

UNIQA SafeLine.

Die erste Autoversicherung, die
Leben retten kann.

- NotfallKnopf
- CrashSensor
- CarFinder



UNIQA

Mehr Informationen auf
www.uniqa.at

10 UNIQA VitalCoach Tipps,
um sicher Ihr Ziel zu erreichen!
Nähere Infos auch unter
www.meduniqa.at



Vital im Auto!

1 **Von Anfang an.** Sind die richtige Sitzposition und der Lieblingsradiosender eingestellt? Erledigen Sie das immer vor Fahrbeginn, damit Sie während der Fahrt nicht abgelenkt sind.

2 **Das richtige Maß.** Bei Ihrer idealen Sitzposition beträgt der Winkel zwischen Hüfte und Knie nicht weniger als 90 Grad. Ihre Rückenlehne hat mit 100 Grad die perfekte Neigung.

3 **Zeit ist Geduld.** Planen Sie immer rund 20% mehr Fahrzeit ein. So kommen Sie stressfrei und ganz entspannt an Ihr Ziel.

4 **Die kleinen Dinge im Leben.** Nutzen Sie rote Ampeln für Aktivierungsübungen (beispielsweise Schultern kreisen). Das macht frisch und erhöht die Aufmerksamkeit.

5 **Der Weg ist das Ziel.** Legen Sie alle zwei Stunden eine Pause ein. Kurzes Herumspazieren kurbelt Ihre Blutzirkulation an und macht Sie munter und konzentriert.

6 **Quell des Lebens.** Ihr Auto benötigt Öl, um zu funktionieren, Ihr Körper Wasser! Trinken Sie beim Autofahren reichlich Wasser oder stark verdünnte Fruchtsäfte.

7 **Mit Leib und Seele.** Schwere und fette Nahrungsmittel machen Sie müde. Bevorzugen Sie daher leichte Kost, wie beispielsweise Vollkornbrot, Nüsse und Obst.

8 **Auge um Auge.** Lassen Sie bei langen Fahrten zwischendurch Ihre Augen ruhen: An einem sicheren Platz anhalten, Augen schließen und ca. eine Minute nach unten schauen.

9 **Haltung bewahren.** Eine aufrechte Körperhaltung verbessert die Konzentration. Lassen Sie sich also nicht in den Autositz „fallen“, sondern achten Sie auf Ihre Sitzposition.

10 **In der Ruhe liegt die Kraft.** Regen Sie sich nicht über Verkehrsteilnehmer auf. Ihr Körper wird nur unnötig belastet. Lächeln Sie sich statt dessen kurz im Spiegel an.