Fünf Minuten für mehr Sicherheit

MOBILITÄT Die GTÜ empfiehlt einen kurzen Auto-Check vor der Urlaubsfahrt

IM NORDWESTEN/STUTTGART/ PM – Der Kofferraum ist gepackt, die Route steht fest, die Vorfreude auf den Urlaub ist groß. Doch vor der Fahrt in die Ferien lohnt ein kurzer Blick aufs Auto. Die GTÜ Gesellschaft für Technische Überwachung mbH empfiehlt einen Fahrzeugcheck, der sich innerhalb weniger Minuten erledigen lässt, aber immens wichtig ist. Denn Reifen, Beleuchtung, Flüssigkeiten, Sicht und Beladung haben direkten Einfluss auf die Sicherheit im Straßenverkehr.

Urlaubsfahrten fordern die Technik besonders

Ein kurzer Check vor der Urlaubsreise ersetzt natürlich weder Wartung noch Hauptuntersuchung. Aber er hilft, offensichtliche Mängel direkt vor der Abfahrt zu erkennen. Das ist besonders wichtig, weil gerade Urlaubsfahrten stärkere Anforderungen an die Autotechnik stellen als der Alltag: hohe Außentemperaturen, lange Autobahnetappen, Staus, Gebirgsstrecken und zusätzliche Beladung beanspruchen Reifen, Bremsen, Kühlung und Fahrwerk. Wer vor dem Losfahren systematisch prüft, reduziert das Risiko ungeplanter Zwischenstopps und trägt zu einer sicheren Fahrt für alle Insassen bei.

■ Der erste Blick gilt den **Reifen**. Ein Rundgang ums Fahrzeug zeigt, ob ein Pneu sichtbar beschädigt ist, Fremdkörper in der Lauffläche stecken oder eine Flanke Risse beziehungsweise Beulen aufweist. Die Profiltiefe wird am besten mit einem speziellen Messgerät kontrolliert. Dieses gibt als analoge Schieblehre oder als digitale Version.

Wichtig: Der Messdorn sollte stets neben den Verschleißindikatoren angesetzt werden, die im Reifenprofil als Querstege eingesetzt sind. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 1,6 Millimeter Profiltiefe, sie gilt in der gesamten Europäischen Union. Die GTÜ empfiehlt jedoch vier Millimeter, um mehr Reserven zu haben für längere Fahrten und bessere Haftung auf nassen Straßen. Besonders relevant ist das im Winter: Länder wie Österreich oder Tschechien akzeptieren Winterreifen nur als solche, wenn sie mindestens vier Millimeter Profiltiefe haben.

■ Ebenso wichtig ist der **Reifendruck**. Bei voller Beladung und mehreren Passagieren muss er normalerweise angepasst werden. Die empfohlenen Werte meist stehen in der Tankklappe, an der Türsäule oder in der Betriebsanleitung des Fahrzeugs. Zur exakten Kontrolle kann man sich einen Reifendruckprüfer zulegen. Komfortabler ist ein kleiner Kompressor mit Akkubetrieb. Denn er erhöht bei Bedarf auch schnell den Druck in den Pneus. Entsprechende Luftpumpen bieten auch viele Handwerkzeug-Hersteller an. So können vorhandene Akkus genutzt werden.



Ein kurzer Fahrzeug-Check vor der Urlaubsreise erhöht die Sicherheit und verhindert unangenehme Überraschungen unterwegs. BILD: GTÜ

■ Die **Beleuchtung** ist ebenfalls schnell geprüft. Abblendlicht, Rücklicht, Bremslicht, Blinker und Warnblinkanlage sollten einwandfrei funktionieren. Wer keinen Helfer hat, kann für den Lichtcheck eine Garagenwand, ein Schaufenster oder eine helle Fläche nutzen. Defekte Leuchten verschlechtern die eigene Sicht und zudem die Erkennbarkeit des Fahrzeugs durch andere Verkehrsteilnehmer.

■ **Unter der Motorhaube** genügen wenige Handgriffe und Blicke. Je nach Fahrzeug lassen sich Ölstand und Scheibenwaschwasser kontrollieren. Ausreichend Scheibenwaschwasser ist gerade auf langen Fahrten wichtig, wenn Insekten, Staub oder Straßenschmutz die Sicht verschlechtern. Zudem ist das Nachfüllen zu Hause mit Konzentrat aus dem Baumarkt deutlich preisgünstiger als der Spontankauf an der Autobahn. Auch ein kurzer **Blick unters Fahrzeug** ist sinnvoll: Frische Flüssigkeitsflecken können auf Undichtigkeiten hinweisen und sollten vor der Fahrt abgeklärt werden.

■ **Gute Sicht** ist ein zentraler Punkt. Frontscheibe, Heckscheibe, Seitenscheiben und Spiegel sollten sauber sein. Schlieren auf der Innenseite der Frontscheibe fallen häufig erst bei tief stehender Sonne oder Gegenlicht auf. Sie können die Sicht erheblich beeinträchtigen. Scheibenwischblätter, die schmieren, rubbeln oder Risse zeigen, sollten rechtzeitig ersetzt werden.

Ebenso wichtig ist die Position von Smartphone-Halterung, Navigationsgerät oder Vignetten: Sie dürfen das Sichtfeld des Fahrers nicht einschränken.

■ Beim **Beladen** entscheidet die richtige Verteilung über Sicherheit und Fahrverhalten. Schwere Gepäckstücke gehören nach unten und möglichst nah an die Rücksitzlehne. Im Innenraum können lose Gegenstände bei einer Vollbremsung oder einem Unfall zu gefährlichen Geschossen werden. Das gilt auch für Wasserflaschen, Tablets, Spielzeug oder Kühlboxen. Hunde und ähnliche Kleintiere sichert man für die Autofahrt. Bei Kombis, Vans und SUV sollte Gepäck nicht ungesichert über die Höhe der Rücksitzlehne hinausragen. Wer mit Dachbox oder Fahrradträger reist: Befestigung, zulässige Lasten und veränderte Fahrzeughöhe beachten.

■ **Warndreieck, Warnwesten und Verbandkasten** müssen trotz voller Beladung griffbereit bleiben. Trägt der Verbandkasten noch ein aktuelles Gültigkeitsdatum? In Deutschland ist eine Warnweste für den Fahrer Pflicht. Besser sind natürlich Warnwesten für alle Insassen, damit diese gut sichtbar das Auto verlassen können. In manchen Ländern ist die Komplettanzahl Pflicht, etwa in Italien oder Kroatien.

Check-Reihenfolge – mit den Reifen starten

Der Fünfminuten-Check folgt damit einer einfachen Reihenfolge: Reifen, Licht, Flüssigkeiten, Sicht und Gepäck. Diese Punkte lassen sich problemlos prüfen und passen gut in die Vorbereitung am Abend vor der Reise oder unmittelbar vor dem Start. Dann noch den Tank oder die Batterie füllen – und die Fahrt an den Urlaubsort kann losgehen.

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Cholesterinsenkende Medikamente (Statine) können Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme verursachen. Was kann man dagegen tun?

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

Statine hemmen Coenzym-Q10-Bildung
Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur.

Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

Die Speicher wieder auffüllen
Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt werden, denn ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann die Verträglichkeit von Statinen oft deutlich verbessert werden, indem der zu niedrige Coenyzm-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Immer mehr Mediziner empfehlen daher, ergänzend zur Statintherapie zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen. Hierfür eignen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke wie die Coenzym Q10 Kapseln von Dr. Böhm®.

Produkte richtig vergleichen
Auch bei Coenzym-Q10-Präparaten lohnt sich ein genauer Vergleich. Denn nicht jedes Produkt liefert den gleichen positiven Effekt. Die folgenden Punkte helfen bei der Auswahl:

- *Ubichinon statt Ubichinol:* Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinon und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinon. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinon.

- *Dosierung:* Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinon).

- *Bioverfügbarkeit:* Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.



FRAGE an den Experten

Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

„Warum wird Coenzym Q10 im Körper oft schlecht aufgenommen?“

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen. Wird es in ungeeigneter Form eingenommen, kann ein großer Teil ungenutzt bleiben. Entscheidend ist daher, dass Coenzym Q10 in gelöster Form vorliegt. Wird es z.B. in Öl gelöst, kann der Körper es deutlich besser aufnehmen - ähnlich wie fettlösliche Vitamine. So entsteht eine gute Bioverfügbarkeit, um den Körper bei der Energieversorgung von Herz und Muskulatur zu unterstützen.

PRODUKT-TIPP



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Nur 1x täglich – 100 mg Ubichinon
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- Sehr gute Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst

Falls nicht vorrätig, bestellt Ihre Apotheke Dr. Böhm® Coenzym Q10 für Sie unter: **PZN: 20398051 (30 Stk)** UVP: 19,90 €