50plus

Entspanntes und sicheres Fahren

Schlechte Sichtverhältnisse wie Dämmerung, Regen oder blendendes Sonnenlicht stellen eine große Herausforderung für viele Autofahrer dar. Besonders Brillenträger sind dabei häufig von intensiven Irritationen durch Reflexionen betroffen.

Entspiegelte Brillengläser sind unverzichtbar für Autofahrer, da sie störende Reflexionen auf dem Brillenglas vermindern und für eine klare und transparente Sicht sorgen - besonders bei Dämmerung oder in der Nacht. Ein Hersteller bietet Gläser mit einer hohen Entspiegelungsstufe, die das Autofahren auch bei schwierigen Lichtverhältnissen angenehmer und sicherer machen. Für zusätzliche Sicherheit bei Sonnenschein sorgen polarisierende Gläser, die Lichtreflexionen von regennassen Straßen oder Wasserflächen herausfiltern und so für bessere Kontraste sorgen.



Entspiegelte Brillengläser sind unverzichtbar für Autofahrer, da sie störende Reflexionen vermindern. Werkfoto: Mister Spex

Zusätzlich zu entspiegelten und polarisierenden Gläsern bietet der Spezialist auch getönte Brillengläser, die das Erkennen von Ampeln und Bremslichtern erleichtern. Gläser in den Farben Braun oder Grau verbessern die Kontrastsicht und sorgen für mehr Komfort bei wechselnden Lichtverhältnissen. Autofahrer, die Gleitsichtbrillen tragen, profitieren von einer stufenlosen Sicht auf unterschiedliche Distanzen. Experten empfehlen jedoch eine Eingewöhnungszeit für das Autofahren mit Gleitsichtbrille, da sich der Träger erst an die veränderte Sicht durch die Gläser gewöhnen muss. Das Unternehmen bietet individuell angepasste Gleitsichtgläser, die speziell auf die Bedürfnisse von Autofahrern abgestimmt sind.

„Gerade im Straßenverkehr kann klarer Durchblick entscheidend sein. Wir legen besonderen Wert darauf, Brillen anzubieten, die den spezifischen Anforderungen von Autofahrern gerecht werden. Unsere Gläser sind so konzipiert, dass sie nicht nur die Sicht optimieren, sondern auch den Komfort und die Sicherheit auf jeder Fahrt erhöhen“, sagt Stefanie Berger, Optometristin und Einkäuferin bei dem namhaften Hersteller.

Für alle Führerschein-Besitzenden und regelmäßige Autofahrer bietet das Unternehmen einen kostenlosen Führerscheins-Sehtest an. Da sich das Sehvermögen im Laufe der Zeit verändern kann, ist ein regelmäßiger Sehtest unerlässlich, um sicherzustellen, dass die Sehkraft für den Straßenverkehr ausreicht. Der Hersteller empfiehlt, die Augen alle zwei Jahre testen zu lassen, um stets sicher unterwegs zu sein.

Frische Luft



Den anstrengenden Alltag hinter sich lassen? Bewegung an der frischen Luft genießen? Den Geräuschen des Wassers lauschen? Dann ist dieser Radführer genau das Richtige: 30 Fahrradtouren am Wasser fernab vom Motorverkehr zeigen, wie schön Radfahren an der traumhaften Mecklenburgische Seenplatte sein kann. Mit Wegbeschreibungen und GPS-Tracks zum Download. Linda O'Bryan und Fotograf Hans Zaglitsch bilden seit mehr als zwei Jahrzehnten ein Duo für Publikationen rund um Freizeit, Reisen und Kultur.
ISBN: 978-3-7343-1850-4



Die Leistungen von Pflegegrad 1 zielen vor allem darauf ab, die Selbstständigkeit zu erhalten. Werkfoto: compass

Infos zum Pflegegrad 1

Ob eine Person pflegebedürftig ist, wird durch eine Feststellung ihrer Selbstständigkeit und Fähigkeiten im Alltag bestimmt. In sechs Modulen zu unterschiedlichen Aspekten des Lebens werden bei der Begutachtung Punkte vergeben, die über den Grad der Pflegebedürftigkeit und den daraus resultierenden Unterstützungsbedarf entscheiden.

Bereits bei einer geringen Einschränkung der Selbstständigkeit und Fähigkeiten liegt ein Pflegegrad 1 vor. Um die Selbstständigkeit im Alltag möglichst lange zu erhalten, stehen der pflegebedürftigen Person dann verschiedene Leistungen zur Verfügung, die sie und die pflegenden Angehörigen oder Ehrenamtlichen entlasten sollen.

Neben der Teilnahme an einem Pflegekurs, bei der pflegende Angehörige oder Ehrenamtliche die Grundlagen der häuslichen Pflege kennenlernen, steht Personen mit Pflegegrad 1 kostenfreie Pflegeberatung zu. Die Beratung erfolgt so lange, wie die Betroffenen es benötigen und dient der Klärung von Fragen oder Unsicherheiten und der Entlastung.

Auch erhalten die pflegebedürftigen Personen Zuschüsse zu Pflegehilfsmitteln und Wohnumfeldverbesserungen. Diese müssen von dem Gutachter im Vorfeld empfohlen werden. Mit diesem Betrag sollen die pflegenden Angehörigen entlastet werden, beispielsweise durch die Unterstützung beim Einkaufen oder Reinigen des Hauses, bei der Übernahme von Besuchsdiensten oder für Betreuungsangebote. Anders als bei den anderen Pflegegraden darf dieser bei Pflegegrad 1 auch für die körperbezogene Pflege verwendet werden.

Möglichst schnell reinigen

Wenn das Pedelec oder E-Bike in Wald und Flur bewegt werden, können die zumeist hochwertigen Zweiräder ganz schön schmutzig werden. Dreck, Staub und bei schlechtem Wetter auch Schlammspritzer setzen sich an Rahmen, Kette und empfindlichen Bauteilen fest. Am besten sollte der Dreck so schnell wie möglich wieder runter. Denn in beweglichen Teilen wie dem Antriebsstrang wirkt Schmutz wie Schleifpapier, was die Abnutzung rapide beschleunigt.

Hinzu kommt, dass E-Bikes mit Akku und elektrischem Antrieb empfindlich gegenüber Schmutz und Feuchtigkeit sind. Eine schnelle, gründliche Reinigung ist daher unabdingbar. Von der Arbeit mit Lappen und Schwämmen raten Experten ab. Denn darin können sich feinste Schmutzpartikel festsetzen, die dann Schlieren und Kratzspuren auf dem Lack oder auf Chromteilen hinterlassen.

Mindestabstand

Das kann beim Einsatz eines Nieder- oder Mitteldruckreinigers nicht passieren. Der im Vergleich zu einem Hochdruckreiniger reduzierte Wasserdruck reicht für die meisten Verschmutzungen am E-Bike vollkommen aus. Wer einen Hochdruckreiniger besitzt, kann auch diesen unter Einhaltung eines Mindestabstands von 20 bis 30 Zentimetern zur Oberfläche bedenkenlos verwenden. Bei vielen Geräten lässt sich der Wasserdruck für die schonende Reinigung von empfindlichen Oberflächen reduzieren. Für alle Geräte gilt: Wie beim Auto oder Motorrad sollte der Strahl nicht auf Lager, Stoßdämpfer oder - im Falle des E-Bikes - auf elektrische Verbindungen gerichtet werden.



Mit Zubehör wie einer schmalen Detailbürste gelingt auch die Reinigung enger Zwischenräume. Werkfoto: Kärcher

Notrufnummer



Seit 2009 gilt die Notrufnummer 112 in allen 27 EU-Mitgliedsstaaten, aus dem Festnetz und dem Mobilfunknetz. Nicht alle EU-Bürgerinnen und Bürger wissen das. Denn in 19 der 27 Länder gibt es neben der 112 weitere, nationale Notrufnummern. Deren Nutzung jedoch scheint zurückzugehen, wie ein aktueller Bericht der Europäischen Kommission nahelegt. Demnach gingen 2023 in der EU insgesamt 285 Millionen Notrufe ein, 62 Prozent davon über die Rufnummer 112. Bei der letzten Auswertung 2021 lag dieser Anteil noch bei 57 Prozent. In mehr Ländern scheint sich die 112 als nationale Rufnummer durchzusetzen. Werkfoto: Dt. Schlaganfall-Hilfe

Herstellernachweise: **Entspanntes:** Mister Spex SE, Hermann-Blankenstein-Str. 24, 10249 Berlin, Tel.: 030/32500050; **Infos:** Compass Private Pflegeberatung GmbH, Gustav-Heinemann-Ufer 74c, 50968 Köln, Tel.: 0800/1018800; **Möglichst:** Alfred Kärcher Vertriebs-GmbH, Postfach 800, 71361 Winnenden, Tel.: 07195/9030; **Frische:** Verlagshaus GeraNova Bruckmann, Infanteriestr. 11a, 80797 München, Tel.: 089/130699-500; **Notrufnummer:** Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe, Schulstr. 22, 33311 Gütersloh, Tel.: 05241/97700;
Redaktionelle Bearbeitung: AST