



DIALOGPOST
Ein Service der Deutschen Post

ALLEMAGNE Port payé



Foto: DVR

BAVC-Bruderhilfe e.V. | Automobil- und Verkehrssicherheitsclub | www.bavc-automobilclub.de

Vision Zero – null Risikotoleranz

Noch immer verlieren Menschen bei Verkehrsunfällen ihr Leben. Waren im Jahr 1997 in Deutschland noch 8.549 Verkehrstote zu beklagen, so hat sich die Opferzahl binnen zwanzig Jahren auf weniger als die Hälfte reduziert. 2017 lag sie bei 3.180 Getöteten. Im langfristigen Trend sind die Zahlen rückläufig. Doch die Unfallbilanz für 2018 wird wieder einen leichten Anstieg um 3,3% auf ca. 3.285 Todesopfer verzeichnen. Was tun?

Vision Zero. So lautet der Name der Verkehrssicherheitsstrategie, für die sich der Deutsche Verkehrssicherheitsrat (DVR) bereits im Jahr 2007 ausgesprochen hat. Ihr Ziel: Die Zahl der Toten und Schwerverletzten im Straßenverkehr auf null zu reduzieren. Und wie?

Vom Prinzip her ist Vision Zero nichts anderes als ein Konzept zur Fehlertoleranz und Gefahrenvermeidung. In anderen Lebensbereichen, z.B. der Arbeitswelt, sind solche Konzepte bereits fest etabliert. So dürfte es hierzulande kein Industrieunternehmen geben, das ohne Arbeitsschutzkonzept tätig ist.

Das entscheidende Moment dieser Konzepte ist die Einsicht, dass Menschen Fehler machen. Folglich müssen die Systeme, wie z.B. der Arbeitsplatz, so beschaffen sein, dass sie Fehler verzeihen und lebensgefährliche oder gar tödliche Risiken ausschließen. Beim System Straßenverkehr ist das bisher nicht der Fall. Denn kleinste Unachtsamkeiten können noch immer fatale Folgen haben. Um die notwendigen Änderungen herbeizuführen, fallen drei Handlungsfelder ins Auge: die Verkehrsinfrastruktur, die Fahrzeugtechnik und die Rechtsprechung. Bei der Verkehrsinfrastruktur tut sich bereits seit Jahren einiges. Es werden

Straßen gebaut, die mit Sicherheitsleitplanken versehen sind und Fahrfehler verzeihen. Es werden Kreisverkehre errichtet, die unfallträchtige Einmündungen oder Kreuzungen mit Ampeln ersetzen. Im Stadtverkehr helfen getrennte Spuren für Pkw, Rad und Fußgänger, dass sich die Verkehrsteilnehmer nicht in die Quere kommen.

Im Fahrzeugbau gehören Gurt, ABS und Airbag bereits zu den Veteranen der Sicherheitstechnik. Ganz neue Möglichkeiten, das Autofahren sicherer und eines Tages sogar autonom möglich zu machen, eröffnen Fahrassistenzsysteme und Car-2-x-Kommunikation.

Stellschrauben in der Rechtsprechung sind z. B. Alkoholverbot am Steuer und Tempolimits. Nicht ohne Grund gelten in Polizeikreisen das Fahren unter Alkohol, ohne Gurt oder mit zu hoher Geschwindigkeit als die drei Killer im Straßenverkehr. Mehr als ein Drittel aller tödlichen Verkehrsunfälle gehen auf das Konto nicht angepasster Geschwindigkeit, dem Killer Nr. 1. Ablenkung, z.B. durch Handynutzung, entwickelt sich seit einigen Jahren zum vierten Killer.

Damit kein Mensch mehr im Straßenverkehr schwer verletzt oder getötet wird, müssen die Potenziale all dieser Handlungsfelder effektiv genutzt werden. Soll dies gelingen, müssen auch alle Systemgestalter miteinander kooperieren: Straßenbauer, Fahrzeughersteller, Transportunternehmen, Politiker, Beamte, Gesetzgeber und Polizei. Doch da Vision Zero einen gefährdungsorientierten Ansatz verfolgt, kommt den Faktoren mit den größten Gefährdungspotenzialen eine besondere Priorität zu.

(Fortsetzung auf S. 2)

Liebes BAVC-Mitglied,

prinzipiell ist Toleranz etwas Gutes, denn in ihr schwingt das Moment der Freiheit mit. Doch in Bezug auf Verkehrssicherheit ist zu viel Toleranz problematisch. Hier ist schnell eine Grenze erreicht und die heißt Risiko.

Verkehrssicherheit ist ein Thema, das nie aus der Mode kommt und das wir tagtäglich mit unserem eigenen Verhalten mitgestalten. Von unserer Bereitschaft, Kompromisse zu machen zwischen persönlicher Freiheit und Rücksicht gegenüber anderen hängt ab, wie es auf unseren Straßen zugeht und wie groß das Risiko ist, das wir anderen und uns zumuten. Die interessante Frage dabei: Brauchen wir für alles immer gesetzliche Regelungen?

Natürlich steht es uns frei, Gebote und Empfehlungen zu befolgen oder zu missachten. Natürlich kann ich mit Maximalgeschwindigkeit über die Autobahn brettern, sobald das Tempolimit aufgehoben ist. Natürlich kann ich mein Kind jeden Morgen durchs dichteste Getümmel bis direkt vor die Schule fahren. Natürlich kann ich Fahrrad ohne Helm fahren oder mit einem Gläschen Sekt auf den Geburtstag des Kollegen anstoßen, obwohl ich danach noch fahren muss. Aber ist es nicht auch eine Form von Freiheit, aus freien Stücken auf etwas zu verzichten – nicht als Opfer, sondern aus Verantwortung?

Blieben Sie gesund und seien Sie sicher unterwegs

Katrin Sießl

Katrin Sießl
Geschäftsführender Vorstand



Unverzichtbares für unterwegs: die Reiseapotheke

Abhängig davon, wer wohin verreist, gestaltet sich das Inventar der Reiseapotheke. Es gibt jedoch ein paar Dinge, die man generell im Blick haben und nicht erst auf den letzten Drücker erledigen sollte.

Arzneimittel richtig transportieren

Medikamente gehören nicht in den Koffer. Koffer gehen verloren, stehen bei Flugreisen oft längere Zeit auf dem Rollfeld und können dort extremer Hitze und Kälte ausgesetzt sein. „Besser ins Handgepäck nehmen und möglichst unter 25 Grad Celsius lagern“, rät Renate Zunft, die bis zu ihrem Ruhestand als Apothekerassistentin tätig und ihren Kunden auch bei der Zusammenstellung der Reiseapotheke behilflich war. Sie empfiehlt überdies, eine Extraportion der verschriebenen Präparate mitzunehmen, für den Fall, dass etwas verloren geht. „Jedoch nicht mehr als drei Monatsrationen, sonst wird der Zoll misstrauisch“, so Zunft.

Gut zu wissen: Der BAVC hilft, wenn ärztlich verordnete Arzneimittel auf Reisen abhandeln kommen und wiederbeschafft werden müssen (Mobilschutz EURO/WELT).

An Ersatzbrille denken

Nicht nur für Autofahrer ist die Ersatzbrille auf Reisen unverzichtbar. Auch überzeugten Kontaktlinsträgern sei zumindest für Langstreckenflüge zur Brille geraten. Die trockene Kabinenluft reizt Augen und Schleimhäute. Beschaffung und Versand einer Ersatzbrille

ist Teil des Reisenotfall-Services aller BAVC-Mobilschutz-Pakete.

Erforderliche Nachweise dabei haben

Um Missverständnissen bei den Kontrollen am Flughafen vorzubeugen, sollten Reisende ein ärztliches Attest oder eine beglaubigte Rezeptkopie für ihre Medikamente und Insulinspritzen dabei haben und dies auch in englischer Sprache. Hierfür empfiehlt Zunft – vor allem auch für Reisen in Nicht-EU-Länder – eine vom Arzt ausgestellte mehrsprachige Bestätigung, auf der Wirkstoffe, Dosierung und Reisedauer notiert sind. „Wer unter chronisch starken Schmerzen oder Schlafstörungen leidet und auf Medikamente wie z. B. Morphine, Codein, Tramadol oder Diazepam angewiesen ist, sollte sich vorab sehr genau über die Bestimmungen des Reiselands informieren“, rät Zunft. In manchen Ländern, wie etwa den Vereinigten Arabischen Emiraten, ist die Einfuhr bestimmter Substanzen verboten. „Wer mit Medikamenten reist, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, muss auf jeden Fall auch hierfür eine vom behandelnden Arzt ausgestellte Eigenbedarfsbescheinigung vorweisen können. Sie gilt 30 Tage und muss zusätzlich vom Amtsarzt oder einer Gesundheitsbehörde beglaubigt sein“, so Zunft.

Wirkstoffnamen notieren

Medikamente heißen nicht überall gleich. Die Namen ihrer Wirkstoffe und die lateinische Bezeichnung der Erkrankung sind hingegen international verständlich, was die Kommuni-

kation mit Ärzten und Apothekern im Ausland erleichtert. „Ihre Apotheke vor Ort kann Ihnen dabei behilflich sein, diese zu notieren“, rät Renate Zunft.

Auf Sonnenschutz achten

Verstärkte Lichtempfindlichkeit ist eine bekannte Nebenwirkung bestimmter Präparate. Auskunft darüber gibt der Beipackzettel. Auf längere Sonnenbäder sollte dann verzichtet und Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor verwendet werden.

Zeitverschiebung berücksichtigen

Fernreisen können den Schlaf-Wach-Rhythmus und auch die Einnahmeintervalle für wichtige Medikamente ganz schön durcheinanderbringen. Hier rät Zunft, sich vom Arzt oder Apotheker zuhause zum Einnahmeschema für die Reise beraten zu lassen.

Kein Leitungswasser trinken

Insbesondere in südlichen Ländern kann Leitungswasser mit krankmachenden Keimen belastet sein. Deshalb sollten Medikamente nur mit Mineralwasser aus originalversiegelten Flaschen eingenommen werden. Das gilt auch fürs Zähneputzen.

Reiseapotheke – Basisausstattung:

Pflaster, Pinzette, Fieberthermometer, Desinfektionsmittel, ... Hilfestellung bei der Zusammenstellung finden Sie auf der Website des BAVC: www.bavc-automobilclub.de/de/services/checklisten-tipps

Menschen mit Handicap – Impulse für die Service-Kette

Ein schneller und zuverlässiger Service nach einer Panne ist ein Zusammenspiel vieler Faktoren. Dass der BAVC mit seinen Partnern hier gute Arbeit leistet, hat die letzte Befragung der Mitglieder gezeigt. In über 90% der Fälle wurde der jeweilige Einsatz mit gut bis sehr gut bewertet.

Besonders komplex ist die Pannenhilfe für Menschen mit Handicap. Um hierfür auch in Zukunft optimale Voraussetzungen zu schaffen, hat der BAVC einen Arbeitskreis aus Experten, Betroffenen und am Prozess beteiligten Dienstleistern initiiert. Am ersten Treffen Ende März in Kassel nahmen u.a. die Verbände BSK und Mobil mit Behinderung, der DVR sowie Vertreter der Werkstätten für behindertengerechte Umbauten aus dem VfMP und der Roland Assistance teil. Im Mittelpunkt standen die besonderen Herausforderungen dieser Aufgabe. Ein ausführlicher Bericht folgt.

Entspannter Warten: Track & Trace

Manchmal kann sich Warten ganz schön lang anfühlen – vor allem unter Zeitdruck oder wenn man aus heiterem Himmel dazu gezwungen ist. Selbst wenn es nur eine halbe Stunde ist.

Deshalb hat der BAVC-Servicepartner Roland Assistance seine Pannenmelde-App erweitert. Bisher konnten BAVC-Mitglieder ihre Panne per Telefon oder per angefordertem Weblink online melden. Seit Kurzem lässt sich auch der Ablauf des Einsatzes in Echtzeit verfolgen: Sobald der Pannendienst zum Einsatz aufbricht, erhält das Mitglied einen Link per SMS. Dieser Link führt zu einer mobilen Website, auf der sich die Fahrt des Pannendienstes in Echtzeit auf einer Karte verfolgen und die voraussichtliche Ankunftszeit ablesen lässt. Eine Installation der App ist nicht erforderlich. Einzige Voraussetzung dafür: Das BAVC-Mitglied hat seine mobile Rufnummer bei der Pannenmeldung angegeben.

Vision Zero – null Risikotoleranz

(Fortsetzung von S. 1)

Eine Top-Ten-Liste zu Gefährdungspotenzialen hat der DVR erarbeitet. Eine Top-Maßnahme, für die sich der DVR stark macht: intensivere Überwachung, z.B. von überhöhter Geschwindigkeit. (Weitere Infos: www.dvr.de)

Stationäre und mobile Blitzer oder Radarfallen gelten landläufig als Abzocke. Zugegeben, manche davon sind so aufgestellt, dass es den Anschein hat. Doch diese Maßnahmen sollen Leben retten. Wer Regeln befolgt und Limits einhält, wird nicht bestraft. Abgesehen davon scheinen diese Maßnahmen notwendig zu sein.

Bliebe noch die Frage der Ahndung: Wenn Geschwindigkeitsüberschreitungen einen dermaßen hohen Anteil an tödlichen Verkehrsunfällen haben, sollten die Geldbußen und Strafen bei gravierenden Verstößen dann nicht noch viel empfindlicher ausfallen?

Was gegen das Elterntaxi spricht

Alle können länger schlafen und gemeinsam in den Tag starten. Niemand muss bei schlechtem Wetter auf den Bus warten oder zu Fuß gehen. Alles in allem sind das doch recht vernünftige Gründe, die Kinder zur Schule zu chauffieren. Oder nicht?

Tatsache ist, dass in den 1970er-Jahren noch mehr als 90 Prozent der Kinder den Schulweg ohne elterlichen Shuttleservice gemeistert haben. 2012 waren es – je nach Umfrage – nur noch die Hälfte, wenn nicht gar noch weniger.

Der tägliche Verkehrsinfarkt vor Schulen, ausgelöst von Eltern, die ihre Kinder am liebsten bis ins Klassenzimmer fahren würden, ist ein beliebtes Aufregerthema. Doch nun bringen Psychologen einer schwedischen Studie einen ganz anderen Aspekt in die Diskussion ein: Sie haben Grund zu der Annahme, dass der elterliche Chauffeurservice Kinder zu Passivität verleitet und sie in ihren Entwicklungsmöglichkeiten hemmt.

Jessica Westman, Psychologin an der Universität Karlstadt, hat Schulkinder der 4., 6. und 8. Klasse untersucht. Ihr Fazit dazu fällt sehr eindeutig aus: Kinder, die gebracht werden, sind müde und passiv. Sie plädiert dafür, Kinder den Schulweg gemeinsam mit ihren Freunden zu Fuß, per Rad oder mit Bus und Bahn zurücklegen zu lassen. Wer seinem Kind die Gelegenheit nehme, auf dem Schulweg die Welt auf eigene Faust zu erkunden, dabei mit den Freunden kleine Abenteuer zu erleben und Geheimnisse zu teilen, der beraube es ungewollt auch einer Möglichkeit, an Erfahrung und Selbstständigkeit zu gewinnen.



Foto: Alinute

Weshalb immer mehr Eltern den Schulweg ihrer Kinder nicht dem Zufall überlassen wollen, darüber lässt sich nur spekulieren. Dabei kann auch die Sorge um die Sicherheit der Schulwege sowie die intensive Berichterstattung über Kinder, die spurlos verschwinden oder Opfer von Gewaltverbrechen werden, ein Rolle spielen. Leider gibt es immer wieder spektakuläre Fälle von Kindern, die unter mysteriösen Umständen verschwinden und nie wieder auftauchen.

Die Zahl der Kinder, die auf dem Schulweg schwer verletzt oder getötet werden, ist seit Jahren rückläufig. Wenn Kinder verunglücken, dann am ehesten als Passagiere im elterlichen Auto und seltener als Fußgänger auf dem Schulweg. Doch es bleibt dabei: Jedes dieser Opfer ist eines zu viel und ein weiteres Argument für Vision Zero (siehe Titelbeitrag).

Hinsichtlich der Sorge um die Schulwegsicherheit haben es die Eltern zu einem großen Teil auch selbst in der Hand: Indem sie den Nachwuchs beizeiten bei der Hand nehmen, das Verhalten im Straßenverkehr üben und auch selbst ein gutes Beispiel sind. Und wer erlebt, dass das eigene Kind sich der Gefahren im Straßenverkehr bewusst ist und sich umsichtig zu verhalten weiß, muss sich weniger Sorgen machen.

Wer Kinder hat, weiß, wie schwer es fällt, sie los- und eigene Wege gehen zu lassen. Aber vielleicht hilft es dann, sich an die eigenen ersten Schritte zu erinnern und wie aufregend das war.

Post vom Kraftfahrt-Bundesamt (KBA)

Sie sind Besitzer eines EURO-4 oder EURO-5-Diesels? Dann haben Sie vermutlich ebenfalls Ende letzten Jahres Post vom KBA bekommen. Der Inhalt des Schreibens war ziemlich verblüffend und hat nicht nur Verbraucher, sondern auch Verbraucherschützer irritiert: Das KBA machte sich darin zum Sprachrohr der Automobilindustrie und wies auf die Umtauschaktionen dreier Autokonzerne hin. Der Brief ging an 1,5 Mio. Fahrzeughalter und verstieß gegen deutsches und europäisches Recht.

Auch ein BAVC-Mitglied hat dieses Schreiben nicht einfach achselzuckend zur Kenntnis ge-

nommen, sondern sich die Mühe gemacht, dem KBA ausführlich darauf zu antworten. Dieses Antwortschreiben liegt dem BAVC vor. Und weil es auch für andere betroffene BAVC-Mitglieder interessant sein dürfte, haben wir uns, nach Rücksprache mit dem Verfasser, dazu entschlossen, Interessierten eine Kopie davon auf Anfrage per Mail zur Verfügung zu stellen.

Einfach eine E-Mail mit dem Betreff »Zusendung KBA-Antwortschreiben« senden an: info@bavc-automobilclub.de Sie erhalten dann eine Kopie des Schreibens – ebenfalls per E-Mail zugesandt.

Land of Confusion?

Wir wollen ja so cool sein und regen uns über alles Mögliche tierisch auf. Lärm? Schutzkleidungsverordnung? Tempolimit? Streckensperrung? Straßenzustand? Es gibt noch viel mehr Reizthemen unter uns Moppedfahrerinnen und -fahrern. Und es gibt Reizthemen zwischen Moppedfahrern und anderen: Anwohnern, Autofahrern, Polizei, TÜV ...

Was dem einen vergnüglicher Sound ist, ist dem anderen höllischer Lärm. Was dem einen genussvolles Landstraßensurfen bedeutet, treibt anderen den Angstschweiß aus den Poren. Was dem einen ein kreativer Individualumbau – im Szenesprech Customizing – ist, ist dem anderen eine scharfkantige Waffe ...

Wir, die wir am öffentlichen Verkehr in irgendeiner Form teilhaben, wollen ein paar Basics nicht vergessen: Jeder hat das Recht auf freie Entfaltung und darauf, mit einem vorschriftsmäßigen Fahrzeug am Verkehr teilzunehmen. Gleichzeitig hat jeder die Pflicht, Schaden von anderen fernzuhalten und in Notsituationen Hilfe zu leisten.

Was Rücksicht und Empathie wert sind, merkt man wohl erst, wenn sie abhanden gekommen sind. Dass diese Frage nicht neu ist, zeigt das Zitat aus dem Song *Land of Confusion* der Popgruppe *Genesis* von 1986:

There's too many men / Too many people
Making too many problems / And no much love go round
Can't you see

This is a land of confusion / This is the world we live in
And these are the hands we're given
Use them and let's start trying
To make it a place worth living in

Gerade jetzt, zu Saisonbeginn!
Die Linke zum Gruß und Gott befohlen

Ihr Michael Aschermann | www.kradapostel.de
Sprecher der Gemeinschaft christlicher Motorradgruppen
(gcm) | www.verkehrskoach.com

IMPRESSUM

Herausgeber:

BAVC-Bruderhilfe e.V., Automobil- und Verkehrssicherheitsclub,
Karthäuserstraße 3a, 34117 Kassel, Telefon 05 61/7 09 94-0
www.bavc-automobilclub.de

Verantwortlich i.S.d.P.:

Katrin Sießl, Geschäftsführender Vorstand
Konzeption, Layout/Realisation:
PEAK.B Agentur für Kommunikation GmbH, Berlin
Herstellung: Druckerei Raisch GmbH, Reutlingen



Bruderhilfe e.V.
Automobil- und
Verkehrssicherheitsclub

Absicherung bei Mitfahrgelegenheiten

Verursacht der Fahrer einen Verkehrsunfall, können auch die Beifahrer gegen die für das Fahrzeug bestehende Kfz-Haftpflichtversicherung Schadenersatzansprüche geltend machen. Dabei ist es egal, ob es sich bei den Insassen um Familienmitglieder, Arbeitskollegen, Fremde oder sogar den Halter/Versicherungsnehmer selbst handelt. Bedingung dabei: Die Mitfahrgelegenheit war nicht gewerblich. Doch das ist sie in den seltensten Fällen, weil die Fahrtkostenbeteiligung der Mitfahrenden als Argument für Gewerblichkeit nicht ausreicht.

Die Haftung ist beschränkt auf die Deckungssumme des Versicherungsvertrages. Sachschäden der Mitfahrer werden nur für Gegenstände erstattet, die am Körper getragen werden, nicht jedoch für das Gepäck.

Trägt der Fahrer nur eine Teilschuld oder haftet er nur mit seiner Betriebsgefahr, begrenzt das seine Haftung für den Gesamtschaden auf den Grad seines Mitverschuldens bzw. auf die Betriebsgefahr. Auch ein Mitverschulden

des Mitfahrers – z. B. wenn dieser keinen Gurt getragen hat – kann die Haftung des Fahrers mindern. Ist der Fahrer unschuldig, können Mitfahrer zumindest Schmerzensgeldansprüche gegen die Kfz-Haftpflichtversicherung des Halters geltend machen. In dem Fall einer Gefährdungshaftung müssen beide Haftpflichtversicherungen – des Halters und des Unfallverursachers – das Schmerzensgeld gemeinsam zahlen. War höhere Gewalt die Ursache, sind Schmerzensgeld- und Schadenersatzanspruch nichtig.

Bei einem sog. Wegeunfall – auf dem Weg zur oder von der Arbeit nach Hause – sind die Mitfahrer auch über die Unfallversicherung des Arbeitgebers abgesichert. Versichert ist nur der Arbeitsweg. Bei einer Fahrgemeinschaft gilt der Weg, um Mitfahrer abzuholen oder nach Hause zu fahren, nicht als Umweg. Die Unfallversicherung deckt dabei:

- Heilbehandlungen
- Berufshilfe
- Sterbegeld
- Verletztenrente
- Hinterbliebenenrente

Fahrer können sich auch von den Mitfahrern eine Haftungsbeschränkung unterzeichnen lassen. Hier kann z. B. die Haftung für zusätzliche Schäden am Gepäck (Laptop, Brille, Kleidung usw.) oder Schäden, die über die Haftpflicht-Deckungssumme hinausgehen, ausgeschlossen werden, sofern sie nicht auf grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz beruhen.

Der Fahrer selbst kann sich durch eine sog. Fahrerunfallschutzversicherung absichern. Mitfahrer können ihre privaten Gegenstände über Zusatzversicherungen absichern, z. B. über die Hausratversicherung. So können sämtliche Insassen eines Fahrzeuges die Lücken für den nicht ohnehin versicherten Bereich schließen, um sodann vollständig abgesichert zu sein.

Die BAVC-Verkehrsrecht-Tipps präsentiert:

Rechtsanwältin Nicole Gronemeyer
RAe. Korzus Piewack Horstkötter und Partner
Hemmstraße 165 | 28215 Bremen
Telefon 04 21/37 77 90 | Telefax 04 21/376 00 86
rae@korzus-partner.de | www.korzus-partner.de

Pendelzeit nutzen – Tipps für unterwegs

Wer täglich einen längeren Weg von und zur Arbeit zurückzulegen hat, kann – sofern er nicht selbst am Steuer sitzt – die Zeit nutzen, um schon oder noch ein paar Dinge zu erledigen. Aber auch, wer selber fährt, hat nicht immer Lust auf Radio oder Playlist. Hier ein paar Tipps samt Apps für die Zeit von A nach B.

FÜR ALLE: Etwas vorlesen lassen

Wer die Augen ausruhen möchte oder als Autofahrer auf der Straße haben muss, kann sich dabei etwas vorlesen lassen. Kostenlose Apps wie Narando bieten für immer mehr Publikationen einen Vorlese-Service an. Auch Podcasts mit aktuellen kürzeren Inhalten sowie Hörbücher mit längeren sind in dieser Hinsicht interessant. Einige Hörbuch-Anbieter, wie z. B. Audible, locken mit kostenpflichtigen Medienflatrates. Darüber hinaus gibt es Apps, die geschriebene Texte in gesprochene umwandeln. Diese klingen teilweise aber noch etwas gewöhnungsbedürftig.

Eine Sprache lernen

Statt die Lieblingsserie im Original zu schauen, gibt es zum Sprachenlernen und Auffrischen immer mehr E-Learning-Angebote.

Da Sprachlern-Apps wie z. B. Babbel oder das kostenlose Duolingo ihre Lektionen in kürzere Zeitabschnitte getaktet anbieten, eignen sie sich gut als Pensum für unterwegs.

NUR FÜR FAHRGÄSTE: Etwas Sinnvolles lesen

News-Aggregatoren wie Feedly oder Flipboard helfen dabei, schnell auf den neuesten Stand zu bestimmten Themen oder in den beruflich relevanten Branchen zu kommen. Mit Services wie Pocket oder Instapaper lassen sich interessante Geschichten und Artikel abspeichern und später auch offline lesen.

Single-Brainstorming machen

Erste Ideen für ein Projekt oder einen Vortrag sammeln, Gedanken im Nachgang zu einem Termin festhalten. Auch die standardmäßigen Diktier- und die Notizfunktionen des Smartphones helfen komfortabel und zuverlässig, Dinge zu dokumentieren und in eine erste Struktur zu bringen.

Pläne machen

Den Tag planen, die Einkaufsliste erstellen, Dinge auflisten, die zu erledigen sind. Hilfreich dabei sein können, neben den Smartphone-eigenen Notizfunktionen, auch

To-do-Apps wie Todoist, Wunderlist und andere teilweise kostenpflichtige Apps. Und wer seine Listen über die Cloud teilt, kann mit anderen gemeinsam daran arbeiten und so zum Beispiel die Erledigungen fürs Wochenende schon mal planen.

Mails checken

Auf dem Smartphone ausführliche Mails verfassen, ist nicht jedermanns Sache. Aber den Posteingang sichten, Unnötiges aussortieren oder kurze Antwortmails absetzen, lässt sich auch gut unterwegs erledigen. Apps wie Mailbox oder myMail unterstützen dabei. Auch ohne Netz können ausgehende Nachrichten als Entwürfe gespeichert werden und bei Ankunft im Büro oder zu Hause auf einen Streich verschickt werden.

Entspannen

Einfach mal nichts tun, kann viel bewirken. Vor allem auf Strecken unter zwanzig Minuten in Bus oder Bahn ist dies vielleicht die beste Idee: Augen schließen und abschalten. Wer autogenes Training beherrscht, braucht dazu noch nicht einmal zusätzliche Hilfsmittel. Aber natürlich gibt es auch Meditations-Apps wie Calm, Headspace, 7Mind und andere, die helfen, in die Entspannung abzutauchen.