). Verschiedene Farben und bunte Muster machen sie sogar zu richtigen Hinguckern.

2. Kleiner Polster

Busfahren macht irgendwie immer müde. Nicht nur nachts, auch tagsüber. Mit einem kleinen Polster kann man den Kopf während einem Nickerchen gut stützen. Für alle, die Wert auf platzsparendes Gepäck legen, sind aufblasbare Reisekissen ein guter Tipp.

3. Hilfe bei Reisekrankheit

Auch wenn man grundsätzlich nicht zu Reiseübelkeit neigt, können stickige Luft, laute Lärmkulisse oder kurvige Straßen zu Unwohlsein führen. Im Zweifelsfall ist es also immer gut, einen Reisekaugummi und eine Schmerztablette griffbereit zu haben. Neben in der Apotheke erhältlichen Reisedesmedikamenten, schaffen zum Beispiel Ingwerzuckerl oder Pfefferminzöl Abhilfe. Lavendelöl wirkt beruhigend und auch bewusste Atemübungen wirken beruhigend. Wer bereits weiß, dass er empfindlich auf Bewegungen reagiert, wählt nach Möglichkeit einen Platz im vorderen oder mittleren Bereich des Busses.

4. Snacken erlaubt

Eine Wasserflasche im Handgepäck ist quasi ein Muss. Auf längeren Fahrten ist zudem eine Jausenbox mit den Lieblings-snacks nicht fehl am Platz. Leichte Snacks mit Müsliriegeln, Obst und Gemüse sind ideal. Stark gewürzte, fettige und zuckerhaltige Speisen machen hingegen träge und müde. Aus Rücksicht auf Mitreisende verzichtet man zudem besser auf stark riechende oder knuspernde Speisen.

5. Mitreisende auch mal ausblenden

Nicht immer ist einem zum Reden zu Mute oder nach dem Geschnarche anderer. Mit einem Paar Kopfhörer und einer guten Reise-Playlist kann man sich einen kleinen Rückzugsort schaffen. Bücher beim Fahren zu lesen ist nicht jedermanns Sache, Hörbücher und Podcasts bieten eine gute Alternative. Filme und Serien vervollständigen das Unterhaltungsangebot. Wichtig ist dabei, das eigene Datenvolumen im Blick zu behalten. Die meisten Streaming-Dienste ermöglichen es bereits, sich im Vorfeld eine Auswahl herunterzuladen und dann unterwegs offline zu konsumieren. Über die Möglichkeit, elektronische Geräte am Sitzplatz zu laden, informiert man sich am besten vorab. Sollte keine Steckdose bzw. kein USB-Anschluss verfügbar sein, kann eine Powerbank Engpässe überbrücken.

6. Verspannungen entgegenwirken

Den Nacken zur Seite, nach vorne und hinten dehnen, die Schultern vor und zurück kreisen, den Oberkörper nach rechts und links drehen. Die Wirbelsäule krümmen und danach leicht ins Hohlkreuz gehen, die Fersen und Zehenspitzen im Wechsel anheben und das Sprunggelenk kreisen - Übungen wie diese fördern die Durchblutung und halten die Muskeln locker.