Herbst-Check für mehr Sicherheit im Auto

MOBILITÄT Sicher ankommen bei Feuchtigkeit, Nebel und Dunkelheit

IM NORDWESTEN/DJD – Dauerregen, Nebel, früher einsetzende Dunkelheit: Mit dem anstehenden Herbstanfang ändern sich die Bedingungen im Straßenverkehr deutlich. Damit die Technik zuverlässig funktioniert, bietet sich jetzt ein gründlicher Herbst-Check in der Fachwerkstatt an. Die Profis nehmen dabei sicherheitsrelevante Bauteile wie Reifen, Bremsen, Beleuchtung, Scheibenwischer und die Batterie unter die Lupe. Somit lassen sich kleinere Mängel beheben, bevor sie bei widrigen Witterungsbedingungen zu gefährlichen Situationen oder teuren Folgeschäden führen.



Besser sehen: Bei regnerischem Schmuddelwetter kommt es auf intakte Wischerblätter an.

BILD: DJD/ROBERT BOSCH

Klare Sicht statt Blindflug

In der dunklen Jahreszeit lautet das wichtigste Gebot im Straßenverkehr: „Sehen und gesehen werden". Dennoch wird gerade ein unverzichtbarer Bauteil von vielen Autofahrern oft stiefmütterlich behandelt: der Scheibenwischer. Zieht der Wischergummi Schlieren über das Glas, wird das Licht entgegenkommender Fahrzeuge gefährlich gestreut. „Fußgänger oder Radfahrer am Straßenrand verschwinden dann schnell im Blindflug. Daher empfiehlt es sich, die Wischblätter rechtzeitig vor dem ersten Frost zu kontrollieren und bei Bedarf zu tauschen", sagt Bosch-Experte Antoine Robert. Bleibt nach dem Wischvorgang ein dauerhafter Streifen im direkten Sichtfeld oder bilden sich mehr als drei Streifen in den Randbereichen, ist die Verschleißgrenze erreicht. Ein simpler Trick schont das Material in kalten Nächten: Eine unter die Wischerarme geklemmte Isolierfolie oder Pappe verhindert, dass die Gummis an der Scheibe festfrieren und beim unbedachten Einschalten einreißen.

Mehr Licht für mehr Sicherheit

Ein Licht-Test in der Werkstatt stellt außerdem sicher, dass die Scheinwerfer korrekt eingestellt sind und den Gegenverkehr nicht blenden. Wer noch mit älterer Halogentechnik unterwegs ist, muss sich heute nicht mehr zwingend mit einer schwachen Lichtausbeute zufriedengeben. Moderne Leuchtmittel können die Sichtweite signifikant erhöhen.

So lässt sich etwa mit der LED Powerlight+ Bosch-Nachrüstlampe mit Straßenzulassung eine Steigerung der Lichtausbeute gegenüber alter Halogentechnik um bis zu 220 Prozent erreichen.

Stromversorgung auf dem Prüfstand

Nicht selten streikt das Auto im Herbst und Winter bereits vor der Abfahrt. Eine altersschwache Starterbatterie führt die Pannenstatistiken an, da tiefe Temperaturen die Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigen. Ein Kapazitätstest in der Werkstatt deckt Schwächen auf, bevor der Wagen morgens stumm bleibt. Besondere Aufmerksamkeit erfordert das Thema bei Elektrofahrzeugen, bei denen das gesamte Thermomanagement und der Antrieb an der Versorgungsbatterie hängen. Spezialisierte Betriebe bieten hier mittlerweile zeitwertgerechte und nachhaltige Reparaturlösungen an.



Leckereien aus dem Wald

NACHHALTIG KOCHEN Günstige und nachhaltige Ernährung: So gelingt ein herbstliches Wald-Pesto

IM NORDWESTEN/DJD – Bärlauch, Heidelbeeren, Bucheckern, Pfifferlinge – im Wald lassen sich viele Leckereien finden. Während das Sammeln von Früchten, Wildkräutern oder Pilzen in Naturschutzgebieten und Nationalparks verboten ist, darf in anderen Wäldern für den Eigenbedarf gepflückt werden, was nach der sogenannten „Handstraußregel" in eine Hand passt. In nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, wie etwa jenen mit PEFC-Zertifizierung, ist die pflanzliche Artenvielfalt häufig besonders hoch – entsprechend groß ist die Auswahl an sammelbaren Früchten oder Kräutern. Rezeptideen und was beim Sammeln zu beachten ist, verrät die Waldschutzorganisation PEFC unter www.pefc.de/neuigkeiten/ideen-und-tipps-fur-leckere-gerichte-aus-dem-wald.



Rezeptideen und was beim Sammeln zu beachten ist, verrät die Waldschutzorganisation PEFC e.V.

BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC DEUTSCHLAND

Essbare Pilze im Herbst

Typische Pilzarten in einem artenreichen Herbstwald sind Marone, Herbsttrompete sowie Steinpilz und Pfifferling. In vielen Bundesländern gilt jedoch eine Sammelbeschränkung von einem Kilo pro Pilzart und Person am Tag.

Beim Pilzsammeln ist zudem Vorsicht angebracht: Viele Pilze sind im rohen Zustand giftig und daher nur gekocht oder gedünstet genießbar. Da einige Speisepilze zudem giftige Doppelgänger haben, sollte nur das gesammelt und verzehrt werden, was eindeutig als essbar identifiziert werden kann.

Wer sich unsicher ist, zieht zum Überprüfen am besten eine Pilzberatung hinzu. Auch viele Wildfrüchte und -kräuter sind im Herbstwald zu finden. Im September etwa kann man Brombeeren oder Hagebutten ernten, die sich zu vitaminreichen Tees oder leckerer Konfitüre verarbeiten lassen.

Herbstlicher Rezepttipp: Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch

Zutaten für 4 Personen:
40 g Bucheckern (oder Haselnüsse)
1 kleine Zwiebel
120 g frische Waldpilze, etwa Maronenröhrlinge (oder Kräuterseitlinge)
1 Handvoll Giersch-Blätter (oder 1/2 Bund glatte Petersilie)
ca. 50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
80 g Parmesan (funktioniert vegan/laktosefrei auch ohne Käse)

Zubereitung:

Bucheckern schälen und im Mörser fein mahlen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pilze putzen und klein schneiden. Giersch waschen, trockenschütteln und fein hacken. Parmesan reiben. Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig dünsten. Pilze hinzugeben und garen. In zweiter Pfanne gemahlene Bucheckern fünf Minuten ohne Fett rösten. Dabei immer wieder durchschwenken. Geröstete Bucheckern zur Pilzmasse geben, gut durchmischen und kurz erhitzen. So viel Olivenöl hinzugeben, bis eine cremige Masse entsteht. Giersch und Parmesan unter die Pilzmasse heben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Das fertige Pesto zu Pasta, Gnocchi oder Bratkartoffeln servieren.



Wald-Pesto mit Bucheckern, Pilzen und Giersch.

BILD: DJD/KOLLAXO MARKT UND MEDIEN/PEFC

Blutzucker im Blick– das Herz vergessen?

GESUNDHEIT Viele kennen die Spätfolgen nicht – Moderne Mittel und Lebensstil senken das Risiko frühzeitig

IM NORDWESTEN/AKZ-O – Typ 2 Diabetes betrifft nicht nur den Blutzucker, sondern den gesamten Körper – insbesondere Herz und Gefäße. Viele Betroffene unterschätzen jedoch ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko oder fühlen sich zwar gut informiert, haben aber Wissenslücken. Das zeigt auch eine aktuelle Online-Befragung Betroffener: Nur etwa jede zweite Person nannte Herz-Kreislauf-Erkrankungen tatsächlich als typische Folge von Typ 2 Diabetes. Die Konsequenz: Risiken werden häufig erst erkannt, wenn bereits Beschwerden auftreten oder zusätzliche Behandlungen notwendig werden. Dabei ist der Zusammenhang durch Studien eindeutig belegt: Menschen mit Typ 2 Diabetes haben ein um etwa 60 % erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.



Viele Betroffene unterschätzen ihr persönliches Herz-Kreislauf-Risiko.

BILD: PEXELS.COM/AKZ-O

Ein wichtiger Faktor dafür sind dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte. Diese schädigen Blutgefäße, fördern Entzündungsprozesse und Arterienverkalkung (Atherosklerose). Auch Übergewicht spielt eine zentrale Rolle und erhöht das Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall noch weiter. Schäden entstehen langsam – werden aber irgendwann sichtbar. Früh gegenzusteuern ist daher entscheidend.

In der Behandlung stehen heute Therapien zur Verfügung, die über die reine Blutzuckersenkung hinausgehen. Diabetesmedikamente wie GLP-1 Rezeptoragonisten (GLP-1 RA) ahmen ein körpereigenes Hormon nach, das beim Essen im Darm freigesetzt wird. Sie haben eine dreifache Wirkung: Sie senken den Blutzucker, unterstützen beim Abnehmen und entfalten schützende Effekte für Organe wie Herz und Niere. Neben der medikamentösen Therapie sind auch Lebensstilmaßnahmen wichtig, um Blutzucker und Gewicht im Lot zu halten, zum Beispiel eine gesunde Ernährung und körperliche Aktivität. Ebenso zu einer guten Vorsorge gehören regelmäßige ärztliche Checkups. Ein Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin kann dabei helfen herauszufinden, wie es um das eigene Herzrisiko steht und welche Behandlung passend ist, um Folgerisiken zu reduzieren und mehr Kontrolle zurückzugewinnen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.mit-diabetes.de.