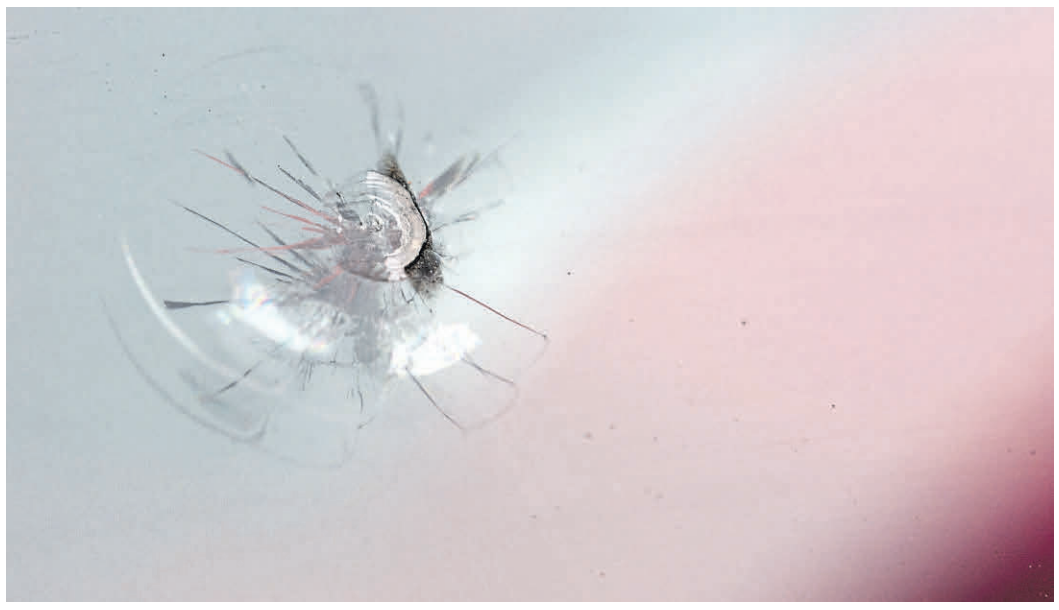
Rund ein Drittel der Glasschäden sind reparabel

MOBILITÄT Viele Steinschläge lassen sich laut TÜV SÜD kostengünstig reparieren – die StVZO setzt dabei enge Grenzen

IM NORDWESTEN/MÜNCHEN/PM – Etwa ein Drittel der Steinschläge in Windschutzscheiben ist reparabel, was enorm Kosten spart. Der Austausch einer Windschutzscheibe kostet in der Regel zwischen 500 und 1.500 Euro. Bei modernen Fahrzeugen mit komplexer Technik können die Kosten auch auf 2.000 Euro oder mehr steigen. Eine Reparatur mit Kunstharz ist laut Straßenverkehrs-Zulassungsordnung (StVZO) zulässig, solange der Schaden nur die Scheibenaußenfläche und nicht die Kunststofffolie oder Innenscheibe betrifft, außerhalb des Fernsichtfelds liegt und eine Größe von fünf Millimetern nicht überschreitet. Glaubt man der abendlichen TV-Werbung, dann lauert das Unheil jederzeit und hinter jeder Kurve. Die Windschutzscheibe wird beschädigt. „Richtig ist, dass selbst aus kleinen Glasschäden große werden können, allerdings nicht so, wie es einem manche TV-Werbung suggeriert“, schildert Alexander Bausch von TÜV SÜD seine Erfahrungen: „Gleichwohl sollten Autofahrer möglichst rasch eine Fachwerkstatt ansteuern.“



Nach einem Steinschlag muss die Windschutzscheibe eines Autos nicht zwingend getauscht werden.

BILD: ANDREA WARNECKE/DPA-TMN

Der Ablauf einer Steinschlag-Reparatur

Für die Steinschlag-Reparatur nutzen die Profis Kunstharz. Nach der Reinigung und dem Entfernen von Luft mittels einer Vakuumpumpe wird das Füllmaterial mit einem Injektor in das Einschlagloch gepresst und anschließend unter UV-Licht ausgehärtet. Das Finish setzen Glasreinigung und -politur. Scheibenantenne und Heizdrähte werden durch die Reparatur nicht zerstört, weil in dieser Tiefe nicht gearbeitet wird. Unter dem Strich muss man bei dieser Reparatur mit etwa 150 Euro rechnen.

Strenge Vorgaben für das Reparieren

„Welche Schäden auf die kostensparende Art ausgebessert werden dürfen, definiert die Straßenverkehrs-Zulassungsordnung“, erläutert der TÜV SÜD-Fachmann. Die Einschlagstelle darf demnach nicht im Fernsichtfeld des Fahrers liegen und ihr Durchmesser höchstens fünf Millimeter betragen. Risse dürfen nicht mehr als fünf Zentimeter lang sein und sich nicht im Randbereich der Scheibe befinden. Zudem darf weder die Innenscheibe noch die sich zwischen den beiden Schichten der Verbundglasscheibe liegende Folie Beschädigungen aufweisen.

Zur Orientierung: Das Fernsichtfeld wird durch einen 29 cm breiten Streifen mittig über dem Lenkrad gebildet, der durch das Scheibenwischerfeld nach oben und unten begrenzt wird.

Politur bei Kratzern – sinnvoll für Oldtimer

Leichte, großflächige Kratzspuren oder matte Stellen können die Profis ebenfalls wieder auf Vordermann bringen. Dazu benutzen sie spezielle Glaspolituren. „Die Arbeit setzt allerdings neben der richtigen Poliermaschine Erfahrung voraus, ein Fall ebenfalls für die Werkstatt und lohnend vor allem für Oldtimer, für die es keine oder nur sehr teure Ersatzteile gibt“, erläutert Bausch.

Neustart für die Verdauung

GESUNDHEIT Reizdarm mit FODMAP-Ernährung und homöopathischer Unterstützung bekämpfen

IM NORDWESTEN/DJD – Ein gemütliches Essen, ein Kaffee mit Freunden – und kurz darauf zwickt, drückt oder rumort es im Bauch. Wer einen empfindlichen Darm hat, kennt solche Situationen nur zu gut und weiß oft nicht, welches Lebensmittel diesmal der Auslöser war. Das Reizdarmsyndrom kann sich auf unterschiedliche Arten bemerkbar machen, etwa durch Blähungen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung. So individuell die Beschwerden sein mögen, eine angepasste Ernährung spielt bei den meisten Betroffenen eine Schlüsselrolle.

Ernährungstagebuch zum Einstieg

Ein hilfreicher erster Schritt ist deshalb ein Ernährungstagebuch. Darin landen nicht nur Mahlzeiten und Getränke, sondern auch jeweils auftretende Beschwerden. So lassen sich mit der Zeit persönliche Trigger leichter erkennen. Besonders gut untersucht ist die sogenannte FODMAP-arme Ernährung (fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole). Dabei werden bestimmte, schwer verdauliche Kohlenhydrate reduziert, die im Darm Gärung und Blähungen fördern können. Dazu zählen etwa Fruktane, Laktose, Fruktose und Zuckeraustauschstoffe. Auch die ärztliche Leitlinie zum Reizdarmsyndrom empfiehlt diesen Ansatz.



Wenn es im Bauch nach dem Essen immer wieder zwickt und rumort, kann ein Reizdarm dahinterstecken.

BILD: DJD/HOMÖOPATHISCHES LABORATORIUM/GETTY IMAGES/MILOS DIMIC

Vorsicht bei Kohl, Milch und Süßstoffen

Wichtig ist jedoch, nicht pauschal und dauerhaft Lebensmittel zu streichen, sondern die individuelle Verträglichkeit auszutesten. Mögliche Auslöser sind etwa Kohl, Zwiebeln, Getreide, Milchprodukte, Honig, Obst oder Süßstoffe wie Xylit. Zusätzlich kann eine glutenarme Kost zur Besserung beitragen. Die Ernährungsumstellung lässt sich sinnvoll durch die Einnahme von Nux vomica, etwa als Globuli von Pflüger, ergänzen. Der Wirkstoff wird aus den Samen des Brechnussbaums gewonnen und wird in der Homöopathie als Einzelmittel eingesetzt.

Kleine Gewohnheiten im Alltag

Auch das Wie beim Essen zählt: Langsames Essen und gründliches Kauen entlasten die Verdauung, während feste Pausen zwischen den Mahlzeiten dem Darm zwischendurch Ruhe geben. Fenchel- oder Kümmeltee sind klassische und bewährte Begleiter für empfindliche Bäuche. Viele weitere Tipps für die Darmgesundheit gibt es auf Portalen wie www.pflueger.de. Entscheidend bleibt, genau in sich hineinzufühlen und zu notieren, was einem individuell bekommt – statt den Speiseplan unnötig stark einzuschränken.

Nordwest
SONNTAGSBLATT
Herausgeber:
Nordwest Media Vermarktungsgesellschaft mbH & Co. KG
Wilhelmshavener Heerstraße 260,26125 Oldenburg
T: 0441/9988-8430
www.nordwest-sonntagsblatt.de
oldenburg@nordwest-sonntagsblatt.de
Geschäftsführung: Stephanie von Unruh, Andreas Klatt
Verantwortlich für Vermarktung und redaktionellen Inhalt: Stephanie von Unruh
Herstellung: WE-Druck GmbH & Co. KG, Wilhelmshavener Heerstr. 270, 26125 Oldenburg
Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Bücher wird keine Gewähr übernommen.
Gerichtsstand Oldenburg

