50plus

Körperliches und geistiges Training

Warum nicht mal wieder schwofen gehen? Schließlich ist Tanzen die ideale Kombination aus körperlichem und geistigem Training und macht gute Laune. Zudem schulen Foxtrott, Walzer, Tango, Salsa und Co. die Koordination und soziale Kompetenz. Es gibt zudem Hinweise aus Studien, dass sich Tanzen sogar positiv auf Entwicklung und Verlauf einer Demenz auswirken kann.



Bewegung, Koordination, Rhythmus: Tanzen hält die grauen Zellen fit und macht auch noch Spaß. Werkfoto: AOK

Wohin muss ich den nächsten Schritt setzen? Bin ich im Rhythmus der Musik? Folgt mir meine Partnerin? Habe ich genug Platz für die nächste Figur? Und wie ging die noch gleich? Beim Tanzen kommt man ins Schwitzen, nicht nur wegen der Bewegung oder der schwülen Luft im Tanzsaal. Denn Tanzen ist eine komplexe Angelegenheit. Die Verbindung von Bewegung, Berührung und Musik trainiert das Gehirn wie kaum eine andere Tätigkeit. Komplizierte Figuren und Drehungen verlangen den Tänzerinnen und Tänzern ein Höchstmaß an Konzentration ab. So schult Salsa, Foxtrott, Swing und Co. nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Es gibt wissenschaftliche Anhaltspunkte, dass Tanzen einer Demenz vorbeugen und im Frühstadium einer Demenz die Gehirnleistung verbessern kann.

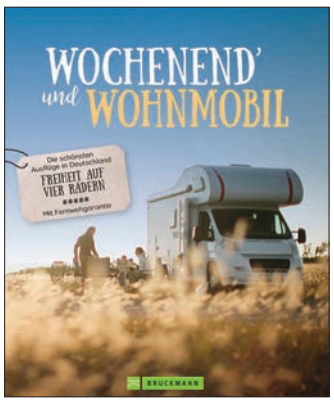
Neue Nervenzellen

So hatten sich beispielsweise bei einer Untersuchung Aufmerksamkeit, Wachsamkeit, Gleichgewicht und Flexibilität von Tänzerinnen und Tänzern verbessert, bei den Fitnesssportlerinnen und -sportlern dagegen nur die Wachsamkeit. Zudem fand sich nur im Blut der Tänzerinnen und Tänzer ein Nervenwachstumsfaktor, was darauf hindeutet, dass sich neue Nervenzellen gebildet haben. Natürlich kommt neben dem Gehirn auch der Körper in Schwung, wenn Menschen tanzen. Tanzen ist ein gutes Ganzkörpertraining für jeden Menschen und stärkt Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Und das ohne Verletzungsgefahr - solange man keinen Rock'n'Roll aufs Parkett legt, wenn man gesundheitlich eingeschränkt ist. Bei körperlich anstrengenden Tänzen wie Salsa, Jive oder Foxtrott werden zudem viele Kalorien verbraucht. Gerade übergewichtigen Menschen oder Menschen, die sich als unsportlich empfinden, kann Tanzen positive Bewegungserfahrungen und damit ein besseres Körpergefühl bescheren.

Frei improvisieren

Insbesondere der argentinische Tango wurde untersucht. Im Gegensatz zum europäischen Tango sind die Schrittfolgen nicht festgelegt, sondern die Bewegungen werden zur Musik frei improvisiert. Das erfordert eine enorme Aufmerksamkeit für den Partner/die Partnerin und die Musik - zumal in der argentinischen Tangomusik viele Rhythmus- und Geschwindigkeitswechsel vorkommen. Diese Besonderheiten scheinen eine Erklärung dafür zu sein, dass der argentinische Tango gerade bei Parkinson-Patienten und -Patientinnen die Bewegungsfähigkeit verbessert. Sie konnten besser auf einem Bein stehen oder sich um 360 Grad drehen als die Vergleichsgruppe, die an speziellen Bewegungsübungen für Parkinsonpatienten teilgenommen haben. Auch im Vergleich zu Walzer oder Foxtrott schnitt das Tangotraining bei Parkinson-Patienten und -Patientinnen laut Untersuchungen besser ab.

Kompakter Guide



Landschaftliche Vielfalt, zahlreiche Freizeitmöglichkeiten und bestens ausgestatteten Stell- und Campingplätzen - Deutschland bietet Wohnmobilreisenden die besten Voraussetzungen für eine entspannte Auszeit. Gespickt mit zahlreichen Tipps möchte der kompakte Reiseführer „Wochenend´ und Wohnmobil" ein nützlicher Begleiter für unterwegs sein.
ISBN: 978-3-7343-1288-5

Täglich putzen und Zwischenräume reinigen

Im Wesentlichen unterscheidet sich die Zahnpflege der Generation 60plus nicht von der im Erwachsenenalter, die auf den vier Säulen der Kariesprophylaxe basiert.

Dazu gehört vor allem eine gewissenhafte Zahnpflege: Mindestens zweimal täglich putzen und auch die Zahnzwischenräume mit einer Interdentalbürste oder Zahnseide reinigen. Viele ältere Menschen bekommen allerdings irgendwann Schwierigkeiten, die Plaque richtig zu sehen und sind motorisch nicht mehr so geschickt. Daher raten Experten zu Zahnbürsten, die einen breiten gummierten Griff haben - am besten elektrisch, zum Beispiel mit Schall.

Einen besonderen Stellenwert nehmen bei der Zahnerhaltung Fluoride ein, die den Zahnschmelz widerstandsfähig machen und vor Säuren schützen. Daher sollten schon ab dem sechsten Lebensjahr Zahnpasten mit einem Fluoridgehalt von 1.450 ppm verwendet werden.

Bei älteren Menschen ist Wurzelkaries an frei liegenden Zahnhälsen ein besonderes Problem. Sie schreitet besonders schnell voran und ist schlecht zu behandeln. Um ihr vorzubeugen, sollte zweimal täglich eine Mundspülung mit Fluorid und antibakteriellen Wirkstoffen angewendet werden. Der behandelnde Zahnarzt kann außerdem eine Zahnpasta mit erhöhtem Fluoridgehalt verschreiben, die Wurzelkaries besonders wirksam vorbeugen kann. Darüber hinaus ist die regelmäßige zahnärztliche Kontrolle inklusive Zahnreinigung in jedem Fall unerlässlich.



Auch im fortgeschrittenen Alter gehört eine gewissenhafte Zahnpflege zum täglichen Ritual. Werkfoto: IfK

Halt geben

Häufige Stopps gefolgt von schnellen Antritten und spontane Richtungswechsel machen den Tennissport besonders anspruchsvoll und stellen hohe Anforderungen an den Körper. Perfekt sitzende, funktionale Kleidung und Strümpfe sind daher unerlässlich, um den Sport lange gesund ausüben zu können. Den Anforderungen angepasst zeigt sich ein neues Strumpfmodell mit Silikonpunkten an der Innen- und Außenseite, das eine direkte Verbindung zwischen Fuß und Schuh schaffen und dadurch maximalen Halt geben soll. Durch die Kompressionszone im Knöchelbereich möchte der Strumpf zusätzlich Umknicken im Fußgelenk vorbeugen - der besonderen Gefahr schneller Richtungswechsel. Durch den dreilagigen Aufbau und die Passform wird zusätzlich die Blasenbildung reduziert.

Schon kleine Lösungen bringen oft große Erleichterung



Toilettensitzerhöhungen mit Armlehnen erleichtern das Aufstehen. Werkfoto: be.p/Locke

Mehr Halt ist vor allem in der Intimzone „Badezimmer" wichtig. Optimal ist natürlich ein barrierefreies Bad. Das lässt sich aber nicht überall verwirklichen - zumal, wenn es sich um eine Mietwohnung handelt oder der Geldbeutel keinen Komplettumbau zulässt.

Doch schon kleine Lösungen bringen oft große Erleichterung. Eine spezielle Brausekopfhaltestange kann die Funktion eines Haltegriffs übernehmen, sodass man sich beim Duschen festhalten kann. Einhebelmischer sind leichter zu bedienen. Thermostatarmaturen begrenzen die Wassertemperatur und schützen so vor Verbrennungen.

Optimale Beleuchtung

Als Spritzschutz eignet sich ein Duschvorhang eher als eine starre Trennwand. Letztere schafft eine neue Barriere und ist für Personen mit eingeschränkter Motorik eine zusätzliche Unfallgefahr. Eine Toilettensitzerhöhung mit Armlehnen erleichtert das Hinsetzen und Aufstehen. Toilettenpapierhalter und Spülknopf sollten ohne Akrobatik erreichbar sein. Am leichtesten einzurichten ist eine optimale Beleuchtung im Bad - blendfrei und ohne Schattenwurf.

Sind größere Anpassungen wie die Installation einer bodengleichen Dusche erforderlich, hilft die bundeseigene Förderbank KfW mit zinsgünstigen Krediten oder Zuschüssen.



Das neue Strumpfmodell soll Tennisspielern maximalen Halt geben. Werkfoto: Falke

Herstellernachweise: **Körperliches:** AOK-Bundesverband GbR, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin, Tel.: 030/346460; **Täglich:** Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Tel.: 069/24706822; **Schon:** Berliner Pressebüro (be.p), Strachovsky & Partner GbR, Neue Bahnhofst. 9-10, 10245 Berlin, Tel. 030/2936070; **Kompakter:** Verlagshaus GeraNova Bruckmann, Infanteriestr. 11a, 80797 München, Tel.: 089/130699539; **Halt:** Falke KGaA, Oststr. 5, 57392 Schmallenberg, Tel.: 0800/22033022;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Auto, Motor & Verkehr

Mit Auto und Fahrrad on Tour

Ob für eine Tagestour oder eine Fahrt in den Urlaub: Wer Fahrräder mit dem PKW transportieren möchte, benötigt einen passenden Fahrradträger. So bleibt der Kofferraum frei für das Urlaubsgepäck. Ob ein Kupplungs-, ein Dach- oder ein Heckklappenträger in Frage kommt, hängt von einigen Faktoren ab. Günther Kahlert vom TÜV Süd erklärt die Unterschiede der einzelnen Halterungen.

Beliebt ist der Anhängerkupplungsträger wegen der niedrigen Ladehöhe. Das Gestell wird auf dem Kugelkopf der Anhängerkupplung montiert. Dies ermöglicht ein schnelles Be- und Entladen, was auch das Anbringen von E-Bikes und Pedelecs erheblich erleichtert. Die Traglast darf natürlich insbesondere bei diesen schweren Rädern nicht überschritten werden. Die AHK-Träger benötigen eigene Rückleuchten. Zu beachten ist, dass Rückfahrsensoren oder -kameras deaktiviert werden und sich häufig der Kofferraumdeckel nicht mehr öffnen lässt. Abklappbare Modelle erleichtern den Zugang zum Kofferraum des Fahrzeugs.

Der preisgünstige Heckklappenträger benötigt keine Zusatzbeleuchtung, funktioniert aber nur für PKW-Kombis. Sie werden an der Heckklappe eingehängt. Dabei ist auf eine stabile und sichere Befestigung zu achten. Das zusätzliche Gewicht ist zu viel für die Heckklappendämpfer, was dazu führt, dass die Heckklappe von alleine zufällt. „Wer für gewöhnlich nur ein Rad transportiert, kann damit zurechtkommen. Eine Familie ist mit einem AHK-Träger sicherlich besser beraten“, rät der Fachmann vom TÜV Süd. Eine Abstützung des Trägers am rückwärtigen Fenster ist wegen Bruchgefahr unbedingt zu vermeiden. Auch beeinträchtigt diese Art von Lastenträgern die Sicht nach hinten sehr stark. Zu beachten: Bei Fahrzeugen mit Heck-Flügeltüren dürfen generell keine zusätzlichen Lasten befestigt werden.

Ein Dachträger kann an eine vorhandene Reling angebracht werden. Möglich ist auch ein Nachrüsten des PKWs mit einem Dachträgersystem. Wer über die Anschaffung eines Dachträgers für Räder nachdenkt, sollte sich aber im Klaren darüber sein, dass das Fahrrad auf das Dach gehoben werden muss. Dies bedeutet einen hohen Kraftaufwand und birgt die Risiken von Lackschäden am Auto. Diese Variante ist die kostengünstigste und bietet auch am meisten Platz für Fahrräder und zudem freie Sicht nach hinten. Auch der Zugriff zum Kofferraum ist frei. Im Auge sollte jeder die zulässige Dachlast haben, insbesondere beim Transport von mehreren oder elektrisch unterstützten Fahrrädern.

Akku entfernen

Aufgepasst beim Transport von E-Bikes: Zum sicheren Transport sollte der Akku falls möglich während der Autofahrt entfernt und im Innenraum gesichert transportiert werden. Die Kontakte sollten vor Kurzschluss geschützt werden. Die Vorgaben des Pedelec-Hersteller sind zu berücksichtigen. Denn in der Regel sind Akkus fest eingeschraubt, aber dennoch es ist ein Sicherheitsrisiko, wenn der Akku im Rad beim Transport verbleibt. Zusätzlich muss die Traglast des Fahrradträgers unbedingt beachtet werden. Beim Transport von mehreren elektrischen Fahrrädern könnte das maximal zulässige Gewicht überschritten werden.



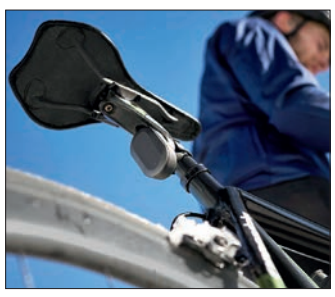
Dachträger sind meist kostengünstig und bieten freie Sicht nach hinten. Werkfoto: Thule

Anfänge



Vor dem Ersten Weltkrieg gab es zeitweise mehr als 170 Hersteller, die Automobile auf den Markt brachten. Kaum jemand kennt noch ihre Namen, doch Halwart Schrader nimmt seine Leser mit auf eine Zeitreise in die „Schnauferl-Ära“. Er widmet sich auf 480 Seiten nicht nur den Anfängen vertrauter Marken wie Daimler oder Opel, sondern auch den fast vergessenen wie Brennabor, Dürkopp & Co. Dazu kommen Erläuterungen technischer Begriffe aus der Uralt-Autozeit, Datentabellen sowie fast 800 Fotos und Illustrationen.
ISBN: 978-3-613-04313-8

Radar-Systeme



Ein Hersteller führt jetzt zwei neue Radar-Systeme im Programm, die Radfahrer im Straßenverkehr vor von hinten herannahenden Fahrzeugen warnen sollen. Das eine System besteht aus der reinen Radareinheit, während das andere Gerät über ein laut Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung (StVZO) zugelassenes Rücklicht mit integrierter Radartechnologie verfügt. Gekoppelt mit dem Smartphone lassen sich die Radarinfos beider Geräte in beliebte Apps von Drittanbietern integrieren. So haben Radfahrer sowohl ihre Karten als auch die Warnhinweise direkt im Blick. Werkfoto: Garmin

Regelungen

Mobile Kids - sicher unterwegs



Kinder können und wollen heute schon mobil sein. Doch wo sie in welchem Alter und vor allem mit welchen Fahrzeugen unterwegs sein dürfen, ist nicht immer bekannt. Um sicherzugehen, dass nur in einem angemessenen und sicheren Verkehrsbereich gefahren wird, hat der ADAC zusammengestellt, welche Kindergefährte wo unterwegs sein dürfen.

Wohnmobile unterliegen bei der Hauptuntersuchung (HU) laut KÜS besonderen Regeln: Bis 3,5 Tonnen Gewicht müssen sie im Anschluss an die Erstzulassung nach 36 Monaten vorgestellt werden, danach im Abstand von 24 Monaten. Mit einem Gewicht von 3,5 bis 7,5 Tonnen müssen sie nach zwei Jahren erstmals zur HU, danach innerhalb der ersten 72 Monaten weiter im Zwei-Jahres-Takt. Nach Vollendung des fünften Jahres nach Erstzulassung ist eine jährliche Prüfung vorgeschrieben. Wohnmobile mit mehr als 7,5 Tonnen Gesamtgewicht müssen grundsätzlich alle zwölf Monate zur HU. Werkfoto: KÜS

Schon die Kleinsten sind mit Bobbycar, Dreirad und Co. unterwegs und ein Laufrad ist das ideale Startfahrzeuge zur Schulung des Gleichgewichtsgefühls. Diese Spielzeuge dürfen nur auf dem Gehweg benutzt werden.

Mit dem Fahrrad werden Kinder richtig mobil: Bis zum achten Lebensjahr müssen sie aber den Gehweg benutzen, bis zum zehnten Lebensjahr dürfen sie es. Einen baulich angelegten Radweg dürfen beide Altersklassen benutzen. Ein Elternteil oder eine Aufsichtsperson, die Kinder begleitet, darf dabei ebenfalls auf dem Gehweg fahren. Beim Überqueren der Fahrbahn müssen sie dann aber absteigen und schieben. Der ADAC empfiehlt, Kinder erst nach der Fahrradprüfung in der 3. oder 4. Klasse allein mit dem Rad am Straßenverkehr teilnehmen zu lassen.

Skateboard, Inline-Skates und Tretroller: Diese laut Straßenverkehrs-Ordnung (StVO) „besonderen Fortbewegungsmittel“ werden wie Fußgänger behandelt und müssen daher den Gehweg benutzen. Die Geschwindigkeit ist dabei den Fußgängern anzupassen. Ohne Gehweg ist innerorts am rechten oder linken, außerorts am linken Fahrbahnrand zu skaten, soweit dies zumutbar ist. Fahrbahnen oder Radwege dürfen nur bei Veranstaltungen benutzt werden, wenn es die Polizei ausdrücklich erlaubt. Durch ein Zusatzzeichen kann Inlineskaten auf ausreichend breiten Radwegen zugelassen werden. Wer dort skatet, sollte dies mit äußerster Vorsicht und Rücksichtnahme gegenüber dem übrigen Verkehr am rechten Rand tun, um Radfahrern das Überholen zu ermöglichen.



Bis zum achten Lebensjahr müssen Kinder auf dem Fahrrad den Gehweg benutzen. Werkfoto: ADAC

Gutachten

Nach einem Gutachten können Unfallopfer die Reparatur des Autos sofort in Auftrag geben. Das Risiko, dass im Nachhinein vielleicht einzelne Dinge unnötig waren, trägt der Unfallverursacher beziehungsweise dessen Versicherung (Amtsgericht Forchheim, Az.: 70 C 530/19).

Herstellernachweise: **Mit:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Regelungen:** KÜS-Bundesgeschäftsstelle, Zur KÜS 1, 66679 Losheim am See, Tel.: 06872/9016-380; M**obile:** ADAC e.V., Hansastr. 19, 80686 München, Tel.: 089/7676-0; **Anfänge:** Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711/210 80-0; **Radar-Syteme:** Garmin Deutschland GmbH, Parkring 35, 85748 Garching, Tel.: 089/858364-0; **Gutachten:** Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins e.V. (DAV), Littenstr. 11, 10179 Berlin, Tel.: 030/726152-133;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Auto, Motor & Verkehr

Klare Regeln im Motorradkonvoi

Sonnenschein und Wochenende: Gemeinsame Ausfahrten in der Gruppe sind für viele Motorradfahrer vor allem an schönen Tagen ein besonderes Erlebnis. Bei solchen Kolonnenfahrten gilt es jedoch Regeln zu beachten, um Fehler zu vermeiden und Gruppenmitglieder sowie andere Verkehrsteilnehmer zu schützen.

„Grundsätzlich sollte jeder Motorradfahrer mit seiner Maschine mindestens einmal an einem Fahrsicherheitstraining teilgenommen haben“, sagt Thorsten Rechtien vom TÜV Rheinland. Obwohl es kein spezielles Training zum Kolonnenfahren gibt, steigert die individuelle Sicherheitsschulung die Verbindung von Mensch und Motorrad, was sich auch beim Fahren in der Gruppe auszahlt. Schließlich sind hier Disziplin und die damit verbundene Kontrolle über sich und das Motorrad von großer Bedeutung.

Generell sollten die erfahrensten Piloten in der Gruppe die Kolonnenspitze und das -ende besetzen. Der Kolonnenführer trägt die Verantwortung für Strecke und Tempo und sollte auf Landstraßen nicht schneller als 80 Stundenkilometer fahren, damit die Gruppe zusammenbleibt.



Der Kolonnenführer trägt die größte Verantwortung. Werkfoto: TÜV Rheinland

Aus dem gleichen Grund sind Fahranfänger und diejenigen mit der geringsten Fahrpraxis oder dem leistungsschwächsten Motorrad direkt hinter dem Frontmann im Konvoi einzureihen. „Die festgelegte Reihenfolge ist stets einzuhalten, das Überholen untereinander ist tabu. Auf geraden Strecken und Autobahnen versetzt fahren, Blickkontakt nach vorne und hinten halten und auf den Sicherheitsabstand achten“, betont Rechtien. Schon vor dem Start sind Streckenverlauf, Pausen, Tankintervalle und Handzeichen zu vereinbaren sowie Handynummern für Notfälle auszutauschen.

Während der Fahrt sollten die Biker plötzliche Tempoverschärfungen und abruptes Abbremsen vermeiden. „Überraschende Fahrmanöver können für die Gruppenmitglieder gefährlich sein“, begründet der Fachmann die Maßnahmen. Besonders vor Ortschaften und Kreuzungen gilt es, das Tempo frühzeitig zu reduzieren und Richtungswechsel rechtzeitig durchs Blinken anzuzeigen. Zudem sollten sich Motorradfahrer beim Überholen anderer Verkehrsteilnehmer keinesfalls auf den Vordermann verlassen - jeder im Konvoi muss sich selbst überzeugen, ob die Strecke wirklich frei ist.

Überladen

Auf Gewicht zu achten, empfiehlt sich nicht nur bei der persönlichen Gesundheitsvorsorge. So mutiert erfahrungsgemäß auf der Urlaubsreise mancher Personenwagen zu einem Kleintransporter. Verstaut wird, was in den Kofferraum geht. Sperriges findet auf dem Dachgepäckträger seinen Platz. Räder werden auf der Anhängerkupplung transportiert. „Schnell sind dann die Grenzen des Erlaubten überschritten“, warnt Eberhard Lang von TÜV Süd und gibt zu bedenken, dass bei nicht vorschriftsmäßig gesicherter Ladung und Beeinträchtigung der Verkehrssicherheit empfindliche Strafen drohen. Damit nicht genug. Senkt sich die Polizeikelle, ist die Ferienfahrt beendet, zumindest vorläufig. „Vielfach vergessen wird, dass nicht weitergefahren werden darf. Das ist erst dann möglich, wenn das überschüssige Gewicht abgeladen wurde“, erinnert der Fachmann.



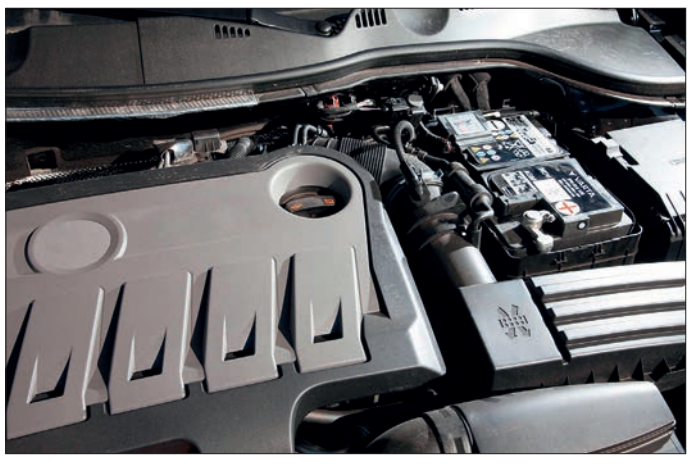
Urlaubsfahrer sollten sich vergewissern, dass das zulässige Gesamtgewicht des Fahrzeugs nicht überschritten wurde. Werkfoto: TÜV Süd

Standzeit meist kein Problem

Wenn sich eine Autobatterie in gutem Zustand befindet, gibt es auch nach längerer Standzeit des Fahrzeugs keinen Grund, sich Sorgen zu machen: Wenn Autobesitzer beispielsweise im Urlaub sind, ist es nicht ungewöhnlich, dass die Fahrzeuge einige Wochen nicht genutzt werden.

Der europäische Batteriestandard schreibt vor, dass Batterien darauf ausgelegt sein und nach einigen Wochen der Inaktivität wieder normal funktionieren müssen. Die Entladung einer in gutem Zustand befindlichen Batterie beträgt weniger als drei Prozent pro Monat. Kritisch wird es nur unterhalb eines Ladezustands von 12,4 Volt.

Wenn das Fahrzeug über einen längeren Zeitraum geparkt wird, sollten die Türen und der Kofferraum verriegelt sein. Das Fahrzeug wechselt dann in den Schlafmodus und der Stromverbrauch sämtlicher elektrischer Verbraucher wird auf ein Minimum reduziert. Die Türen und der Kofferraum sollten nur geöffnet werden, wenn es erforderlich ist. Die Batterie sollte zudem trocken und sauber gehalten werden, da Schmutz und Feuchtigkeit zwischen den Polen Kriechströme verursachen und das Entladen beschleunigen.



Eine gesunde Batterie liefert auch nach längerer Standzeit ausreichend Energie, um den Motor zu starten. Werkfoto: Clarios

Einparken und ankommen

Tor auf per Funkfernbedienung, Auto rein, Tor zu - in einer Garage lässt es sich zuhause komfortabel einparken. Wer dann noch von der Garage direkt ins Haus gehen kann, hat gerade bei schlechtem Wetter das große Los gezogen.

„Viele Bauherren binden die Planung der Garage heute auch in ihre Überlegungen zum Keller ein. Denn mit einem Stellplatz unter dem Haus gewinnen sie nicht nur an Komfort, sondern sparen obendrein wertvolle Grundstücksfläche“, sagt Bernd Hetzer von der Gütegemeinschaft Fertigkeller (GÜF).

Besonders sinnvoll ist die Garage im Untergeschoss bei Grundstücken in Hanglage. Ein moderner, qualitätsgeprüfter Fertigkeller aus wasserundurchlässigem Beton bietet hier einerseits ein sicheres Fundament für die oberen Stockwerke, andererseits einen komfortablen, von Haus und Straße gut erreichbaren Stellplatz für das Auto. Hinzu kommen weitere variable Nutzungsmöglichkeiten für das unterste Stockwerk. Neben einer Einzel- oder Doppelgarage bleibt genügend Platz für den Technikraum des Hauses sowie beispielsweise auch für eine Wellness-Oase, eine kleine Werkstatt oder ein Heimkino.



Die Garage unter dem Haus spart Grundstücksfläche und ist ein sicherer Stellplatz für das Auto. Werkfoto: GÜF/Knecht Kellerbau

Voll im Trend

Campingurlaub liegt voll im Trend. So richtig unabhängig ist man aber erst mit einem Wohnmobil. Ob einem diese Art von Ferien liegt, kann man am besten testen, indem man erstmal ein Wohnmobil anmietet. Die Auswahl an Wohnmobilen ist riesig. Für Anfänger eignen sich laut ADAC am besten kompakte oder schlanke Wohnmobile wie die beliebten Kastenwagen. Aufgrund der hohen Sitzposition und den geraden Fahrzeugkanten sind Wohnmobile oftmals leichter zu fahren als Autos.

Tierquälerei

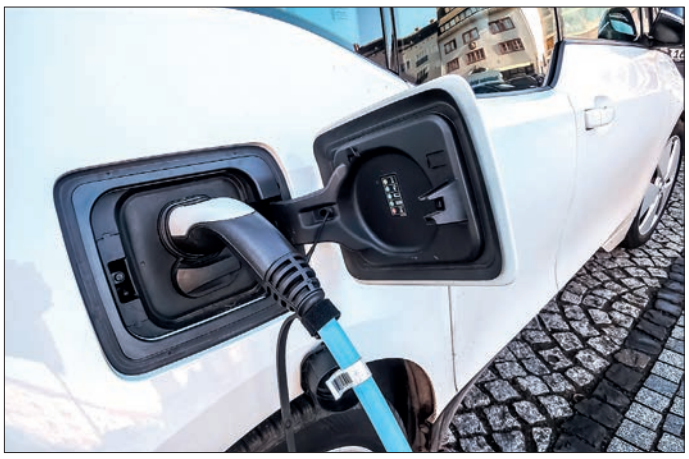
Wer seinen Hund bei sommerlichen Temperaturen im Fahrzeug zurücklässt, beispielsweise auf der Fahrt in den Urlaub, riskiert eine Anzeige wegen Verstoßes gegen das Tierschutzgesetz und ein dreistelliges Bußgeld. Denn Autos heizen sich sehr schnell auf, dadurch gerät der Hund in Lebensgefahr, so das Amtsgericht München (Az.: 1115 OWi 236 Js 193231/17).

Herstellernachweise: **Klare:** TÜV Rheinland AG, Am Grauen Stein, 51105 Köln, Tel.: 0221/806-0; **Standzeit:** Clarios EMEA, Am Leineufer 51, 30419 Hannover, Tel.: 0511/975-1082; **Einparken:** Gütegemeinschaft Fertigkeller e.V. (GÜF), Flutgraben 2, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224/93770; **Überladen:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel: 089/5791-0; **Voll:** ADAC e.V., Hansastr. 19, 80686 München, Tel.: 089/7676-0; **Tierquälerei:** ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf, Tel.: 0800/3746-000;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Auto, Motor & Verkehr

Alternative Antriebe weiter hoch im Kurs

Für seine repräsentative „Autostudie 2020“ hat ein Kreditinstitut 1.000 Autofahrer in Deutschland befragt. Im Mittelpunkt der Untersuchungen standen auch in diesem Jahr Kriterien für den Kauf eines neuen Autos, die Einstellung zu alternativen Antriebsarten sowie die grundsätzlichen Ansichten zu aktuellen verkehrspolitischen Fragestellungen und Maßnahmen.



Jeder dritte Fahrer eines Verbrenners plant laut Umfrage den Umstieg auf einen alternativen Antrieb. Werkfoto: Targobank

Auch 2020 stehen alternative Antriebe bei den Verbrauchern weiter hoch im Kurs, wenn es um den nächsten Autokauf geht. Das gilt insbesondere für den Hybridmotor, der im Vergleich zum Vorjahr um sechs auf nunmehr 23 Prozentpunkte zulegt. Grundsätzlich halten 73 Prozent der Befragten Hybridfahrzeuge für einen guten Kompromiss aus geringer Umweltbelastung und Reichweite. Während der Benziner nur noch für 29 Prozent (Vorjahr 43 Prozent) der Befragten die erste Option ist, geht der Trend auch zulasten des Diesels, der von gerade noch 14 Prozent (Vorjahr 17 Prozent) präferiert wird. Auch der Wasserstoffantrieb kann - auf niedrigem Niveau - in der Gunst der Autofahrer um zwei auf sechs Prozentpunkte zulegen. Den reinen Stromer würden aktuell acht Prozent der Befragten wählen (Vorjahr sechs Prozent). Allerdings halten nur noch 49 Prozent der Befragten E-Fahrzeuge für umweltfreundlicher als Fahrzeuge mit Verbrennungsmotor - im vergangenen Jahr sagten das noch 57 Prozent. Insgesamt plant mehr als jeder dritte Fahrer eines Verbrennungsmotors den Umstieg auf einen alternativen Antrieb - 37 Prozent.

Die Verkehrsbelastung in den Innenstädten wurde in den vergangenen Jahren immer wieder kontrovers diskutiert - insbesondere vor dem Hintergrund verminderter Luftqualität rückte das Thema Gesundheitsschutz verstärkt ins Blickfeld politischer Maßnahmen. Der Aussage „In Innenstädten sollte ein generelles Tempolimit von 30 Stundenkilometer gelten“ stimmen 41 Prozent zu, 58 Prozent nicht. Wenn dadurch allerdings Fahrverbote aufgrund zu hoher Emissionswerte verhindert werden könnten, würden es zwei Drittel der Befragten befürworten. Bei den Umweltspuren, die vielerorts als Lösungsversuch eingeführt wurden, sind sich die Befragten bundesweit uneins: Jeweils etwa die Hälfte halten sie für sinnvoll beziehungsweise nicht sinnvoll.

Unverzichtbar

Das Auto ist für viele Menschen nicht nur reines Statussymbol, sondern unverzichtbares Verkehrsmittel, um zu Arbeit zu gelangen. Drei von fünf Erwerbstätigen fahren laut Befragung immer mit dem Auto zur Arbeit, jeder Fünfte gelegentlich, nur 18 Prozent können gänzlich darauf verzichten. Entsprechend verbreitet sind die Stauerfahrungen. Jeder Vierte steht mindestens einmal wöchentlich im Stau. Im Schnitt verbringen die deutschen Autofahrer an einem Stautag 13,4 Minuten stehend.

101 Dinge



Wie sieht das mit den Reichweiten aus? Wo kann ich laden? Wie teuer wird das alles? Diese und viele anderen Fragen behandelt der auf Mobilitätsthemen spezialisierte Journalist Sven Jürisch in dem Buch „101 Dinge, die man über E-Autos wissen muss“. Gleichzeitig geht er auf die Geschichte der E-Mobilität inklusive ihrer Besonderheiten und Kuriositäten ein. So entsteht ein informatives und amüsantes Handbuch, das eine Schneise des Wissen schlägt in den Dschungel an teils widersprüchlichen Informationen.
ISBN: 978-3-95613-070-0

Frühzeitig mit dem Autofahren beginnen



Früh übt sich: Deshalb hat der Gesetzgeber die Möglichkeit des Begleiteten Fahrens ab 17 (BF17) geschaffen.

Früh übt sich, wer ein Meister werden will. Diese Volksweisheit trifft insbesondere für Fahranfänger zu. Deshalb hat der Gesetzgeber die Möglichkeit des Begleiteten Fahrens ab 17 (BF17) geschaffen.

Dies soll jungen Menschen ermöglichen, ein Jahr früher als normal den Führerschein zu machen und mit einem erfahrenen Begleiter schon frühzeitig mit dem Autofahren zu beginnen. Denn es ist erwiesen, dass Führerschein-Neulinge nach dem Jahr betreuten Fahrens sicherer unterwegs sind, wenn sie allein am Steuer sitzen dürfen, als die anderen Fahranfänger, die frisch aus der Fahrschule kommen.

Grundsätzlich können Jugendliche, die die Möglichkeit des BF17 wahrnehmen wollen, ihre Fahrausbildung so beginnen, dass sie mit vollendetem 17. Lebensjahr einen Nachweis über die bestandene Führerscheinprüfung erhalten.

Als Begleiter kommen laut Gesetz Personen infrage, die älter als 30 Jahre sind, seit mindestens fünf Jahren ohne Unterbrechung den Führerschein für die Klasse B besitzen und in Flensburg höchstens mit einem Punkt zu Buche stehen.

Streifenfrei



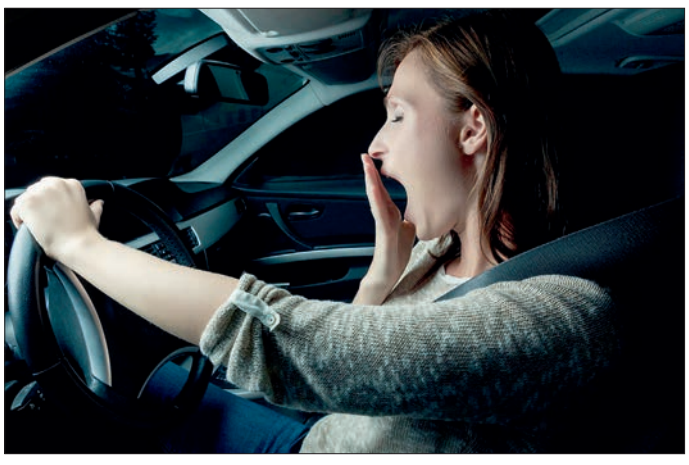
Schnell und streifenfrei sauber werden Scheiben mit einem Fenstersauger. Auch leicht gewölbte Oberflächen wie Windschutzscheiben sind mit der flexiblen Sauglippe eines neuen Akku-Modells leichter zu reinigen. Und in Kombination mit einer Teleskopstange können auch hoch liegende Stellen erreicht werden. Werkfoto: Kärcher

Nach 200 Kilometern Pause oder Powernap

36 Prozent der deutschen Autofahrer sind laut aktueller Studie schon einmal am Steuer eingeschlafen. 2014 waren es noch 30 Prozent der Umfrageteilnehmer. Männer berichten mit 46 Prozent häufiger von einem „Sekundenschlaf“ als Frauen mit 27 Prozent.

Müdigkeit am Steuer kann zur ernsthaften Gefahr für Fahrer, Mitfahrer und andere Verkehrsteilnehmer werden. Um auch auf langen Strecken fit und konzentriert zu bleiben, sind Pausen ganz wichtig. Spätestens nach 200 Kilometern oder zwei Stunden Fahrzeit sollte eine Pause einlegt werden. Nach einem gesunden Snack, frischer Luft, einem kurzen Spaziergang und einigen Dehnübungen kann dann die nächste Etappe hinter dem Steuer angegangen werden. Und wenn die Müdigkeit doch mal überhandnimmt, hilft ein 20-minütiger Powernap.

Das Beste, was Kindern passieren kann ist, dass sie lange Autofahrten einfach verschlafen und erst am Zielort aufwachen. Also eventuell schon nachts oder in den frühen Morgenstunden losfahren und Lieblingsstofftier sowie Kuscheldecke des Nachwuchses nicht vergessen.



Müdigkeit kann zur ernsthaften Gefahr für Fahrer, Mitfahrer und andere Verkehrsteilnehmer werden. Werkfoto: CosmosDirekt

Nutzungsausfall

Üblicherweise erhält man nach einem Verkehrsunfall bis zur Reparatur des Wagens einen Nutzungsausfall für wenige Wochen. Dauert die Reparatur aber mehr als ein Jahr, kann unter Umständen auch Nutzungsausfall für diese Zeit beansprucht werden. Dies ergibt sich aus einer Entscheidung des Landgerichts Bielefeld vom 15. November 2019 (Az.: 2 O 85/16).

Herstellernachweise: **Alternative:** Targobank AG, Kasernenstr. 10, 40213 Düsseldorf, Tel.: 0211/89840; **Frühzeitig:** Studiengesellschaft für verbrauchergerechtes Versichern e.V., Breite Str. 13, 38640 Goslar, Tel.: 05321/339961; **Nach:** Cosmos Lebensversicherungs-AG, Halbergstr. 50-60, 66121 Saarbrücken, Tel.: 0681/9666666; **101:** Verlagshaus GeraNova Bruckmann, Infanteriestr. 11a, 80797 München, Tel.: 089/130699-500; **Streifenfrei:** Alfred Kärcher Vertriebs-GmbH, Postfach 800, 71361 Winnenden, Tel.: 07195/9030; **Nutzungsausfall:** Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins e.V. (DAV), Littenstr. 11, 10179 Berlin, Tel.: 030/726152-133; Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Auto, Motor & Verkehr

E-Bike-Tuning kein Kavaliersdelikt

Die maximale Geschwindigkeit der Antriebsunterstützung bei Pedelecs liegt bei 25 Stundenkilometer. Danach regelt das System ab und schnelleres Fahren ist einzig durch Muskelkraft möglich. So mancher E-Biker liebäugelt deshalb damit, seinem Elektrorad einfach ein paar Stundenkilometer mehr zu geben - und findet im Internet leicht Möglichkeiten.



Tuning-Kits, zum Beispiel in Form von Tuning-Dongles oder auch Chip-Tuning, können Schäden an Rad und Antriebssystem verursachen. Werkfoto: Bosch

Doch was anfänglich nach einem guten Schnäppchen klingt, führt schnell in den Weg der Illegalität. Tuning von E-Bikes ist nämlich ein Rechtsverstoß, wenn das Rad anschließend im Straßenverkehr benutzt wird. Wird der Motor beim Pedelec so manipuliert, dass er über die 25 Stundenkilometer hinaus unterstützt, handelt es sich aus rechtlicher Sicht nicht mehr um ein Fahrrad, sondern um ein Kleinkraftrad - also einen anderen Fahrzeugtypen. Das getunte Gefährt benötigt beispielsweise eine Betriebserlaubnis sowie eine Versicherung und darf nicht mehr auf Radwegen fahren. Außerdem braucht der Fahrer einen Führerschein der Klasse AM und es besteht Helmpflicht. Wird man ohne die entsprechenden Nachweise im öffentlichen Verkehr erwischt, drohen Geld- oder sogar Freiheitsstrafen und zivilrechtliche Konsequenzen wie Haftung für Personenschäden bei Unfällen.

Hinzu kommt, dass Tuning-Kits, zum Beispiel in Form von Tuning-Dongles oder auch Chip-Tuning, Schäden am Rad und am Antriebssystem verursachen können. Der Verkauf solcher Sets ist zwar legal, solange der Anbieter darauf hinweist, dass das getunte E-Bike nicht mehr im Straßenverkehr, sondern nur auf Privatgelände gefahren werden darf. Doch werden auch Bauteile durch die gesteigerte Leistung stärker beansprucht und können schneller verschleißen. Ansprüche auf Garantie, Gewährleistung und Produkthaftung erlöschen durch das Tuning ebenfalls - auf den Kosten bleibt der Nutzer selbst sitzen.

Eine regelmäßig verpflichtende Überprüfung, ähnlich einer Hauptuntersuchung beim Auto, gibt es für E-Bikes nicht. Manipulationen am Antrieb können jedoch vom Fachhändler oder auch vom Fahrradhersteller über Datenauslese beim Service festgestellt beziehungsweise ausgeschlossen werden.

Gut trainiert

Ein gut trainierter Hund, der auf Handzeichen reagiert und Befehlen unmittelbar gehorcht, ist ein absolutes Muss für die Gassirunde mit dem Fahrrad. Ansonsten kann es nicht nur für Hund und Herrchen, sondern auch für alle übrigen Verkehrsteilnehmer böse enden. Eine mehrere Meter lange Schleppleine hat am Fahrrad nichts zu suchen. Besser geeignet ist ein kurzes Modell. Doch Experten warnen davor, es am Lenker zu befestigen und auch nur im Notfall in der Hand zu halten. Optimal ist eine spezielle Fahrradhalterung, die am Rahmen angebracht wird und den Hund auf Abstand zum Rad hält. Die Halterung besteht aus einem Rohrstück, das mit einer Stahlfeder versehen ist. Sie fängt kräftiges Ziehen oder plötzliches Rucken an der Leine ab. So hat das Herrchen beide Hände frei und - optimalerweise - am Lenker.

Dichter Verkehr



Dichter Verkehr, enge Straßen, schlechte Beschilderung und schwierige Parkplatzsuche: Vielen Autofahrern in Deutschland macht das Fahren in der Großstadt keinen Spaß. Das ergab eine Umfrage im Auftrag eines Versicherers unter 1.506 Autofahrer ab 18 Jahren. Demnach fahren 75 Prozent der deutschen Autofahrer eher ungern oder sogar sehr ungern in der Großstadt. Beliebter sind Landstraßen: Dort sind 90 Prozent der Befragten eher gern oder sehr gern unterwegs. Werkfoto: CosmosDirekt



ISBN: 978-3-928803-92-2

Bier-Erlebnis

Lust auf eine Einkehr in einer Brauereigaststätte oder im Biergarten? Und dabei gleich noch die Brauerei besichtigen?

Dann ist der „Stellplatzführer urige Brauereien“ das Richtige: Das Buch leitet hin zu Brauereien, die einen eigenen Stellplatz betreiben oder einen Übernachtungsplatz für Reisemobile nicht weiter als anderthalb Kilometer entfernt haben. Ideal, um nach der Ankunft noch ein Bier zu trinken - und anschließend im rollenden Zuhause zu übernachten. 170 Stellplätze stellt der Guide auf 192 Seiten vor.

Mild-, Voll- und Plug-in-Hybride

Mild- oder Voll-Hybrid, Plug-in-Hybrid - bei Fahrzeugen, die mit einem Verbrennungsmotor und mit einem Elektromotor angetrieben werden, gibt es unterschiedliche Technologien und Gewichtungen.

In der „milden“ Hybrid-Variante beispielsweise kommt der Elektroantrieb der Fahrzeugs nur unterstützend zum Einsatz - beim Beschleunigen oder Überholen beispielsweise. Der Voll-Hybrid dagegen verfügt über eine leistungsstärkere Batterie und kann auch wenige Kilometer rein elektrisch fahren.

Gespeicherte Energie

Bei beiden Varianten handelt es sich um geschlossene Systeme. Der Akku wird rekuperativ geladen, Bremsenergie wird also für den nächsten Beschleunigungsvorgang zwischengespeichert. Zusätzliches Aufladen von außen ist nicht möglich. Damit punktet hingegen der Plug-in-Hybrid. Solche Fahrzeuge können genauso geladen werden wie reine Elektrofahrzeuge.

„Die Plug-in-Technologie setzt sich bei den Hybriden inzwischen immer mehr durch“, sagt Volker Blandow vom TÜV Süd. „Die Vorteile liegen auf der Hand: Mehr E-Power, höhere Flexibilität und ein Umwelt-Plus für die Möglichkeit, in der Stadt komplett emissionsfrei und leise unterwegs zu sein“, so Blandow weiter. Zudem ist der reine Strombetrieb aus dem Stromnetz kostengünstiger als die Verbrennung von Benzin oder Diesel. Der einfache Hybrid hat zwar gegenüber dem reinen Benzin- und Dieselantrieb global verringerte Kohlendioxidemissionen, ist aber lokal nie komplett frei von Schadstoffemissionen. Der Vorteil eines Plug-in-Hybrids ist, dass bei leerer Batterie die Fahrt per Verbrennungsmotor fortgesetzt werden und dass man längere Autobahnfahrten mit dem Verbrenner bewältigen kann. Auch muss niemand mit Heizung oder Klimatisierung sparen, die bei hohen oder tiefen Außentemperaturen einen signifikanten Anteil der Batterieladung benötigt. In beiden Fällen springt notfalls auch der Benzin- oder Dieselmotor ein.



Wer Sorge wegen der geringen Reichweite reiner „Stromer“ hat, fährt einen Plug-in Hybrid. Werkfoto: TÜV Süd

Tachobetrug

Laut Polizei wird an jedem dritten in Deutschland verkauften Gebrauchtwagen der Tacho manipuliert. Der falsche Kilometerstand führt pro Fahrzeug im Durchschnitt zu einer illegalen Wertsteigerung von 3.000 Euro. Tests des ADAC haben ergeben: So gut wie keiner der aktuellen Gebrauchtwagen ist manipulationssicher. Bei der Mehrzahl der Fahrzeuge kann der Kilometerstand mit Hilfe einer Software beliebig verstellt werden - durch Anschluss eines Manipulationsgerätes an die Diagnose-Schnittstelle, die seit etwa dem Baujahr 2000 Vorschrift ist.

Herstellernachweise: **E-Bike-Tuning:** pressedienst-fahrrad GmbH, Ortelsburger Str. 7, 37083 Göttingen, Tel.: 0551/9003377-0; **Bier-Erlebnis:** DoldeMedien Verlag GmbH, Naststr. 19B, 70376 Stuttgart, Tel.: 0711/553490; **Mild-Hybrid:** TÜV SÜD AG, Westendstr. 199, 80686 München, Tel.: 089/5791-0; **Gut:** ARAG SE, ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf, Tel.: 0211/98700700; **Dichter:** Cosmos Lebensversicherungs-AG, Halbergstr. 50-60, 66121 Saarbrücken, Tel.: 0681/9666666; **Tachobetrug:** ADAC, Hansastr. 19, 80686 München, Tel.: 089/7676-0;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

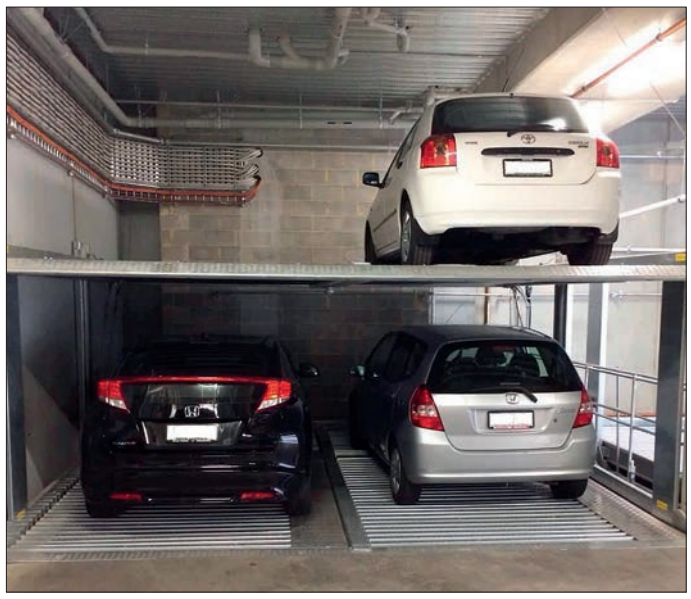
Auto, Motor & Verkehr

Duplexschaden - Vermieter muss zahlen

Der Vermieter eines Duplexstellplatzes muss den Mieter in die Funktion einweisen. Macht er dies nicht richtig, muss er den Schaden an dem Auto bezahlen (Amtsgericht München, Az.: 425 C 12888/17).

Der Mann mietete den oberen Stellplatz eines Duplexparkplatzes für sein Cabrio. Als er ihn übernahm, gab ihm der Vermieter eine Einweisung. Dabei fuhr der Mieter rückwärts in den Stellplatz so ein, dass die Hinterräder in den Radmulden standen. Der Duplexplatz wurde dabei nicht nach oben gefahren. Dies wurde er auch in der Folgezeit nicht, da der untere Stellplatz nicht vermietet war.

Nach einiger Zeit stellte der Mann fest, dass beim Hochfahren des Stellplatzes der Kofferraum seines Fahrzeugs beschädigt worden war. Der Kofferraum war gegen einen Lüftungskanal gedrückt worden. Dieser verlief an der Wand hinter dem



Komplizierte Duplexstellplätze: Ohne genaue Einweisung sollten sie besser nicht genutzt werden.

Duplexstellplatz. Der Mann hatte sein Fahrzeug rückwärts eingeparkt. Die Hinterräder standen in den dafür vorgesehenen Haltemulden. Er verlangte vom Stellplatzvermieter den Schaden von rund 2.500 Euro ersetzt.

Zu Recht, entschied das Amtsgericht München. Der Vermieter habe den Mieter nicht ausreichend in die Nutzung des Duplexstellplatzes eingewiesen. Ein Sachverständiger hatte festgestellt, dass man entweder nur vorwärts einparken dürfe oder aber die hinteren Haltemulden ummontiert werden müssten. Alternativ dürften die Hinterräder die vordere Begrenzung der Haltemulde nur gerade eben erreichen. Darauf nicht hingewiesen zu haben, stelle eine schuldhafte Pflichtverletzung des Vermieters dar.

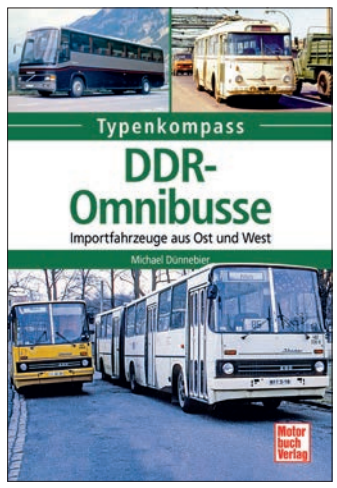
Zivilprozess

Zwar waren die Aussagen von Kläger und Beklagtem unterschiedlich, jedoch glaubte das Gericht dem Kläger. Der Beklagte passte seine Aussagen während des Verfahrens immer wieder an. So trug er erst nach dem Gutachten vor, dass er den Mieter darauf hingewiesen habe, nur vor den Mulden zu halten. Bei einem Zivilprozess gilt nicht „Aussage gegen Aussage“: Das Gericht kann einer Partei glauben und der anderen nicht.

Gesetzeslücke

Rechtsexperten haben eine Gesetzeslücke bei Unfällen mit E-Scootern ausgemacht: Denn anders als die sonst bei Kraftfahrzeugen übliche verschuldensunabhängige Halterhaftung oder die Haftung des Fahrers, gibt es eine solche Regelung bei ihnen nicht. Vielmehr muss die Schuld des Scooter-Fahrers nachgewiesen werden, um Schadensersatz zu erhalten. Kann die Schuld an einem Verkehrsunfall nicht konkret nachgewiesen werden, geht man leer aus (Landgericht Münster, Az.: 08 O 272/19).

DDR-Omnibusse



Von wegen nur IFA und Sachsenring: Wer glaubt, dass in der DDR nur diese beiden Nutzfahrzeug-Marken anzutreffen waren, täuscht sich gewaltig. Nachdem im Rahmen der Planwirtschaft in der DDR keine Busse mehr gebaut werden durften, sorgten Importfahrzeuge aus den „sozialistischen Bruderländern“ für Abwechslung. Autor Michael Dünnebier beschreibt in diesem Buch auf 128 Seiten alle Omnibusse, die im Straßenbild der DDR zu entdecken waren.
ISBN: 978-3-613-04324-4



Zu leichte Warndreiecke halten der Sogwelle eines vorbeifahrenden „Brummis“ nicht stand. Werkfoto: TÜV Rheinland

Autopanne: Auf standfeste Warndreiecke achten

Im Handel tauchen immer wieder Warndreiecke auf, die nicht halten, was sie versprechen. „Besonders an Standfestigkeit mangelt es häufig“, sagt Thorsten Rechtien vom TÜV Rheinland. „Zu leichte Warndreiecke halten der Druck- oder Sogwelle eines vorbeifahrenden „Brummis“ nicht stand“, weiß der Fachmann. Schwere Unfälle können die Folge sein.

Der Gesetzgeber schreibt eine Bauartgenehmigung für Warndreiecke vor und verlangt umfangreiche Prüfungen. Doch einige Hersteller bringen Produkte in Umlauf, die den zuvor vom Kraftfahrt-Bundesamt genehmigten Proben nicht entsprechen. Verbraucher sollten beim Kauf der Sicherheitsausrüstung deshalb genau hinschauen: Moderne Warndreiecke sind sowohl tagsüber als auch nachts gut sichtbar. Am Tag sorgt das fluoreszierende Orange für hohe Sichtbarkeit. Nachts dagegen spielen die Rückstrahlwerte der roten Reflektorleisten eine Rolle für die Erkennbarkeit. Alle bauartgenehmigten Warndreiecke weisen ein Prüfzeichen auf.

Auch die Standfestigkeit eines Warndreiecks checken die Experten im Windkanal. Neben alten standsicheren Ausführungsformen, die mehr als ein Kilogramm wiegen, sind heute konstruktiv gestaltete Warndreiecke erhältlich, die deutlich leichter sind. Leichte Modelle ohne aerodynamische Anpassung werden bei Prüfungen im Windkanal als untauglich erkannt und das Kraftfahrt-Bundesamt als zuständige Behörde informiert.

Im Rückblick betrachtet eine segensreiche Erfindung

Ein Spiegel ist nichts anderes als eine mit einer Metallschicht hinterlegte Glasscheibe. Dank der Beschichtung werden Lichtwellen reflektiert, es entsteht ein virtuelles Bild dessen, was der Spiegel an Strahlen eingefangen hat.

Solche Spiegelbilder begleiten die Menschheit schon sehr lange. Bereits in der Bronzezeit betrachtete man sich in glattgeschliffenen Metallplatten.

Auch an motorisierten Zweirädern kommen Spiegel zum Einsatz, um eine Beobachtung des rückwärtigen Verkehrsraums zu ermöglichen. Lange Zeit brauchte ein Motorrad dafür nur links einen Rückspiegel. Seit dem 1. Januar 1990 (es gilt das Datum der Erstzulassung) sind zwei Spiegel - links und rechts am Bike - jedoch Vorschrift.

Auch wenn manche die beiden Helfer an den Lenkerenden als optisch störend empfinden, sie sind extrem sinnvoll. Einige Motorradfahrer bauen ihre Spiegel aus optischen Gründen ab. Die Demontage der Spiegel führt dabei nicht nur zu einer Verschlechterung der Verkehrssicherheit, sondern auch zum Erlöschen der Betriebserlaubnis und damit zu Problemen mit dem Versicherungsschutz.

Der Fachhandel hat eine mittlerweile kaum mehr überschaubare Zahl an Zubehörvarianten parat. Auch Spiegelverlängerungen sind keine Neuheit. Je nach Motorradmodell und Spiegel kann es der Fall sein, dass man in den Spiegeln nichts weiter als seine Oberarme betrachten kann. Wer also nicht auf komplett neue Spiegel umrüsten möchte, kann mit individuellen Spiegelverlängerungen Abhilfe schaffen.



Seit dem 1. Januar 1990 sind zwei Spiegel - links und rechts am Motorrad - Vorschrift. Werkfoto: BMW

Streitpunkt

Die Garagennutzung ist ein häufiger Streitpunkt zwischen Nachbarn. Während der eine meint, die Garage sei nur zum Abstellen des Autos da, nutzt der andere sie als Hobbyraum und Abstellkammer. Was erlaubt ist, steht im Gesetz: Garagennutzer müssen die Landesbauordnung des Bundeslandes oder, wenn vorhanden, die Garagenverordnung beachten. Die Bauordnungen geben vor, wie viele Autostellplätze beim Bau eines Wohngebäudes mit einzuplanen sind. Solche vorgeschriebenen Stellplätze sind dann auch nur als Abstellort für Kraftfahrzeuge zu nutzen. Mieter sollten zudem einen Blick in ihren Mietvertrag werfen, denn häufig hat hier der Vermieter geregelt, was erlaubt ist und was nicht.

Herstellernachweise: **Duplexschaden, Gesetzeslücke:** Arbeitsgemeinschaft Verkehrsrecht des Deutschen Anwaltvereins e.V. (DAV), Littenstr. 11, 10179 Berlin, Tel.: 030/726152-133; **Autopanne:** TÜV Rheinland AG, Am Grauen Stein, 51105 Köln, Tel.: 0221/806-0; **Im Rückblick:** Institut für Zweiradsicherheit e.V. (ifz), Gladbecker Str. 425, 45329 Essen, Tel.: 0201/835390; **DDR-Omnibusse:** Paul Pietsch Verlage GmbH & Co. KG, Hauptstätter Str. 149, 70178 Stuttgart, Tel.: 0711/210 80-0; **Streitpunkt:** ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf, Tel.: 0800/3746-000;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Computer & Kommunikation

Online oder klassisch analog?

Entscheidend dafür, ob eine Versicherung online oder klassisch analog abgeschlossen wird, ist die Beratung - hier scheiden sich bei vielen Befragten die Geister.



Wer online Versicherungen abschließt, fühlt sich von Vermittlern oft schlecht beraten.

Wer bereits einmal eine Versicherung online abgeschlossen hat, tut dies oft, weil ihm Vermittler im persönlichen Gespräch Dinge verkaufen wollten, die man nicht braucht oder die zu teuer sind - so zumindest die Meinung von 43 Prozent der Befragten einer aktuellen Umfrage. Umgekehrt schätzen diejenigen, die bisher noch keine Online-Versicherung abschlossen, dass sie vom Vermittler ausführlich beraten werden und Fragen stellen können (53 Prozent).

Pro oder Contra?

Das ist das Ergebnis einer Befragung unter 1.004 Personen in Deutschland ab 18 Jahren im Auftrag des Digitalverbands Bitkom. „Am Berater scheiden sich in Versicherungsfragen die Geister. Die einen suchen ihn, die anderen flüchten vor ihm - und nehmen deshalb digitale Angebote wahr“, sagt Bitkom-Präsident Achim Berg.

Weitere Gründe für Online-Abschlüsse sind nach Ansicht jener Versicherten, die bereits solche Angebote genutzt haben, dass sie Angebote besser vergleichen (27 Prozent) und Versicherungsangelegenheiten außerhalb der üblichen Öffnungszeiten erledigen können (26 Prozent). Jeder Vierte fühlt sich weniger unter Druck gesetzt (25 Prozent) und insgesamt besser informiert (23 Prozent). Für ebenso viele sprechen auch der geringere Zeitaufwand (23 Prozent), preiswertere Angebote (22 Prozent) und ein unkomplizierter Abschluss (18 Prozent) für den Online-Weg.

Nur neun Prozent brauchen gar keine Hilfe oder Information und sagen, dass sie bereits informiert sind und nur schnell abschließen wollen.

KI-Investitionen

Trotz der Vielzahl von Möglichkeiten will laut Digitalverband Bitkom nur eine Minderheit der deutschen Unternehmen 2020 in Künstlichen Intelligenz (KI) investieren. Gerade einmal 15 Prozent planen KI-Investitionen und nur sechs Prozent geben an, bereits in der Vergangenheit investiert zu haben. 13 Prozent planen für das kommende Jahr oder später KI-Ausgaben. Die große Mehrheit von 59 Prozent hat aber noch nie in KI investiert und hat auch keine entsprechenden Pläne. Als Hauptgründe für die Investitionszurückhaltung nennen die befragten Unternehmer fehlende Zeit (70 Prozent) und dass es im Unternehmen niemanden gibt, der sich um das Thema kümmert (56 Prozent).

Für Linkshänder



Diese Maus ist nicht nur speziell für Linkshänder gemacht, sondern soll dank vertikaler Bauweise auch höchste ergonomische Ansprüche erfüllen. Erhältlich ist sie als funkende und als kabelgebundene Variante. Werkfoto: Hama



Beim „E-Check It“ wird die IT-Infrastruktur vom Fachmann auf Tauglichkeit und Belastbarkeit überprüft. Werkfoto: ZVEH

Sichere IT-Infrastruktur

New Work ist nicht länger ein Buzzword, sondern wird zum Arbeitsalltag. Die digitale Zusammenarbeit bringt viele Chancen mit sich, bedeutet aber auch etliche neue Herausforderungen.

Wenn Unternehmen neue Technologien einführen, müssen sie gleichzeitig die Sicherheit in den Mittelpunkt stellen, um Gefahren zu vermeiden. Gerade jetzt, wo diverse Cloud-Lösungen und neue Tools in sehr kurzer Zeit in Unternehmen Einzug gehalten haben, ist es wichtig, auch die Datensicherheit nicht aus den Augen zu verlieren.

Cloud-Lösungen bieten bei der Arbeit aus dem Home Office oder von unterwegs viele Vorteile, indem sich Dokumente zentral ablegen lassen und von verschiedenen Kollegen gemeinsam bearbeitet werden können. Kommunikationstools erleichtern die Zusammenarbeit in Teams durch digitale Konferenzen und Projektmanagement enorm.

Schattenseite

Die Schattenseite gibt es allerdings auch: Je mehr digital passiert, desto mehr Angriffsfläche bieten Unternehmen für Cyberkriminelle. Wichtig ist deshalb, nicht nur auf die Sicherheit der einzelnen Programme und Tools zu achten, sondern als Unternehmen auch regelmäßig den „E-Check It“ durchführen zu lassen. Beim „E-Check It“ wird die IT-Infrastruktur auf Tauglichkeit und Belastbarkeit professionell kontrolliert. Er wird von den Innungsfachbetrieben der Elektrohandwerke durchgeführt.

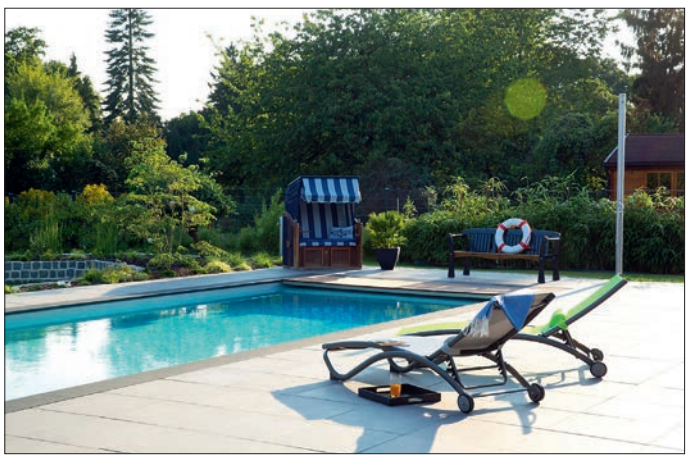
In vollen Zügen genießen

An einem heißen Sommertag in der Hängematte liegen und mit einem Fingertipp für angenehmen Schatten sorgen - möglich wird dies durch den Einbau eines Markisenmotors, der per Funk ins Smart Home System eingebunden ist.

Der Sonnenschutz lässt sich ganz leicht per Smart Home App, Wandtaster, Fernbedienung oder in Kombination mit einem Assistenten sogar auf Zuruf steuern. Auch feste Öffnungs- und Schließzeiten für die elektrische Markise können programmiert werden. Dann spendet der Behang zur Wunschzeit ganz automatisch Schatten auf Balkon oder Terrasse und verhindert gleichzeitig, dass sich die angrenzenden Wohnräume zu sehr aufheizen.

Für das passende Ambiente in den Abendstunden sorgt eine intelligent vernetzte Beleuchtung. Wandleuchten und Lichterketten schaffen eine gemütliche Stimmung auf Balkon und Terrasse, in die Bepflanzung integrierte Spots oder Lichterdekorationen auf dem Rasen setzen den Garten per Knopfdruck in Szene.

Wer es noch stimmungsvoller möchte, kann Balkon, Terrasse oder Garten zur Grillparty in buntes Licht tauchen - möglich wird das mit den intelligenten Lampen, die sich ganz einfach in das Smart-Home-System eines Herstellers integrieren lassen. Auch zur Sicherheit trägt die Beleuchtung im smarten Garten an Sommerabenden bei: Mit Wegleuchten, die sich zur Dämmerung automatisch einschalten, erhalten Bewohner und Besucher Trittsicherheit im Garten.



Relaxt vom Pool aus steuern: Ein Smart Home System bietet viele Vorteile für den Außenbereich. Werkfoto: Rademacher

Highspeed



Komfortabel: Diese neue Schutzkontaktsteckdose ist als Doppel-USB-Variante mit bis zu 2.400 mA Ladestrom beziehungsweise 5 V und zwei Highspeed-USB-Typ-A-Anschlüssen verfügbar. Die einzigartige Charge-Technologie soll dabei eine besonders schnelle und leistungsstarke Ladung ermöglichen, da das Ladeprotokoll des Geräts automatisch und dynamisch erkannt wird. So ist die effiziente Ladung von zwei Geräten gleichzeitig möglich. Werkfoto: Kopp

Herstellernachweise: **Online, KI-Investitionen:** Bitkom e.V., Albrechtstr. 10, 10117 Berlin, Tel.: 030/275760; **Sichere:** Zentralverband der Deutschen Elektro- und Informationstechnischen Handwerke (ZVEH), Lilienthalallee 4, 60487 Frankfurt am Main, Tel.: 069/2477470; **In vollen:** Rademacher Geräte-Elektronik GmbH, Buschkamp 7, 46414 Rhede, Tel.: 02872/9330; **Für Linkshänder:** Hama GmbH & Co KG, Dresdner Str. 9, 86653 Monheim, Tel.: 09091/5020; **Highspeed:** Heinrich Kopp GmbH, Alzenauer Str. 68, 63796 Kahl am Main, Tel.: 06188/400;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Familienrecht

Immobilienkauf ohne Trauschein

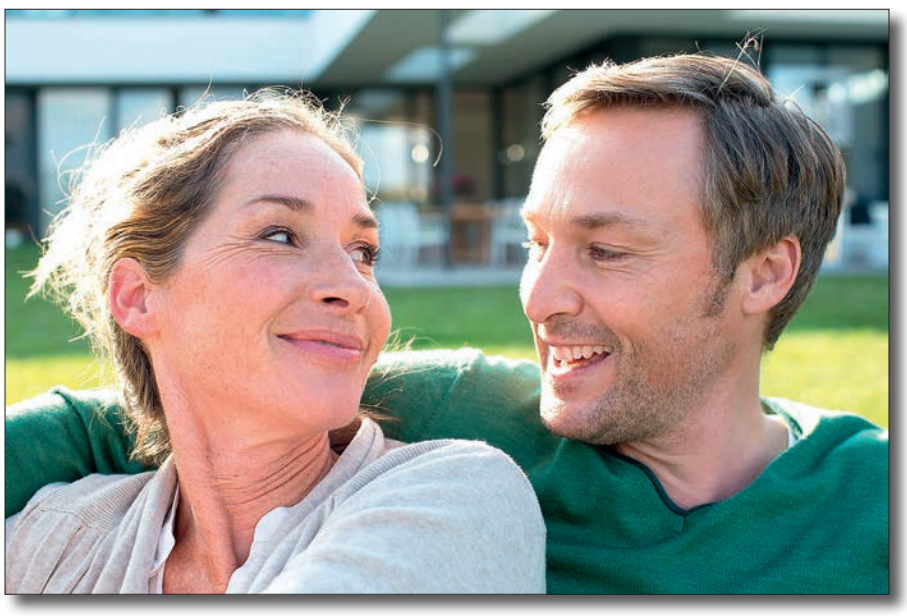
Brautkleid, Standesamt und Ehering müssen nicht sein - 15 Prozent aller deutschen Paare kommen ohne Trauschein aus. 2017 lebten 6,4 Millionen Menschen in gemischt- oder gleichgeschlechtlichen Lebensgemeinschaften zusammen, ein Anstieg von 31 Prozent im Vergleich zu 2007.

Doch Achtung: Unverheiratete werden vom Gesetz wie Fremde behandelt. Geht es ums Geld, sollten Paare ohne Trauschein umsichtig planen - erst recht, wenn es um eine große Investition wie den Kauf einer gemeinsamen Immobilie geht. Den Vertrag für die Immobilienfinanzierung unterschreiben meist beide Partner, da nur ein Darlehen erstrangig im Grundbuch abgesichert werden kann. Damit haften beide Partner gesamtschuldnerisch für das Darlehen, unabhängig davon, wie viel Kapital jeder Einzelne einbringt oder wie viel Kredit zurückgezahlt wird. Auch im Falle einer Trennung müssen beide Partner die Raten weiter bedienen, ob sie weiterhin im Haus wohnen oder nicht.

Beide Partner sollten sich mit einem Eigentumsanteil ins Grundbuch eintragen lassen, der ihren jeweiligen Anteil an der Immobilienfinanzierung widerspiegelt, raten Experten. So kann beispielsweise ein Partner 60 Prozent und der andere 40 Prozent der Immobilie erwerben. Wer wie viel Eigenkapital in das Haus einbringt und welche Ratenhöhe gezahlt wird, kann im Detail in einem Partnerschaftsvertrag festgehalten werden, dem Pendant eines Ehevertrags. In diesem Rahmen lässt sich zum Beispiel auch regeln, wie ein Partner im Trennungsfall für Mehrleistungen entschädigt wird, wer die Immobilie behalten darf und wie der Verzichtende ausgezahlt wird.

Besonders wichtig für Unverheiratete ist die Absicherung im Todesfall, da ohne Trauschein die gesetzliche Erbfolge nicht greift. Es erbt, wer im verwandtschaftlichen Verhältnis am nächsten zum Erblasser steht - Kinder, Enkel, Eltern oder Geschwister des Verstorbenen - der Partner geht leer aus. Unverheiratete Immobilienbesitzer sollten unbedingt einen Erbvertrag schließen. Darin können sie zum Beispiel den jeweils anderen als Alleinerben einsetzen.

Wichtig: Werden erbrechtliche Regelungen oder Vereinbarungen zur Übertragung von Grundstücken und Immobilien getroffen, muss der Vertrag notariell beurkundet werden. In jedem Fall sollten sich Unverheiratete vor dem Immobilienkauf rechtlich beraten lassen, auch mit Blick auf das Thema Erbschaftssteuer.



Entscheiden sich Unverheiratete dazu, gemeinsam Wohneigentum zu kaufen, sollten sie die rosarote Brille abnehmen. Werkfoto: Postbank/Manz

Kindergarten



Haben geschiedene Eltern das gemeinsame Sorgerecht für ein Kind, müssen sie sich bei wichtigen Themen einigen. Können sie keine Einigung darüber erzielen, in welchen Kindergarten das Kind gehen soll, bestimmt das Gericht, wer von beiden entscheiden darf. Maßgeblich ist dabei das Kindeswohl. Besucht das Kind schon seit einiger Zeit einen Kindergarten und fühlt sich dort wohl, ist ihm ein Wechsel nicht zuzumuten (Oberlandesgericht Hamm, Az.: 4 UF 154/17).

Piercings

Ohne Zustimmung der Eltern ist weder das Haarefärben noch das Stechen von Ohrlöchern oder Piercings erlaubt. Teenager dürfen erst ab einem Alter von 14 Jahren gepierct werden, dann allerdings nur in Anwesenheit ihrer Eltern. Mit 16 müssen die Eltern nicht mehr dabei sein, allerdings eine schriftliche Einverständniserklärung abgeben.

Finanzielle Hilfe vom Staat

Ist Nachwuchs da, haben Eltern alle Hände voll zu tun. Eine aufregende, aber auch nervenaufreibende Zeit. Mütter und Väter können deswegen bis zu drei Jahren zu Hause bleiben. Der Arbeitgeber muss dies ermöglichen, allerdings ohne Gehalt. Der Staat fängt das mit Elterngeld auf.

Wenn Väter sich zwei sogenannte Vätermonate nehmen, wird das Elterngeld von zwölf auf insgesamt 14 Monate aufgestockt. Ab dem 15. Monat kann sich außerdem ein Betreuungsgeld dem Elterngeld anschließen. Kindergeld gibt es grundsätzlich für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr - beziehungsweise bis zum 25. für Kinder in der Ausbildung. Trotzdem sind die finanziellen Einbußen für viele Eltern spürbar. Wer über Sparmaßnahmen nachdenkt, sollte nicht kurzsichtig handeln.

Man kann zum Beispiel die Zahlungen für Lebensversicherungen bei vielen Gesellschaften zeitweise unterbrechen oder bei einer dynamischen Versicherung kurzfristig den dynamischen Erhöhungen widersprechen. Dadurch bleiben Beiträge und Leistungen in diesem Zeitraum auf dem bisherigen Niveau.



Die Geburt eines Kindes ist etwas wundervolles, macht sich aber im Portemonnaie bemerkbar. Werkfoto: Masterfile/RF/DVAG

Ungestört am Strand liegen

Im Urlaub ein paar Stunden ungestört am Strand liegen oder in Ruhe ein Museum besuchen: Damit dies nicht nur ein Traum bleibt, vertrauen viele Eltern ihre Sprösslinge der hoteleigenen Kinderbetreuung an.

Doch wenn etwas passiert, kann es schnell zu langwierigen rechtlichen Auseinandersetzungen kommen, selbst wenn der Vertrag mit einem deutschen Reiseveranstalter geschlossen wurde, wissen Experten. Sie raten deshalb, Betreuungsangebote gründlich zu prüfen.

Schon vor der Reisebuchung lohnt ein genauer Blick: Wie ist die Betreuung organisiert? Ist das Programm altersgerecht? Welche Qualifikationen haben die Kinderanimateure? Wenn der Katalog hier keine ausreichende Auskunft gibt, können Eltern direkt beim Reiseveranstalter nachfragen. Es empfiehlt sich zudem, auf die Sicherheit der Hotelanlage zu achten: Ein kinderfreundliches Hotel sollte beispielsweise über ein getrenntes Schwimmbecken für kleine Kinder verfügen.

Am Urlaubsort sollten Eltern zu allererst die Betreuungsangebote und die Räumlichkeiten genau in Augenschein nehmen. Freiliegende Steckdosen, ungesicherte Fenster und niedrige Balkongeländer sind beispielsweise im Kinderbereich tabu. Besonders wichtig: Gefahrenbereiche wie stark befahrene Straßen oder Betriebsräume mit giftigen Putzmitteln dürfen für die Kinder nicht zugänglich sein.

Außerdem sollte gewährleistet sein, dass die Kinder die Animation nicht unbeobachtet verlassen können. Ein aufmerksamer Blick der Eltern sollte auch den Betreuern gelten: Wie viele Betreuer kümmern sich um wie viele Kinder? Machen sie einen kompetenten Eindruck?



Eltern sollten Betreuungsangebote im Urlaub unter die Lupe nehmen. Werkfoto: R+V

Videospiele



Eltern müssen sicherstellen, dass ihre minderjährigen Kinder keinen Zugang zu Videospielen mit jugendgefährdenden Inhalten haben. Ansonsten machen sie sich der Kindeswohlgefährdung schuldig. Im schlimmsten Fall droht der Entzug des elterlichen Sorgerechts. In einem konkreten Fall hatten Eltern ihrem zehnjährigen Sohn erlaubt, gewalttätige Konsolenspiele zu spielen, die erst ab 18 Jahren freigegeben waren. Ihr Argument: Auch gleichaltrige Freunde spielten nicht für Minderjährige freigegeben Spiele. Bei einem Verbot würde der Sohn womöglich zum Außenseiter. Doch die Richter sahen das als Verletzung der Aufsichtspflicht an und untersagten es den Eltern, ihrem Kind weiterhin den Zugang zu solchen Spielen zu ermöglichen (Amtsgericht Bad Hersfeld, Az.: 63 F 290/17 SO).

Herstellernachweise: **Immobilienkauf:** Postbank, Friedrich-Ebert-Allee 114 - 126, 53113 Bonn, Tel.: 0228/9200; **Finanzielle:** Deutsche Vermögensberatung AG (DVAG), Wilhelm-Leuschner-Str. 24, 60329 Frankfurt am Main, Tel.: 069/23840; **Ungestört:** R+V Versicherung, Raiffeisenplatz 1, 65189 Wiesbaden, Tel.: 0611/533-0; **Kindergarten:** ERGO Versicherungsgruppe AG, Victoriaplatz 2, 40198 Düsseldorf, Tel.: 0800/3746-000; **Piercings, Videospiele:** ARAG SE, ARAG Platz 1, 40472 Düsseldorf, Tel.: 0211/98700700;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Freizeit & Fitness



Traumhaft schön: Das Lauterachtal wird auch als Bayerische Toskana bezeichnet. Werkfoto: Landkreis Amberg-Sulzbach/Stefan Gruber

Durch die „Bayerische Toskana“

Der Bayerische Jura ist bekannt für seine Felslandschaften und seine duftenden Wacholderheiden. Hier leben zahlreiche bedrohte Pflanzen- und Tierarten. Viele Orchideen, der Kreuzenzian, die Große Hufeisennase oder der Segelfalter haben hier ein Zuhause.

Besonders ausgeprägt sind die Wacholderheiden des Lauterachtals im Amberg-Sulzbacher Land zwischen Regensburg und Nürnberg. Durch die zypressenähnlichen Baumsäulen des Wacholders, das mediterran anmutende Kleinklima des nach Süden ausgerichteten Tals und den Duft des wilden Thymians wähnt man sich tatsächlich eher in der Toskana als mitten in Bayern.

In dieser Traumlandschaft können sich Wanderer und Radfahrer wohlfühlen. Der Wacholderwanderweg gehört mit zu den schönsten Wanderwegen im Bayerischen Jura. Auch die Qualitätswanderwege Jurasteig und Erzweg sowie der Jakobsweg führen durch das romantische Tal. Radfahrer sind im Talgrund auf ebenen familienfreundlichen Radwegen unterwegs. Die Wander- und Radtouren führen vorbei an romantischen Wallfahrtskirchen, verzauberten Burgruinen und verträumten Ortschaften.

Zwei Mal jährlich werden die Wacholderheiden durch Schafherden beweidet und sorgen so für den Erhalt dieser einzigartigen Kulturlandschaft. Deshalb ist das Juradistl-Lamm eine besondere kulinarische Spezialität der Region. Nicht minder genussvoll schmecken die Lauterach-Forelle, oder das Wildbret, das jährlich bei den Wildwochen im Herbst auf den Teller kommt. So ist die „Bayerische Toskana“ auch in kulinarischer Hinsicht die entzückende kleine Schwester des Originals.



Optimal für Outdoor-Köche, die trotz begrenztem Wohnraum einen Grill der Küche vorziehen. Werkfoto: Campingaz

Motto: „Draußen schmeckt’s am besten“

Die neuen gasbefeuerten Tischgrills eines Herstellers richten sich an Feinschmecker mit wenig Platz, die trotzdem nicht auf eine Stadtgrillküche mit komfortablen Features und ordentlich Leistung verzichten möchten.

Die Modelle sollen modernes Design mit höchster Qualität kombinieren und die Küche nach draußen bringen - dabei muss dank Pizzasteinen oder gusseisernen Grillpfannen beim Grillen nicht auf Vielfalt verzichtet werden. Getreu dem Motto „Draußen schmeckt’s am besten“ soll die Technologie alles vereinen, was die Grills so besonders macht: ob Brathähnchen oder Pizza - die Einsätze ermöglichen eine große kulinarische Bandbreite. Durch den Brenner lässt sich die Grillfläche schnell und gleichmäßig auf über 250 Grad Celsius erhitzen.

Mehr Akku-Power dank Sonnenenergie

Das neue High-End-Modell einer Uhrenserie verfügt über eine transparente Solarladelinse, die Sonnenenergie nutzt, um die Laufzeit des Akkus zu verlängern.

Als erste Marine-Smartwatch des Herstellers mit Solaraufladung kombiniert das Modell die besten Eigenschaften der Uhrenserie mit speziellen Boots-, Angel-, Kreuzfahrt- und Segelfunktionen. So können Nutzer mehr Zeit auf dem Wasser verbringen. Mit integrierten Aktivitätsprofilen für weitere Sportarten wie Kajakfahren, Kanufahren, Skifahren oder Golfen. soll das Top-Modell für nahezu jedes Abenteuer der ideale Begleiter sein.

Dank des neuen Power Managers, der in der Serie verbaut ist, können Nutzer Einstellungen und Sensoren, die Auswirkung auf die Akku-Leistung haben, manuell steuern und damit Energie sparen. Dank der nicht sichtbaren Solarladelinse kann sich die Akkuleistung des Top-Modells bei einem ausreichenden Aufenthalt auf dem Sonnendeck um bis zu drei Tage verlängern.



Das neue High-End-Modell der Uhrenserie verfügt über eine transparente Solarladelinse. Werkfoto: Garmin

Für die Umwelt

Wer auf dem Fahrrad unterwegs ist, kommt um ein Thema nicht herum: Funktionsmaterialien - und die bestehen meist aus synthetischen Kunstfasern. Die meisten Hersteller setzen hierbei auf primäre fossile Rohstoffe - nicht so ein süddeutscher Outdoorspezialist. 87 Prozent des bei seinem neuen Bike-Shirt und -Short verwendeten Polyesters ist recycelt. Ein Wert, der richtungsweisend ist und zeigen soll, dass es möglich ist, funktionale Radbekleidung herzustellen, die zum Großteil aus nachhaltigen Materialien besteht. Um die Funktionseigenschaften und Elastizität zu optimieren, ist allerdings ein 13-prozentiger Elastan-Anteil notwendig.



Shirt und Short werden zum Großteil aus recyceltem Polyester hergestellt. Werkfoto: Vaude

Aus Edelstahl



Dieses Kochset möchte der ideale Begleiter für Solisten auf sommerlichen Touren sein - ob beim Packraften, Campen oder Wandern. Topf, Bratpfanne und Schüssel bestehen aus rostfreiem, widerstandsfähigem Edelstahl. Tasse und ein Mesh-Beutel komplettieren das Set. Die eingerollten Ränder machen Topf, Pfanne und Schüssel besonders stabil. Topf und Pfanne stattet der Hersteller zusätzlich mit Silikon überzogenen Klappgriffen aus, die beim Kochen einrasten und gepackt Platz sparen. Die Silikon-Schicht isoliert gegen Hitze. Das clevere Design ermöglicht die platzsparende Verschachtelung der vier Teile mit einem Gesamtgewicht von 492 Gramm. Werkfoto: GSI

Herstellernachweise: **Durch:** Landkreis Amberg-Sulzbach, Schloßgraben 3, 92224 Amberg, Tel.: 09621/39594; **Motto:** Camping Gaz Deutschland GmbH, Ezetilstr. 5, 35410 Hungen, Tel.: 04964/02890; **Mehr:** Garmin Deutschland GmbH, Parkring 35, 85748 Garching, Tel.: 089/8583640; **Für:** VAUDE Sport GmbH & Co. KG, Vaude Str. 2, 88069 Tettnang, Tel.: 07542/53060; **Aus:** GSI Outdoors c/o Kern Gottbrath Kommunikation GbR, Ungererstr. 161, 80805 München, Tel:. 089/3076663; Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Freizeit & Fitness

Gehirnerschütterung: Da hilft nur schonen

Die Treppe heruntergefallen, vom Rad gestürzt, beim Sport einen Ball an den Kopf bekommen - eine Gehirnerschütterung kann man sich schnell zuziehen. Sie ist die leichteste Form eines Schädel-Hirn-Traumas und geht typischerweise einher mit kurzer Bewusstlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit und Gedächtnislücken. Manchmal machen sich die Symptome erst nach Stunden bemerkbar.

Nach einer Gehirnerschütterung (in der Fachsprache „Commotio cerebri“ genannt) ist es vor allem wichtig, sich zu schonen. Manchmal empfiehlt der Arzt oder die Ärztin auch ein paar Tage Bettruhe. Ratsam ist, auf Sport vorübergehend zu verzichten. Auch Fernsehgucken sollte nicht sein, denn das Flackerlicht kann Kopfschmerzen und, wenn auch sehr selten, Krämpfe hervorrufen. Ungünstig ist auch eine intensive Sonneneinstrahlung. Nach ärztlicher Rücksprache empfiehlt sich die Einnahme von Medikamenten gegen Kopfschmerzen oder Übelkeit. Meist klingt eine Gehirnerschütterung innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen ohne Folgeschäden ab. Manchmal können die Beschwerden aber über einen längeren Zeitraum hinweg anhalten (postkommotionelles Syndrom), sie werden jedoch nur selten chronisch.



Bettruhe ist angesagt: Meist klingt eine Gehirnerschütterung innerhalb von wenigen Tagen bis Wochen ohne Folgeschäden ab. Werkfoto: AOK/Tack

Vorbeugen

Damit es gar nicht erst zu einer Gehirnerschütterung kommt, gibt es eine Reihe von Möglichkeiten vorzubeugen: So ist beim Rad- und Skifahren, Bergsteigen, Klettern, Inline-Skaten, Skateboarden oder Reiten ein gutsitzender Helm unverzichtbar. Kinder sollten im Auto immer einen passenden Kindersitz haben, auch bei kurzen Strecken oder im Mietwagen am Urlaubsort. Wenn kleinere Kinder im Haus sind, sollten Fenster-, Treppen- und Balkonbereich auf mögliche Gefahrenquellen überprüft werden. Das heißt, Fenster möglichst nur kippen, Treppen und Balkone mit Geländern oder Gittern sichern. Säuglinge auf einer Wickelkommode darf man zudem nie unbeobachtet lassen, sondern sie im Zweifel lieber kurz auf den Boden legen.

Wasserdicht



Dieses PFC-freie Herren-Jacket soll Tragekomfort mit trendigem Design vereinen. Auch das weibliche Pendant verfügt wie das Herrenmodell über einen farblich abgesetzten Front-Reißverschluss. Durch ein spezielles Zwei-Lagen-Material sind die Jacken nicht nur winddicht, sondern ebenso wasserdicht. Bei Bedarf lassen sie sich ganz einfach in der integrierten Packtasche verstauen. Eine innenliegende Sicherheitstasche mit Reißverschluss bietet Stauraum für persönliche Wertgegenstände wie Schlüssel oder Kleingeld. Die Freizeitjacken für Wochenendausflüge verfügen zudem über eine Kapuze, die im Kragen verstaut werden kann. Werkfoto: Schöffel

Vielfältige Alltags- und Freizeitbegleiter

Hefte für die Schule, Bücher für die Uni, der Laptop fürs Büro oder Klamotten für Freizeitaktivitäten: Fast alles lässt sich in einem Rucksack transportieren. Genau für diesen Zweck präsentiert ein Hersteller seine neuen City Packs - in fünf verschiedenen Varianten und mit 15, 20, 22, 25 oder 30 Litern Stauraum.

Auch farblich lassen die neuen Packs viel Raum für individuelle Vorlieben. Die Rucksäcke sind in neun trendigen Farbvarianten erhältlich. Damit alles im Rucksack seinen festen Platz hat, verfügen die Modelle - je nach Größe - über verschiedene Unterteilungen und Extra-Fächer. Seitentaschen, Deckelfächer oder Unterteilungen im Hauptfach mit Reißverschluss sorgen für eine bessere Organisation im Rucksack. Hinzu kommen kleine praktische Extras wie beispielsweise eine Halterung für Schlüssel und Licht oder ein Organizer.

Die drei größeren Modelle der neuen Serie sind sogar mit einem praktischen Laptopfach ausgestattet, das aus einem leicht gepolsterten AirMesh-Material gefertigt wird und mit Abstand zum Boden eingenäht ist.



Die neuen City Packs sind mit 15, 20, 22, 25 oder 30 Litern Stauraum erhältlich. Werkfoto: Tatonka

XXL-Format

Wandern mit Freunden, Picknick mit der Familie oder ein Lunch mit den Kollegen - mit diesem Speisegefäß werden Freude und leckere Speisen natürlich geteilt. Lässig und sicher am Tragegriff transportiert tischt es ortsunabhängig immer eine Extraportion auf. Und der Hersteller feiert „Food To Go“ im großen Stil mit ausladender Öffnung zum leichten Befüllen und bester Isoliertechnologie für dauerhaften Genuss. Das Essen soll im XXL-Thermobehälter bis zu 14 Stunden heiß und bis zu 24 Stunden kalt bleiben.

Satter Sound beim Festival, Camping oder Rafting

Bei Festivals mit der besten Freundin, dem Familien-Zelturlaub oder einer Wildwasser-Rafting Tour unter Kumpels - Outdooraktivitäten, bei denen der richtige Sound auf keinen Fall fehlen darf, gibt es genug.



Beide Bluetooth-Lautsprecher-Modelle sind erschütterungserprobt, matschresistent und wasserfest. Werkfoto: Hama

Gut, dass ein deutscher Hersteller mit seinem Bluetooth-Lautsprecher einen wirklich robustes Modell in zwei Varianten im Programm führt, der noch dazu wasserdicht ist. Beide Typen sind außerdem erschütterungserprobt und matschresistent.

Die strapazierfähige Stoff-Umrandung schützt einerseits die Anschlüsse und dient andererseits aufgeklippst als Hängeschlaufe. Erhältlich ist der Neuling als kleines Modell mit fünf Watt und einem Li-Ion-Akku mit 2000 mAh für 14 Stunden Spielzeit oder in der größeren Ausführung mit 20 Watt, 4000 mAh und bis zu 16 Stunden Akkulaufzeit. Praktisch: Weil mit großer Wahrscheinlichkeit das Handy vorher schlapp macht, kümmert sich der im größeren Lautsprecher integrierte Power-Pack um die fortlaufende musikalische Untermalung. Sonst hilft ein USB-Kabel beim Aufgeladen. Dass sich viele Lautsprecher der robusten Serie miteinander verbinden lassen, verdanken sie Multi-Connect: Via Bluetooth werden sie zu einem Surround-Sound-Erlebnis gekoppelt - ganz ohne App.



Food To Go: Die Isoliertechnologie soll für dauerhaften Genuss sorgen. Werkfoto: Thermos

Herstellernachweise: **Gehirnerschütterung:** AOK-Bundesverband GbR, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin, Tel.: 030/346460; **Vielfältige:** Tatonka GmbH, Robert-Bosch-Str. 3, 86453 Dasing, Tel.: 08205/96020; **Satter:** Hama GmbH & Co KG, Dresdner Str. 9, 86653 Monheim, Tel.: 09091/5020; **Wasserfest:** Schöffel Sportbekleidung GmbH, Ludwig-Schöffel-Str. 15, 86830 Schwabmünchen, Tel.: 08232/50060; **XXL-Format:** alfi GmbH, Ernst-Abbe-Str. 14, 97877 Wertheim, Tel.: 09342/8770; Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Leben & genießen wie im Süden

Urlaubsfeeling für zu Hause

Spanien ist für köstliche Tapas, gesellige Vergnügtheit und leidenschaftliche Tänze weltweit bekannt. Kein Wunder, dass es uns regelmäßig in das Land zieht, das pure Lebensfreude ausstrahlt. Doch wenn der langersehnte Trip unter die Sonne des Südens in diesem Jahr vielleicht ausfällt, bedeutet das nicht, dass wir unsere freien Tage nicht auch im eigenen Garten wunderbar genießen können. Schließlich ist es kinderleicht, sich spanisches Urlaubsfeeling und mediterranes Flair in die private Grünoase zu holen.

Die Bodengestaltung unseres Außenbereichs hat viel Einfluss auf die Atmosphäre unseres Lieblingsortes im Freien: die Terrasse. Spanische Fliesenhersteller kombinieren innovatives Design und hohe Funktionalität gekonnt mit dem Gefühl mediterraner Harmonie. Neben dem schönen Look überzeugt der keramische Bodenbelag besonders durch viele seiner positiven Eigenschaften, die beispielsweise Naturstein und Holz überlegen sind. Keramische Fliesen leiden nicht unter den Folgen der jahreszeitlichen Witterungen und sie sind immun gegen Feuchtigkeit, UV-Strahlung und Schädlingsbefall. Das macht sie zu pflegeleichten, langlebigen, farbechten sowie frostsicheren Gefährten, an denen wir uns über viele Jahre in der Frischluftsaison erfreuen können. Möchten wir die hochwertigen Fliesen als Begleiter von unserer Poollandschaft nutzen, sind wir funktional ebenfalls auf der sicheren Seite: Eine sehr starke Rutschhemmung schützt uns vor Stürzen. Platten, die eine Stärke von bis zu drei Zentimetern haben, lassen sich außerdem wunderbar dekorativ in Kies oder Rasen einbetten und sind daher bestens dafür geeignet, zum Beispiel einen Weg von der Terrasse zum Pool zu schaffen.



Spanische Fliesen: Dank ihres Designs und ihrer Funktionalität bleiben kaum Wünsche offen. Werkfoto: Tile of Spain/Halcon

Weitläufigkeit

Übrigens: Möchten wir einen homogenen Look vom Wohnraum bis zum Garten kreieren, sind wir mit den keramischen Feinsteinzeugplatten auch im Innenraum bestens beraten. Viele Designs sind für den Innen- und Außenbereich erhältlich und durch die Verlegung gleicher Platten vom Wohnzimmer bis auf die Terrasse vermitteln wir optisch ein Gefühl der Weitläufigkeit. Somit erschaffen wir mit den modernen Fliesen spanische Authentizität in unseren vier Wänden bis hin zum Garten - und das in Optiken von Naturstein über Holz bis zu Beton.

Knoblauch



So wie es Lebensmittel gibt, die den Blutzucker besonders in die Höhe treiben, gibt es solche, die helfen, ihn eher zu senken. Knoblauch zum Beispiel. Er ist aus der mediterranen Küche nicht wegzudenken - und kann helfen, dass sogenannte „schlechte“ Cholesterin (LDL-Cholesterin, Low Density Lipid) zu senken und dadurch bei Menschen mit Typ 2 Diabetes das Risiko für Herzkrankheiten verringern. Knoblauch wirkt entzündungshemmend - und zählt zu den am besten blutzuckersenkenden Lebensmitteln überhaupt.

Edelstahl und kräftige Farben in Kombination

Die Produktfamilie der Haushaltsgeräte im Portofino-Design eines italienischen Herstellers wächst weiter: Die neuen 70 Zentimeter breiten Kühl-Gefrierkombinationen in Rot, Schwarz, Anthrazit, Edelstahl und Weiß stehen jetzt die authentische Ästhetik einer italienischen Küche unterstreichen - die ideale Umgebung für den ambitionierten Hobbykoch.



Italienischer Eyecatcher: Kühl-Gefrierkombination in Rot. Werkfoto: SMEG

Pate für das Design stand erneut das malerische Hafenstädtchen Portofino an der italienischen Riviera. Hier spiegeln sich leuchtend bunte Häuser im türkisblauen Mittelmeer. Die Designer des Familienunternehmens wollten diese uritalienische Stimmung im Zusammenspiel aus markanten Farben und kühlem Edelstahl einfangen. Gleichzeitig möchte die klare Linienführung für ein professionelles Ambiente sorgen.

Frei platzierbar

Mit ihren lackierten und mit gebürstetem Edelstahl kombinierten Gehäusen lässt sich diese Standgerätekollektion wie ein Möbelstück frei in der Küche platzieren. Zudem präsentieren sich die großen Italiener technisch auf dem neuesten Stand: Multi Cooling No Frost-Technik und eine elektronisch gesteuerte Multiflow-Umluftkühlung verteilt die kühle Luft im Innenraum ganz gezielt. Besonders empfindliche Lebensmittel, wie beispielsweise Fisch oder Meeresfrüchte hält das 24 Liter fassende Kaltlagerfach extra lange frisch. Obst und Gemüse lagert der Kühlschrank in einem eigenen, geräumigen Fach mit regelbarer Luftfeuchte. Für die Ausleuchtung sorgen flächenbündige LED-Innenlichtleisten zu beiden Seiten.

Ergänzt wird der 309 Liter fassende Nutzraum des Kühlteils um ein großzügiges Gefrierteil (128 Liter) mit eigenem Kühlsystem. Es verfügt neben zwei Gefrierschubladen auch über ein Schnellgefrierfach und einen manuellen Ice-Maker.

Doppelter Gewinn



Küchenkräuter sind ein doppelter Gewinn: Borretsch, Liebstöckel und Oregano bringen gesunden Geschmack auf den Tisch - und sie ziehen Bestäuber wie Wildbienen und andere Insekten magisch an. Heimische Doldenblütler wie Dill, Liebstöckel, Kerbel, Bohnenkraut und Petersilie sorgen für Vitamine und kulinarische Raffinesse, mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum und Salbei schmecken nach Urlaub im Süden - und auch Hummeln, Sand- und Mauerbienen lassen sich nicht lange bitten und kommen zum süßen Nektar-Mahl. „Wenn die Küchenkräuter blühen, einfach einen Teil für die kulinarischen Genüsse abernten und einen anderen Teil im Beet stehen lassen: Dann finden Wildbienen & Co. ein nahrhaftes Blüten-Buffet vor“, erklärt Eva Goris von der Deutschen Wildtier Stiftung. Foto: Ivar Leidus

Maritimes Flair in den eigenen vier Wänden

Das Leben im Urlaub kann so schön sein. Wieso sollte man sich also auf ein paar wenige Tage im Jahr beschränken? Blautöne, helle Farben sowie Naturmaterialien wie Holz oder Rattan bringen maritimes Flair direkt nach Hause.

Für einen Urlaubs-Effekt sorgt ein Outdoor-Whirlpool auf der eigenen Terrasse. Er bietet ganzjährig die Möglichkeit, Badespaß an der frischen Luft mit der ganzen Familie zu genießen. Auch das heimische Badezimmer kann mit dem richtigen Design als Wellnessoase dienen. Lichtdurchflutete Räume und helle, sanfte Blautöne kombiniert mit hellem Holz sorgen für entspanntes Urlaubsfeeling.

Pizza, Pasta, Meeresfrüchte, ein Eis und auch mal ein leckerer Cocktail: Im Urlaub lässt man sich gerne so richtig verwöhnen, oder geht auf kulinarische Entdeckungsreise. Serviert auf Geschirr, das an den Süden erinnert, und in einem mit maritimen Farben eingerichteten Raum, ist das Urlaubsgefühl ganz nah. Eine komplette Umgestaltung des Ess- oder Wohnzimmers ist oft nicht notwendig: Ein einzelner Sessel oder ein Highboard stillen (fast) jedes Fernweh.



Speisen, serviert auf Geschirr, das an den Süden erinnert, bringen Urlaubsflair ins eigene Heim. Werkfoto: Villeroy & Boch

Herstellernachweise: **Urlaubsfeeling:** Tile of Spain, Jägerhofstr. 32, 40479 Düsseldorf, Tel.: 0211/74005214; **Edelstahl:** SMEG Deutschland GmbH, Erika-Mann-Str. 57, 80636 München, Tel.: 089/9233480; **Maritimes:** Villeroy & Boch AG, Saaruferstr., 66693 Mettlach, Tel. 06864/810; **Knoblauch:** Novo Nordisk Pharma GmbH, Brucknerstr. 1, 55127 Mainz, Tel.: 06131/9030; **Doppelter:** Deutsche Wildtier Stiftung, Christoph-Probst-Weg 4, 20251 Hamburg, Tel.: 040/97078690;

Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

In / Out. Trends 2020

Terrassendächer liegen im Trend

Früher war die Markise über der Terrasse das Non-plusultra für den geschützten Aufenthalt im Freien. Heute ergänzen immer mehr Haus- und Wohnungsbesitzer ihren „Freisitz“ um eine dauerhafte Konstruktion in Form eines verglasten und damit lichtdurchlässigen Terrassendaches, das jederzeit einen Aufenthalt im Außenbereich ermöglicht - und das Outdoor-Mobiliar vor Wind und Wetter schützt.

Ein Terrassendach bietet viele Vorteile. Es muss nicht ein- und ausgefahren werden, es lässt viel Licht durch und bei einem Schauer muss die Grillparty nicht vorzeitig beendet werden. Sorgen bezüglich der Reinigung des Glases sind unbegründet, denn ein verglastes Terrassendach kann mit natürlich reinigendem Glas ausgeführt werden: Regen und Sonne übernehmen dann die Säuberung. „Es gibt hervorragende Oberflächenbeschichtungen für Glas, die diese Funktion bewirken oder auch Schmutz abweisende Beschichtungen mit Lotusblüten-Effekt. Ab und zu den Wasserschlauch benutzen reicht schon und die Oberfläche erstrahlt in neuem Glanz“, erklärt der Geschäftsführer des Bundesverbandes Flachglas (BF), Jochen Grönegräs.



Bei vielen Hausbesitzern auf der Wunschliste: Terrassendächer sind vielseitig einsetzbar und bieten das besondere Etwas. Werkfoto: BF/Glas Trösch Sanco Beratung

Ein verglastes Terrassendach muss keine starre Konstruktion sein. „Es gibt die Dächer in allen möglichen Varianten. Ich empfehle, einen passenden Sonnenschutz für die ganz heißen Tage mit einzuplanen – sei es in Form von textilen oder aus anderen Materialien bestehenden Sonnenschutzlösungen. Diese Systeme können manuell oder noch komfortabler per Knopfdruck ein und ausgefahren werden“, so der BF-Geschäftsführer. Außerdem gebe es Terrassendächer, die das automatische Verschieben einzelner Elemente im Dach oder das Öffnen von Einzellamellen ermöglichen, was zum Beispiel beim Grillen für einen natürlichen Rauchabzug sorgt.

„Wer zusätzlich zum verglasten Terrassendach verschiebbare Seitenwände mit einplant, kann sogar einen zusätzlichen Raum an Haus oder Wohnung schaffen“, erklärt Grönegräs. So werde mit einer guten Investition die Terrasse aufgewertet und es entstünde ein heller Lebensraum.

Sommerträume



Mit Trinkkaraffen in zwei Größen und drei Farben können leckere Sommer-Drinks in Szene gesetzt werden und liegen obendrein gut in der Hand. Der Silikondeckel mit praktischer Lochung für Glastrinkhalme schützt vor Insekten und sichert den Trinkgenuss. Mit frischen Farben hingegen punkten die Schalen der einer neuen Kollektion: Außen in Weiß und innen in Swimmingpoolblau, Zitronengelb oder Sonnenuntergangsrot - so wird der gedeckte Tisch in den Sommermonaten zum wahren Augenschmeichler. Die Schalen machen Freude und setzen den Kombinationsmöglichkeiten keine Grenzen. Besonders smart ist die große Salatschale inklusive Besteck, die Gartenpartys nahezu ideal ist. Werkfoto: Leonardo

TV mit kraftvollem Sound

Ein Hersteller führt zwei neue Soundbars im Programm. Mit den neuen Geräten lassen sich TV-Sendungen und Spielfilme im eigenen Wohnzimmer mit kraftvollem Sound erleben.

Das eine Modell macht den Ton aus allen Richtungen mit bis zu 7.1.2-Kanal-Surround-Sound erlebbar. Dank der Vertical Surround Engine des Herstellers können die drei Frontlautsprecher in Kombination mit fortschrittlicher Signalverarbeitung die Klangsignale so platzieren, dass die Hörer rundum in Sound eingehüllt werden. Über eine Taste auf der Fernbedienung können die Nutzer leicht den Audiomodus einstellen, der sich für die gerade wiedergegebenen Inhalte am besten eignet.

Die andere Soundbar ist ein 5.1-Kanal-Gerät, die Power in schlankes Design packt. Sie bietet eine Leistung von 400 Watt, zwei rückwärtige Lautsprecher und einen Subwoofer. Die Soundbar lässt sich unter dem Fernseher platzieren und über einen HDMI-, optischen oder analogen Eingang leicht an das TV-Gerät anschließen. Dank Bluetooth- und USB-Verbindung können Nutzer mit dem Gerät auch ihre Lieblingsmusik hören.



TV mit sattem Klang: Die Soundbar ist mit einem leistungsstarken, kabellosen Subwoofer ausgestattet. Werkfoto: Sony



Guter Auftritt: recycelte Gehwegplatten. Werkfoto: BHW

Das Klima besser schützen

Wandfliesen aus Altkleidung, Außenklinker aus Bauschutt, Bausteine aus recycelter Wellpappe und wiederverwerteter Beton - ressourcenschonendes Bauen gewinnt deutlich an Fahrt. Neue Recyclingverfahren machen es möglich.

Alte Fenster, Holztüren, Holzböden oder Dachpfannen sind zu kostbar, um auf der Mülldeponie zu landen. Viele, der in alten Häusern verwendeten Materialien sind von langlebiger Qualität und lassen sich wieder gut aufbereiten oder recyceln. Fündig werden Modernisierer bei Baustoffbörsen. Auch große Neubauprojekte setzen mittlerweile auf Recyclingverfahren. Die Notwendigkeit dafür wächst, denn das Bauwesen in Deutschland ist der größte Abfallproduzent und das Deponieproblem nimmt zu. Noch werden gerade einmal fünf Prozent der mehr als 50 Millionen Tonnen Alt-Beton, die in Deutschland pro Jahr anfallen, recycelt.

Vorzeige-Projekte wie die Bayernkaserne in München zeigen Gegenmodelle. Dort baut die Stadt derzeit ein Stadtviertel mit 5.500 Wohnungen, zum Großteil aus recyceltem Beton von abgerissenen Gebäuden. Auch das Rhoda-Erdmann-Haus der Humboldt Universität in Berlin besteht aus 5.500 Kubikmetern Recyclingbeton.

Unter Kontrolle

Immer alles im Blick - vom schlafenden Baby über die pflegebedürftige Großmutter bis hin zum Welpen, der das Alleinsein übt. Aber diese neue WiFi-Kamera kann noch mehr, als nur beobachten. Ein MicroSD-Kartenslot nimmt Speicherkarten bis zu 128 GB auf und garantiert damit umfangreiche Videoaufnahmen. Über eine spezielle App ist es sogar möglich, diese live auf dem Smartphone mitzuverfolgen. Dank Full-HD sogar in brillanter Bildqualität. Außerdem erkennt sie automatisch Bewegungen zeichnet diese gleichzeitig auf und sendet auf Wunsch eine Benachrichtigung aufs Smartphone. Auch Geräusche werden erkannt. Sie können am Gerät auf ihre Empfindlichkeit einstellt werden.



Mithilfe eines eingebauten Mikrofons und Lautsprechers erlaubt die App über das Zwei-Wege-Audiosystem die Kommunikation untereinander. Werkfoto: Hama

Herstellernachweise: **Terrassendächer:** Bundesverband Flachglas e.V. (BF), Mülheimer Str. 1, 53840 Troisdorf, Tel.: 02241/87270; **TV:** Sony Europe B.V., Kemperplatz 1, 10785 Berlin, Tel.: 030/419551000; **Das Klima:** BHW Bausparkasse, Lubahnstr. 2, 31789 Hameln, Tel.: 05151/186700; **Sommerträume:** gkbd-brands GmbH, Rosenstr. 11, 33098 Paderborn, Tel.: 05253/860; **Unter:** Hama GmbH & Co KG, Dresdner Str. 9, 86653 Monheim, Tel.: 09091/5020;

Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST

Zahngesundheit

Vom Stock zum „smarten“ Modell

Rund 18 Euro gibt jeder Deutsche jährlich für seine Zahnpflege aus - dabei verbraucht er durchschnittlich 5,7 Tuben Zahnpasta, 3,5 Zahnbürsten und zehn Meter Zahnseide. Zwar entspricht das nicht den von der Bundeszahnärztekammer empfohlenen Mengen, doch hat sich die Mundgesundheit über die vergangenen Jahrzehnte eklatant verbessert. Aber wie war es eigentlich früher?

Aufgrund der High-Tech-Geräte und Erfindungen, die es rund um die Zahnpflege gibt, könnte man meinen, die Zahnpflege sei eine Errungenschaft moderner Zivilisation - mitnichten! Bereits vor rund 130.000 Jahren waren Neandertaler in der Lage, Zahnschmerzen zu behandeln. Sie schabten Karies mit Werkzeugen aus, aßen salicylsäurehaltiges Pappelholz zur Schmerzlinderung und nutzten regelmäßig Zahnstocher aus Knochen oder Holz.

„Von den Ägyptern weiß man außerdem, dass sie morgens die Zähne mit Natron spülten und



Seinen Namen verdankt der Zahnbürstenbaum der Tatsache, dass seine Knospen, Wurzeln und Zweige traditionell zur Zahnpflege verwendet werden. Foto: Dinesh Valke

mit einem Pulver pflegten“, erklärt Dr. Gudrun Rojas, Leiterin des Zahnärztlichen Dienstes in Brandenburg an der Havel und stellvertretende Sprecherin der Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK).

Im Mittelalter bemühten sich die Menschen mit Mundspülungen und Gewürzen um besseren Atem. Gegen den „Zahnwurm“ (Karies) war jedoch kein Kraut gewachsen - faule Zähne wurden vom Bader gezogen.

Die ursprünglichste Zahnbürste ist wohl der Miswak, ein Zweig des Zahnbürstenbaumes (Salvadora persica), den schon der Prophet Mohammed benutzt haben soll. Auch in Indien dienten die Zweige schon früh der Schmerzstillung und Pflege. „Die Hölzer werden abgekaut, bis sich die Fasern an einem Ende aufspalten und ‚Borsten‘ entstehen. Interessant ist, dass der Zahnbürstenbaum antimikrobielle, antioxidative, betäubende sowie antientzündliche Eigenschaften besitzt“, so Dr. Rojas, In China gab es um 1500 n. Chr. Zahnbürsten mit Schweineborsten, die an Knochen oder Bambus befestigt waren.

Im Jahr 1780 brachte der Engländer William Addis die ersten professionellen Zahnbürsten aus Kuhknochen und -borsten auf den Markt. Nach der Erfindung des Nylons wurden 1938 dann erstmals Kunststoffborsten eingesetzt, die vor 1950 jedoch noch viel zu hart waren.

Erstaunlicherweise ließ schon 1880 ein Dr. Scott den Prototyp einer elektrischen Zahnbürste patentieren, es dauerte jedoch noch bis in die 1950er und -60er-Jahre bis ausgereiftere Produkte auf den Markt kamen. Ab den 80ern konnten sich die elektrischen Bürsten langsam in den Haushalten etablieren. In den 90ern folgten dann die Pulsationstechnik sowie erste Schallzahnbürsten. Seit 2014 gibt es gar „smarte“ Modelle, die mit dem Handy kommunizieren.

Fluoride

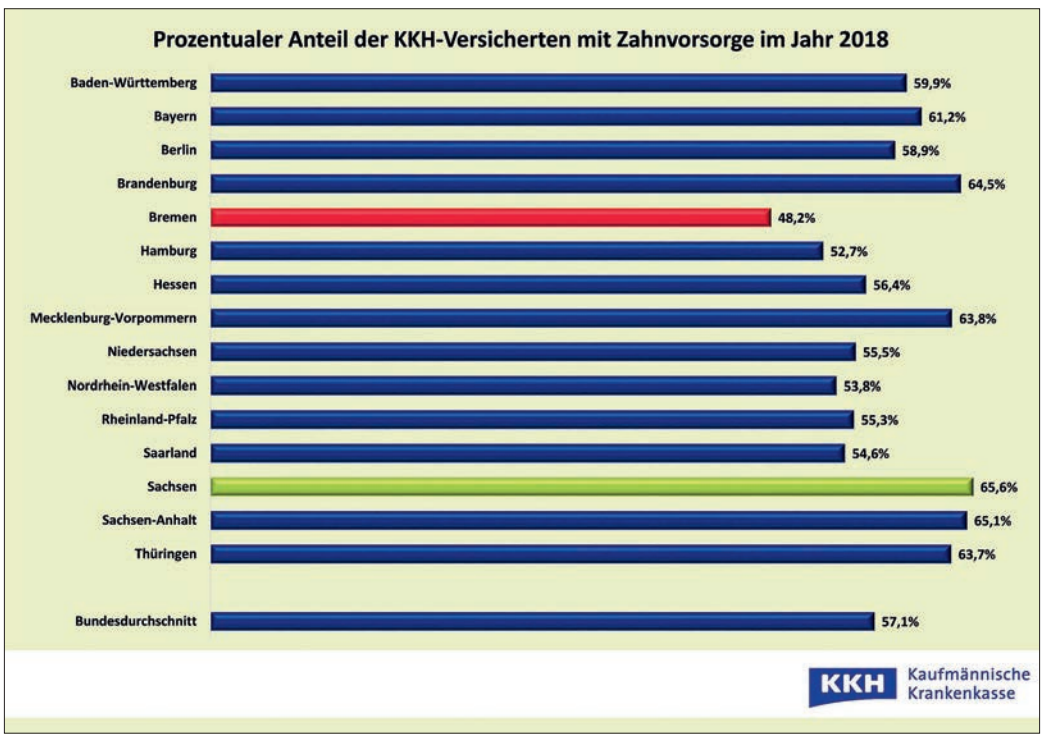


Konsequente Zahnhygiene und eine achtsame Ernährung reichen nicht, um Karies zu verhindern. Wichtig ist auch, dass ausreichend Fluoride zugeführt werden, da diese eine anerkannt hohe Kariesschutzwirkung haben, indem sie den Zahnschmelz für Karies unempfindlicher machen. Dies gilt nicht nur für Kinder mit Milchzähnen, wie häufig vermutet wird. Fluoridhaltige Zahnpflegemittel (Zahnpasten, Spüllösungen, Gelees) erreichen auch an bleibenden Zähnen eine lokale Schutzwirkung. Zusätzlich fördert die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz eine gesunde Zahnentwicklung und eine geringere Kariesanfälligkeit. Werkfoto: IfK

Vorsorge: Männer nachlässiger als Frauen

Ist es Nachlässigkeit oder die Angst vor dem Zahnarzt? Die Auswertung einer Krankenkasse zeigt, dass es in punkto Vorsorge vor allem bei den Männern Nachholbedarf gibt.

Der Analyse für das Jahr 2018 zufolge suchen immerhin rund zwei Drittel der bei der Krankenkasse versicherten Frauen (62,3 Prozent), aber nur die Hälfte der Männer (50,5 Prozent) den Zahnarzt zur jährlichen Kontrolle auf. Der Bundesländervergleich zeigt, dass die Frauen in allen Regionen Deutschlands gewissenhafter mit ihrer Zahngesundheit umgehen als die Männer - vor allem im Osten der Republik. An der Spitze stehen Sachsens Frauen: 70,7 Prozent von ihnen nutzen die jährlichen Kontrolluntersuchungen. Schlusslicht sind Bremens Männer mit einer Vorsorgequote von nur 41 Prozent.



Sachsen gehen laut aktueller Analyse gewissenhafter zum Zahnarzt als Bremer. Grafik: KKH

Hypnose

Hypnose versetzt den Körper in einen tranceähnlichen Zustand, was auch in der Zahnmedizin genutzt wird. Manche Patienten haben große Angst vor dem Zahnarzttermin und vermeiden ihn sogar. Doch das ist ein Teufelskreis: Denn wer nur bei starken Schmerzen zur Behandlung geht, macht keine positiven Erfahrungen und die Angst vergrößert sich noch mehr. Hypnose kann auch in der Therapie eingesetzt werden, zum Beispiel bei Kiefergelenkbeschwerden, an denen häufig Verspannungen schuld sind. Durch eine Hypnose können die Muskulatur entspannt und so die Beschwerden gelindert werden.

Effektivere Mundhygiene durch elektrische Zahnbürsten

„In den letzten Jahren haben zahlreiche Studien Hinweise darauf geliefert, dass elektrische Zahnbürsten bei gleicher regelmäßiger und systematischer Anwendung zu einer effektiveren Mundhygiene führen können als manuelle Zahnbürsten“, erklärt Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer.

Zwar sind mit manuellen Bürsten grundsätzlich vergleichbar gute Ergebnisse zu erzielen wie mit elektrischen - jedoch nur bei optimaler Putztechnik. Und diese hat nicht Jeder. „Die elektrische Zahnbürste erleichtert dies“, so Oesterreich. „Insbesondere um einer Parodontitis, also einer Entzündung des zahnumgebenden Gewebes vorzubeugen, zeigt die elektrische Bürste nach Studienlage Vorteile. Entscheidend ist aber gleichzeitig das eigene positive Mundgesundheitsbewusstsein.“

Elektrische Zahnbürsten vereinfachen die Bewegungsabläufe, denn sie führen die kleinen Bewegungen selbst durch. Das fördert ein gutes Putzergebnis. Insbesondere für Patienten mit manuellen Einschränkungen oder mit zunehmendem Lebensalter kann die elektrische Zahnbürste eine große Hilfe sein.

Sofortimplantat

So wie ein herkömmliches Zahnimplantat besteht auch ein Sofortimplantat aus einer Krone, einem Verbindungsstück und einer künstlichen Zahnwurzel aus Titan oder Keramik. Fachzahnärzte setzen den Sofortzahnersatz aber direkt nach der Extraktion in das bestehende Zahnfach ein. Sofortimplantate sind konisch aufgebaut, oft mit selbstschneidendem Gewinde. Beim Eindrehen des Implantats verankert sich das Gewinde direkt im Kieferknochen, was für eine sofortige Stabilität und Belastbarkeit sorgt. So verwächst das Implantat rascher mit dem Kiefer und wird schneller vom Zahnfleisch umschlossen.

Herstellernachweise: **Vom, Fluoride:** Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) des Deutschen Arbeitskreises für Zahnheilkunde, Leimenrode 29, 60322 Frankfurt, Tel.: 069/24706822; **Vorsorge:** Kaufmännische Krankenkasse (KKH), Karl-Wiechert-Allee 61, 30625 Hannover, Tel.: 0800/5548640554; **Effektivere:** Initiative proDente e.V., Aachener Str, 1053-1055, 50858 Köln, Tel.: 0221/17099740; **Hypnose:** TV-Wartezimmer GmbH & Co. KG, Raiffeisenstr. 31, 85356 Freising, Tel.: 08161/490945; **Sofortimplantat:** Zahnarztpraxis Dr. Dr. Lingohr & Kollegen, Bonner Str. 207, 50968 Köln, Tel.: 0221/9345451;
Redaktionelle Bearbeitung: Lars Fischer / AST