

Wer bremst gewinnt!

Regelmäßiger Check schützt vor lebensgefährlichen Situationen

Funktionierende Bremsen sind das A und O im Straßenverkehr. Geradezu alarmierend sind daher jüngste Prüfberichte der Technischen Überwachungsvereine (TÜV): Schon viele dreijährige Autos weisen demnach grobe Mängel an den Bremssystemen auf und würden die Prüfung nicht ohne entsprechende Reparaturen bestehen. Insbesondere abgenutzte Bremsbeläge und Bremscheiben bieten Anlass zur Kritik. Hinzu kommen mit zunehmendem Alter poröse Bremschläuche und korrodierte Bremsleitungen.

Das größte Problem ist der schlechende Verschleiß ohne merklichen Leistungsabfall“, erklärt Michael Nickel von AUTOMEISTER. „Dass mit den Bremsen etwas nicht stimmt, merkt man meistens erst, wenn es zu spät ist, denn nur wenige Autos verfügen bisher über Frühwarnsysteme.“

Besonders kritisch ist zudem oft der Zustand der Bremsflüssigkeit: Sie ist „hygroskopisch“, das heißt, sie zieht Wasser aus der Luft an – und dies auch dann, wenn das Auto nicht gefahren wird. Die Gefahr: Die Bremsflüssigkeit erhitzt sich auf weit über 100 Grad. Das enthaltene Wasser verdampft, das Gas kann nicht den nötigen Bremsdruck erzeugen. Im schlimmsten Fall tritt der Fahrer ins Leere.

Wer also auf Nummer Sicher gehen will, sollte Bremsen und Bremsflüssigkeit

regelmäßig in einer Fachwerkstatt warten lassen – insbesondere, wenn die Bremsen durch häufige Stau- oder Stadtfahrten oder die individuelle Fahrweise großen Belastungen ausgesetzt sind. Und speziell, wenn eine Fahrt über Alpenpässe und Gebirgsstraßen ansteht. Normalerweise ist ein umfassender Bremsen-Check Teil der Jahresinspektion. „Erste Sicherheit bietet aber auch die Sichtprüfung durch den Profi, der den Zustand der sichtbaren Verschleißteile begutachtet und auf Wunsch auch die Bremskraft prüft“, erklärt AUTOMEISTER-Experte Nickel. „Sichtprüfungen führen wir auch kurzfristig oder im Rahmen von Fahrzeug-Check-Aktionen durch.“ ▲



Der Bremsentipp

Obwohl der Autofahrer von außen am Rad nicht beurteilen kann, ob die Bremsen abgefahren sind oder nicht, gibt es eindeutige Indizien.

1. Überprüfen Sie beim Nachfüllen des Wischwassers auch den Stand im Bremsflüssigkeitsbehälter. Ein niedriger Stand kann auf einen schleichen Defekt/eine Undichtigkeit im Bremssystem oder auch auf abgefahrte Bremsbeläge hindeuten. Bremsflüssigkeit nie selber auffüllen, sondern immer in die Fachwerkstatt fahren.
2. Rubbeln und Quietschen beim Bremsen, Ausbrechen des Fahrzeugs beim Bremsen, langer Pedalweg, brennende Warnleuchten (Bremsflüssigkeit, Belagverschleißanzeige, Handbremskontrolle). Dann sofort in die Werkstatt. Auch starke Rauch- und Geruchsentwicklung schließt auf einen Defekt am Bremsbelag (verbrannt).

Einfahrtipps für Bremsbeläge:



Mit neuen Bremsbelägen in den ersten 200 bis 500 Kilometern zu starke Bremsvorgänge nach Möglichkeit vermeiden. Die Oberfläche des Bremsbelages muss sich erst an die Oberfläche der Bremscheibe anpassen. Diesen Vorgang nennt man Einbetten. Wird ein Bremsbelag während der ersten Kilometer zu stark beansprucht, verbrennt das Reibmaterial. Richtiges Einbetten des Bremsbelages garantiert beste Leistung, lange Lebensdauer und verhindert Geräusche.



Lucas

Gewinnen Sie eine Lucas -Sportuhr

AUTOMEISTER verlost **zwei hochwertige Sportuhren**. Beantworten Sie folgende Gewinnfrage: Worauf weist ein zu niedriger Bremsflüssigkeitsstand hin?

Die Antwort schreiben Sie auf eine Postkarte und senden sie an:

AUTOMEISTER-Systemzentrale
KWK GmbH & Co. KG
Stichwort Bremse
Postfach 1180
63201 Langen

oder faxen oder mailen Sie die richtige Lösung unter dem Stichwort Bremse mit Angabe Ihres Namens und Ihrer Adresse an: ++49(0)61 03/60 99-539, e-mail: gewinnspiel@automeister.com, www.automeister.com

Einsendeschluss ist der 30. Mai 2003. Der Preis wird unter allen richtigen Einsendungen verlost. Der Rechtsweg, Mehrfachgewinne, sowie eine Barauszahlung des Gewinns sind ausgeschlossen. Mitarbeiter der Firmen KWK GmbH & Co. KG, LuK-Aftermarket Service oHG, INA Schaeffler KG und aller AUTOMEISTER-Betriebe sowie ihre Angehörigen dürfen am Gewinnspiel nicht teilnehmen

Die Gewinner des Öl-Gewinnspiels werden ab dem 2. April im Internet unter www.automeister.com veröffentlicht.

Impressum

Automobil

Herausgeber:
KWK Kraftfahrzeug-Werkstatt-Konzept
GmbH & Co. KG
Paul-Ehrlich-Straße 21
D-63225 Langen
Telefon: ++49(0)6103/6099-0
Telefax: ++49(0)6103/6099-519
e-mail: weber@kwk.de
Internet: www.automeister.com
Redaktion: Dr. Frauke Weber
Layout: Dieter Wagner
Produktion:
ABT Print und Medien GmbH, Weinheim
© KWK Kraftfahrzeug-Werkstatt-Konzept
GmbH & Co. KG.
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit
schriftlicher Genehmigung gestattet.



Bild: ÖAMTC

Fahren will geübt sein

Wer wenig Fahrpraxis hat, ist vom Autofahren entwöhnt", warnen Verkehrspsychologen. Nicht nur Bedienungsabläufe zum Lenken des Fahrzeuges werden „eckiger“, weil die Gänge in die richtige Position gezwungen werden, sondern auch die Fähigkeit, auf vieles gleichzeitig zu achten, lässt nach oder überfordert. Viele Führerscheinbesitzer beginnen irgendwann das „Selbstfahren“ aus Routinemangel zu vermeiden. Ausreden werden gesucht, nur um sich nicht selbst hinter das Steuer setzen zu müssen. Die Folgen kennen die Verkehrspsychologen aus der Praxis: Mangelnde Routine lässt die Selbstsicherheit schrumpfen. Unsicherheit und Angst sind die Folgen der Überforderung.

Doch für alle, die von diesem Stress genug haben, gibt es eine Lösung. Ein Fahrsicherheitstraining kann das nötige Selbstvertrauen zurückgeben. In Fahrsicherheitszentren stehen top-ausgebildete Instrukoren zur Verfügung. Sie kennen alle Probleme rund ums Autofahren. Selbst die Ängste, die der ein oder andere Autofahrer mitbringt, sind den Instrukoren nicht fremd. Ganz individuell wird während eines Fahrsicherheitstrainings auf eigene Stärken unter Berücksichtigung der eigenen Schwächen eingegangen.

Im Rahmen eines Intensivtrainings lernen die Teilnehmer in Theorie und Praxis persönliche und physikalische Grenzen kennen, denen man im Straßenverkehr unterliegt. Das Erkennen und Vermeiden von Gefahrenmomenten steht dabei im Vordergrund, es wird aber auch an der Bewältigung von Gefahrensituationen gearbeitet.

Nicht immer ist vorausschauendes Verhalten ausreichend. In dem Maße, in dem das Fahrzeug besser beherrscht wird, wächst aber auch automatisch der Respekt vor den lauernden Gefahren. Ziel des Trainings ist es, dass man bewusst und angstfrei hinter dem Lenkrad sitzt, weil man vorausschauend fährt. Fahrsicherheitstrainings werden von allen Automobilclubs in Deutschland und Österreich angeboten. ▲



Bild: ÖAMTC

Die Saison beginnt

Auf zwei Rädern gut in die Gänge kommen

Viele Motorradfahrer freuen sich auf die neue Saison. Doch wer monatelang die Maschine nicht angerührt hat, sollte vor dem Start erst einmal Körper und Geist in Schwung bringen.

Auch für die langjährigen Motorradfahrer gilt: Fahrtechnik und Reaktion sind anfangs nicht gleich wieder so gut wie zum Ende der letzten Saison. Motorrad fahren verlernt man zwar nicht, aber das Gefühl für die sichere Handhabung der Maschine, besonders in kritischen Situationen, lässt ohne ständige Praxis nach. Wichtig ist, dass man richtiges Bremsen, nötige Schräglage und rechtzeitiges Reagieren allmählich Schritt für Schritt perfektioniert. Zu Beginn der Saison sollte jeder im eigenen Interesse einige Fahr- und Bremsübungen machen. Dazu eignen sich am besten Verkehrsübungsplätze.

Zum Eingewöhnen sollte man zum Saisonstart nur kurze Ausfahrten unternehmen. Im Frühjahr sind die Tage noch recht kurz. Für anschließende längere Touren nicht gleich schwere Bergstrecken wählen, sondern erst im Flachland „einrollen“.

Egal ob „Frostbeule“ oder nicht, Sie sollten nicht an der Kleidung sparen, auch wenn die Frühlingssonne



schon kräftig einheizt. Helm, Handschuhe, warme Kombi und Nierenschutz sind auch bei angenehmen Frühlingstemperaturen nötig, denn im Schatten kann es noch empfindlich kalt sein. Klamme Hände und Füße sind die schlechtesten Voraussetzungen für sicheres Fahren. Verkratzte Helmvisiere sollte man rechtzeitig vor dem Start in die Saison austauschen.

Autofahrer sollten sich jetzt wieder verstärkt auf motorisierte Zweiradfahrer einstellen und auf sie Rücksicht nehmen. Das Beschleunigungsvermögen von Motorrädern wird häufig unterschätzt, und die wenigsten Autofahrer sind sich darüber im Klaren, wie schwer es ist, mit einem Motorrad schnell auszuweichen oder zu bremsen. Für Motorradfahrer heißt das, zu Beginn der Saison im eigenen Interesse besonders vorsichtig fahren und mit den Fehlern der anderen rechnen. ▲

Tipps für Motorradfahrer zum Saisonstart

- Kälte macht starr und unbeweglich. Pausen mit Bewegung bringen den Kreislauf wieder in Schwung und wärmen auf.
- Nicht im Blindflug fahren. Zerkratzte Helmvisiere gehören unbedingt getauscht, sie machen den Fahrer bei tiefstehender Sonne blind. Vorsicht ist vor allem bei getönten Visieren geboten, die im Herbst zuviel Licht „schlucken“.
- Die richtige Bekleidung ist unentbehrlich. Für lange Fahrten müssen Lenker und Sozius ausreichend gegen Kälte geschützt sein. Im Herbst ist daher wieder der Zwiebel-Look in. Besser mehrere dünne Schichten übereinander anziehen als eine dicke. Grundsätzlich sollte man Jacken und Hosen mit Protektoren bevorzugen. Vorsicht gilt bei Schals und Halstüchern: Die Luftzirkulation darf nicht abgeschnürt werden.
- Die Technik am Fahrzeug muss stimmen. Vor allem Reifen, Bremsen und Beleuchtungseinrichtungen bedürfen regelmäßiger Kontrollen.



Spaß auf acht Rollen

Inline-Skating entwickelt sich immer mehr von einer sportlichen Betätigung hin zu einer normalen Fortbewegungsart. Dieser Trend setzt sich in allen Altersgruppen fort. Dabei kommt diese moderne Sportart für jeden als Fitnessstraining in Frage. Denn es verbessert als Ausdauersport die Herz- und Kreislauf-funktion ähnlich wie Lauftraining.

Inline-Skating steht ganz vorne auf der Liste des Gesundheitssports. „Regelmäßiges Skaten macht schnell fit“, sagt Georg Ahlbäumer, Orthopäde der Klinik Gut in St. Moritz. Es gleicht Haltungsschwächen aus und kräftigt Muskeln, Sehnen, Knochen und Bänder. „Darüber hinaus wird die Rücken- und Bauchmuskulatur trainiert“, ergänzt der Orthopäde.

Inline-Skaten kommt grundsätzlich für alle Menschen in Frage. Jedoch ist der Anfang für ältere Menschen, die zuvor noch nie auf Schlittschuhen oder Rollschuhen standen, sehr mühsam. Leute, die schon Schlittschuh fahren können, können oft schon nach dreistündigem Üben bei der ersten Blade Night mitfahren.

Skaten ist nicht für Menschen zu empfehlen, die Angst vor der Geschwindigkeit haben oder zu Stürzen neigen, sagt Ahlbäumer. Auch ältere Menschen und Herzpatienten sollten sich gut überlegen, ob sie skaten wollen.

Das Verletzungsrisiko sei beim Skaten grundsätzlich nicht höher als bei anderen Sportarten, sagen Sportwissenschaftler. Eine Studie hat ergeben, dass sich Schüler, denen das Bladen beigebracht wurde, nicht öfter verletzt als im Schulsport. „Wenn Skaten mit guter Schutzausrüstung und



vorsichtig betrieben wird, ist es eine sichere Sportart“, meint auch Ahlbäumer.

Bei Stürzen sind vor allem die oberen Extremitäten betroffen. Einer amerikanischen Studie zufolge erfolgen 43 Prozent aller Verletzungen am Arm und davon 37 Prozent am Handgelenk. Die häufigsten Verletzungen bei Skatern sind Unterarmbrüche, Schürfwunden und Prellungen. Kopfverletzungen machen laut der Studie fünf Prozent der Verletzungen aus. Aber dagegen hilft ja eine gute Schutzausrüstung.

Inliner gelten nach der Straßenverkehrsordnung als Fußgänger. Das heißt, skaten ist nur auf den Fußwegen und Fußgängerzonen, auf Spielstraßen und Tempo-30-Zonen und auf der linken Seite von Straßen außerhalb geschlossenen Ortschaften erlaubt. ▲



Regeln für Inline-Skater

- Auf Fußwegen dürfen Inline-Skater nicht schneller als Schrittgeschwindigkeit fahren. Das entspricht zirka fünf bis sieben Stundenkilometern.
- Fahrbahnen, Seitenstreifen oder Radwege sind für Skater tabu.
- Ein Fahrverbot herrscht in U- und S-Bahnen.
- In Fußgängerzonen hat im Zweifelsfall immer der Fußgänger Vorrang.
- Wenn der Skater Straßen überqueren will, muss er vorher völlig abbremsen.
- Meiden Sie generell überfüllte Fußwege.
- Nehmen Sie besonders Rücksicht auf Kinder.
- Zu aggressive und schnelle Skater bekommen von der Polizei ein Bußgeld von bis zu 40 Euro aufgebremmt.