



KFZ-SPEZIALISTEN

AUTOS – MOTORRÄDER – ZUBEHÖR – TÜV-ABNAHME – FAHRSCHULE – TUNING – WASCHEN – LACKIEREN – TANKEN



Überholen auf Landstraßen: Wann das Risiko zu groß ist

Egal, ob es am Wochenende in ein Naherholungsgebiet geht oder nach Feierabend zum Joggen auf den Lieblingswaldpfad – viele Wege dorthin führen über Landstraßen – und da ist vor allem Überholen riskant.

Die Sonne blinzelt durch die Alleebäume und romantisch schlängelt sich die Straße durch die Landschaft und hinter der Kurve... lauert der Tod.

Klingt drastisch, ist aber viel zu oft so. Langsame Fahrzeuge, unübersichtliche Kurven, Gegenverkehr und Überholmanöver –

Landstraßen können schnell lebensgefährlich werden. Eine der häufigsten Unfallursachen ist falsches Überholen, so der ADAC Hessen-Thüringen. Denn viele unterschätzen die dafür nötige Zeit und auch die dafür nötige Strecke:

■ So braucht man den Angaben zufolge zum Überholen von Treckern oder Lastwagen häufig eine Strecke von mehreren hundert Metern Länge.

■ Kommt dann aber plötzlich ein anderes Fahrzeug aus der Gegenrichtung, kann es schnell brandgefährlich werden.

■ Wer überholt hat dann nur ein kurzes Zeitfenster, um passend zu reagieren. Je schneller der Gegenverkehr fährt, desto höher

das Risiko, so der Autoclub. Ein Beispiel: Ein Auto fährt mit 100 km/h hinter einem 12 Meter langen Lkw, der mit 80 km/h unterwegs ist. Will der Autofahrer überholen, hat er lediglich einen Tempounterschied von nur 20 km/h. Bei einem Sicherheitsabstand von jeweils 50 Metern vor und nach dem Lkw braucht man rund 600 Meter freie Strecke auf der Gegenfahrbahn.

So überholt man sicherer – und im Zweifel gar nicht

■ So schnell wie möglich: Wer überholt, sollte wesentlich schneller sein als der zu Überholende. Je schneller dieser fährt, desto schwieriger das Unterfangen und riskanter. Und die Höchstge-

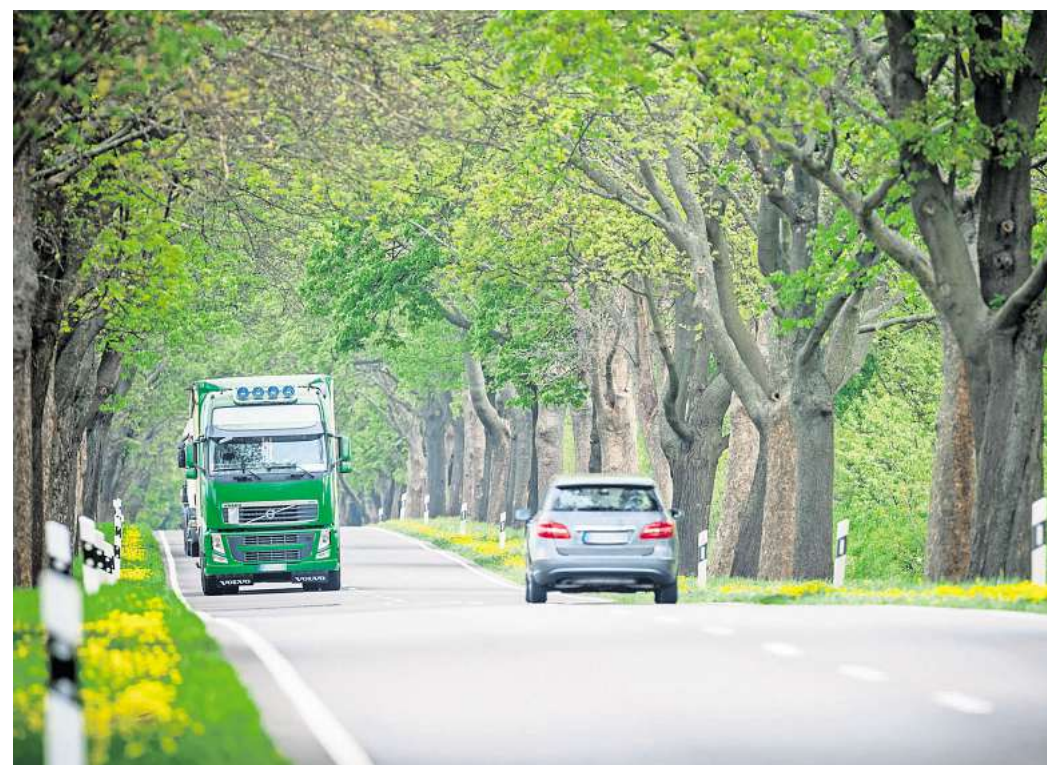
schwindigkeit muss man dabei ja auch einhalten.

■ Überblick behalten: Vor dem Ausscheren sollte geprüft werden, ob auch von hinten alles frei ist oder etwa ein Fahrzeug einen bereits selbst überholen will.

■ Blinker setzen: Vor dem Ausscheren und vor dem Wiedereinscheren muss man blinken, um auf den Vorgang hinzuweisen.

■ Auf Gefahren achten: Bei Einmündungen und Kreuzungen aufpassen – andere Verkehrsteilnehmer rechnen nicht immer mit Überholenden auf der Gegenfahrbahn.

■ Abstand halten: Wer außerorts Radfahrer und Fußgänger überholen will, muss generell zwei Meter Mindestabstand halten.



Risiko Landstraße: Um einen Trecker oder einen Lkw zu überholen, braucht man eine Strecke von mehreren Hundert Metern Länge. Und mit Gegenverkehr wird es noch gefährlicher.

Foto: Patrick Pleul/dpa

■ Überholverbote bemerken: Nicht immer werden diese auf Landstraßen explizit mit Schildern angezeigt und aufgehoben. Auch an ganz gefährlichen Abschnitten, etwa kurvigen Strecken oder direkt vor Kup-

pen stunden häufig keine solchen Verkehrszeichen. Das erkläre sich aus der eindeutigen Gefahrenlage, und aufgeho-

Das Fazit des Clubs: Lieber verzichten. Im Zweifel besser immer weiter hinterherfahren, der Zeitverlust sei meist minimal. Wer unsicher ist, sollte aufs Überholen verzichten. dpa

Reifen-Profi-Barsinghausen

IHR KFZ-MEISTERBETRIEB

Service

- Inspektion für alle Fahrzeugtypen
- Ölservice
- Hauptuntersuchung

Fahrwerk

- Stoßdämpfer mit Ausdruck
- Achsvermessung
- Bremsendienst

Antrieb

- Prüfen und Einstellen von Otto- und Dieselmotoren
- Instandsetzen von Otto- und Dieselmotoren
- Kupplungsservice

Karosserie

- Karosseriearbeiten
- Unfallinstandsetzung
- Schadensabwicklung

Bunsenstr. 7 · 30890 Barsinghausen

Telefon 05105-662346

info@reifen-profi.net

www.reifen-profi.net

Ihr KFZ-Meister-Betrieb

**TÄGLICH
HU UND AU!**

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Röntgenstraße 3 a
Barsinghausen

05105
3777

Meisterwerkstatt · Autoteile und Zubehör

GUTZEIT

BIKES & CARS

**Motorrad- & Autoservice
Barsinghausen**

Meisterbetrieb
Inh. Fabian Gutzeit

Bunsenstr. 1
30890 Barsinghausen
Tel. 05105 590 44 20
Mobil 0174 38 88 800

www.motorradservice-barsinghausen.de

SENNE

Mobile Welt

Autohaus Senne GmbH & Co. KG
Rehrbrinkstraße 8 · 30890 Barsinghausen
Telefon (0 51 05) 52 42-0 · www.autohaus-senne.de

ANZEIGE

Coenzym Q10 – die Ergänzung zu Cholesterinsenkern



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

Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast acht Millionen werden deshalb medikamentös behandelt – meist mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich we-

niger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt.

Leider können die wichtigen Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So treten nicht selten frühzeitige Erschöpfung, anhaltende Energielosigkeit oder auch muskuläre Probleme auf. Mitunter problematisch ist, dass diese Begleiterscheinungen bei vielen Patienten erst einige Zeit nach Beginn

der Statineinnahme auftreten. Aus diesem Grund erkennen viele Betroffene nicht sofort den Zusammenhang mit ihrer cholesterinsenkenden Therapie. Doch wie kommt es dazu?

STATINE HEMMEN COENZYM-Q10-BILDUNG

Statine hemmen nicht nur die Entstehung von Cholesterin, sondern auch die Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zum überschüssigen

Cholesterin jedoch von zentraler Bedeutung in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – besonders in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es entsprechend oft zu den genannten Beschwerden.

DIE SPEICHER WIEDER AUFFÜLLEN

Grundsätzlich gilt: Jegliche Begleiterscheinung soll unbedingt mit dem Arzt abgeklärt

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

PRODUKTE RICHTIG VERGLEICHEN

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

- **Ubichinol statt Ubichinol:** Coenzym Q10 gibt es in zwei Formen: Ubichinol und Ubichinol. Für die Energieproduktion von Herz und Muskeln spricht die Studienlage klar für Ubichinol. Wer bei der Statin-Therapie oder im Alter seine Energie gezielt unterstützen möchte, setzt daher auf die klinisch bewährte Form: Ubichinol.
- **Dosierung:** Empfohlen wird eine Tagesdosis von 100 mg Coenzym Q10 (Ubichinol).
- **Bioverfügbarkeit:** Nur in Öl gelöstes Coenzym Q10 kann der Körper effizient verwerten – am besten als Weichkapsel.

FRAGE an den Experten



Mag. Dirk Meier Nährstoffexperte

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

Coenzym Q10 als Pulver ist fettlöslich und wird daher im Darm kaum aufgenommen.

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

PRODUKT-TIPP



Dr. Böhm® Coenzym Q10

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

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