

Praxistipp **FRÜHJAHRSCHECK**

Wie Sie Ihr Fahrzeug fit für den Frühling machen.

Psychologie

TIPPS FÜR DEN FRÜHJAHRSPUTZ

So bringen Sie
Ordnung in Ihr Leben.

Prima Klima

POLLENFILTERWECHSEL

Warum davon nicht nur
Allergiker profitieren.

GRATIS:
eine
LED-Taschenlampe*



*nur in Verbindung mit
dem Aktionscoupon
im Innenteil

Liebe Leserinnen und Leser,



die Tage werden länger, die ersten Frühblüher strecken sich der Sonne entgegen und die Temperaturen laden uns ins Freie ein – höchste Zeit, um Ihr Fahrzeug fit für das Frühjahr zu machen. Denken Sie bei der Gelegenheit daran, auch den Filter Ihrer Klimaanlage auszutauschen! Besonders für Allergiker ist ein freier Pollenfilter wichtig, denn bei Niesanfällen ist man gefährlich lange im Blindflug unterwegs. Lesen Sie, welche Wartungen im Frühjahr sonst noch anstehen und wie Sie sich als Allergiker während der Fahrt schützen können. Außerdem helfen Ihnen die Aufräumtipps unserer Psychologin Katrin Müller beim Ausmisten von Keller, Garage und Co – damit Sie von unnötigem Ballast befreit ganz unbeschwert den Frühling genießen können.

Bleiben Sie mobil!

Ihre TÜV NORD-STATION Forchheim



GRATIS
im Wert von 4,99 €

Geschenk der TÜV NORD-STATION Forchheim

Gegen Vorlage dieses Aktionscoupons erhalten Sie an der TÜV NORD-STATION Forchheim eine LED Taschenlampe im Wert von 4,99 €.*

* Solange der Vorrat reicht. Eine Barauszahlung ist nicht möglich.
Pro Person wird nur ein Coupon abgegeben.

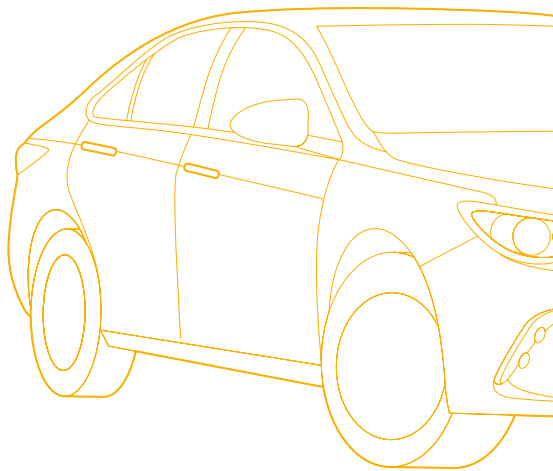


TÜV NORD-STATION Forchheim
Breitweidig 27
Service-Tel.: 0800 80 70 600
www.tuev-nord.de/forchheim

UNBESCHWERT UND SICHER DURCH DEN FRÜHLING – WIE SIE SICH UND IHR FAHR- ZEUG IN SCHUSS HALTEN!

Frost, Rollsplitt und Streusalz setzen in den Wintermonaten nicht nur den Straßen zu, sondern strapazieren auch unsere Fahrzeuge an einigen neuralgischen Stellen. Ist der Winter vorbei, sollten Sie sich also ein wenig Zeit für den Frühjahrsputz nehmen. Das sind die 7 wichtigsten Punkte, die jeder Autofahrer auf der Frühjahrs-Checkliste stehen haben sollte:

FRÜHJAHR-S-CHECK für Ihr Fahrzeug



- ✓ **Wagen waschen**
- ✓ **Wischblätter wechseln**
- ✓ **Rundum-Check durchführen**
- ✓ **Sommerreifen aufziehen**
- ✓ **Füllstände kontrollieren**
- ✓ **Beleuchtung überprüfen**
- ✓ **Klimaanlagen checken**



Autowäsche

Gerade nach dem Winter ist eine gründliche Wagenwäsche wichtig, denn Streusalzreste fördern die Korrosion und greifen Lack und Karosserie an. Deshalb sollten Sie unbedingt zu Saisonbeginn den Winterschmutz vom Fahrzeug entfernen und in der Waschanlage eine Unterbodenwäsche dazubuchen. Nach der gründlichen Reinigung sorgen Lackpolitur und -versiegelung für Glanz und Schutz. Bei der Innenraumreinigung sollten Sie ein besonderes Augenmerk auf die Innenseite der Windschutzscheibe legen, da sich durch die Luftzirkulation des Gebläses dort oftmals ein Fett- und Schutzfilm bildet. Dieser wird am besten mit handelsüblichen Glasreinigern beseitigt.

Rundum-Check

Kontrollieren Sie nach dem Waschen die Karosserie, den sogenannten Schwellerbereich zwischen den Türen sowie den Endschalldämpfer des Auspuffs auf Korrosion. Inspizieren Sie Frontscheibe und Scheinwerfer sowie den Lack auf mögliche Steinschläge. Falls bereits die unterste Lackschicht beziehungsweise die Grundierung in Mitleidenschaft gezogen wurde, sollten Sie diese möglichst schnell versiegeln, da andernfalls Feuchtigkeit dort zu Korrosion führen kann. Für solche Schäden empfiehlt sich eine Smart-Repair-Lösung. Kleinere Steinschläge können Sie auch mit einem Lackstift in Eigenregie ausbessern. Steinschläge im Sichtbereich der Frontscheibe sind sicherheitsrelevant und müssen sofort vom Profi behoben werden.



Füllstände kontrollieren

Zum Frühlings-Check gehört auch die Kontrolle der Füllstände. Überprüfen Sie den Ölstand, die Kühl- und Bremsflüssigkeit sowie den Füllstand der Scheibenwaschanlage. Das ist nicht nur für die Verkehrssicherheit wichtig, sondern erhöht auch die Langlebigkeit Ihres Fahrzeugs und verhindert womöglich ein Liegenbleiben während der Fahrt.



TÜV NORD
TIPP:

Verlassen Sie sich dabei nicht ausschließlich auf Ihren Bordcomputer. Gerade bei dem Füllstand des Motoröls sollten Sie sich nicht gänzlich auf die Sensoren verlassen, sondern hin und wieder selbst mit dem Messstab nachmessen!



Reifenwechsel und Räder-Check

Wenn Sie keine Ganzjahresreifen verwenden, steht jetzt auch der Wechsel auf Sommerreifen an. Falls Sie Ihre Winterreifen selbst einlagern, untersuchen Sie diese auf mögliche Beschädigungen oder Fremdkörper. Entfernen Sie eingeklemmte Steinchen aus dem Profil, da diese das Gummi über die Sommerpause unnötig spreizen. Schützen Sie Ihre Pneus beim Einlagern vor Sonnenlicht, da durch UV-Einstrahlung die Weichmacher in der Gummimischung schneller verloren gehen und die Reifen so spröde und rissig werden.



Messen Sie beim Räder-Check am besten die Tiefe des Profils gleich mit. Vorgeschrieben sind 1,6 Millimeter Mindestprofil. Bei den Winterreifen empfehlen wir allerdings mindestens 4 Millimeter Profiltiefe, da damit auf verschneiter Fahrbahn eine bessere Bodenhaftung erreicht wird und sich der Bremsweg dadurch verkürzt. Haben die Reifen zu wenig Profil, ist spätestens im Herbst ein Satz neuer Reifen fällig.



Zu guter Letzt sollten Sie noch den Reifendruck kontrollieren. Falls Sie ein Fahrzeug mit Reifendruckkontrollsystem fahren, sollten Sie den Wechsel in der Fachwerkstatt vornehmen lassen, da nach dem Wechsel das System auf die aktuelle Rad-Reifen-Kombination angepasst werden muss. Weiterer Vorteil: Der Profi überprüft auch, ob die Reifen eventuell eine Unwucht aufweisen. Wir empfehlen daher den Weg zum Fachmann.

Der Licht-Check

Eine einwandfrei funktionierende Beleuchtung ist zu jeder Jahreszeit elementar und wichtig. Checken Sie deshalb die lichttechnische Einrichtung an Ihrem Fahrzeug vom Blinker bis zum Abblendlicht auch im Frühjahr einmal durch. Für die korrekte Einstellung von Abblend- oder Fernlicht empfehlen wir Ihnen, in eine Fachwerkstatt oder zu Ihrer TÜV NORD-STATION zu fahren.



KLIMAANLAGEN-CHECK

Warum eine Wartung im Frühjahr sinnvoll ist



Mittlerweile besitzt fast jedes neu zugelassene Auto in Deutschland eine Klimaanlage. Die Vorteile liegen auf der Hand. Im Sommer behalten die Fahrer auch bei Hitze einen kühlen Kopf und im Winter sorgt die Klimaanlage für angenehme Wärme und für freie Sicht.

Insbesondere Allergiker profitieren von einer Klimaanlage, weil ein Aktivkohlefilter bis zu 100 Prozent aller Pollen aus der Luft herausfiltert. Und nicht nur das: Auch Feinstaub und Ozon werden aus dem Fahrzeug herausgehalten.



Prima Klima: Pollenfilter wechseln lohnt sich!

Damit die Klimaanlage richtig funktioniert, muss der Innenraumfilter regelmäßig ausgetauscht werden – am besten in einer Fachwerkstatt. Werkstätten empfehlen einen Filterwechsel nach einem Jahr oder 15.000 Kilometern. Ein Austausch ist gerade jetzt im Frühjahr sinnvoll, da sich im Herbst und Winter Schmutz und Feuchtigkeit im Filter festsetzen können. Dadurch vermehren sich Bakterien und Schimmelpilze, was zu einer zusätzlichen Klimabelastung im Fahrzeug führen kann.



Kältemittelverlust vorbeugen

Durch Diffusion verliert die Klimaanlage acht bis zehn Prozent Kältemittel pro Jahr. Schalten Sie deshalb die Klimaanlage regelmäßig – auch bei niedrigeren Temperaturen – einmal in der Woche für mindestens zehn Minuten ein. Dadurch bleibt das Kältemittel im Kühlkreislauf und das Austrocknen der Dichtungen wird verhindert.

Sie können auch Ihre mit einem herkömmlichen Filter ausgestattete Klimaanlage problemlos auf einen Aktivkohle-Innenraumfilter umrüsten lassen. Damit bleiben Pollen und Feinstaub garantiert draußen!

TÜV NORD
TIPP:

GEFÄHRLICHER POLLENFLUG



Erhöhte Unfall- gefahr durch Niesanfälle – wie Sie sich dagegen schützen können!

Nicht alle freuen sich auf den Frühling: Im Frühjahr beginnt für 15 Prozent der Deutschen mit den ersten Frühblüchern die Heuschnupfenzeit. Typische Symptome sind erhöhte Müdigkeit, juckende Augen, verstopfte Nase und wiederkehrende Niesanfälle.

DARUM KANN ES GEFÄHRLICH WERDEN
Gerade bei längeren Autofahrten fällt es erschöpften Allergikern zunehmend schwer, konzentriert und wach zu bleiben. Es droht Sekundenschlaf am Steuer. Aber auch eine plötzliche Niesattacke am Steuer kann gefährlich werden: Während des Niesens schließen wir automatisch für zirka eine Sekunde reflexartig die Augen. Im Stadtverkehr ist man so fast 15 Meter blind unterwegs, auf der Autobahn mit Tempo 150 km/h schon knapp 50 Meter.

Hätten Sie es gewusst? Notbremsung mit der elektronischen Feststellbremse

Vielleicht haben Sie sich die Frage auch schon mal gestellt: Wie kann ich als Beifahrer ein Fahrzeug ohne mechanische Handbremse stoppen, wenn der Fahrer einschläft, ohnmächtig wird oder eine Gefahrensituation zu spät bemerkt? Im Notfall können Sie den Schalter für die elektronische Feststellbremse auch während der Fahrt betätigen. Das Steuergerät leitet dann eine Notbremsung ein und bremst das Fahrzeug intervallartig ab, sodass ein Blockieren der Hinterachse und somit das Ausbrechen des Fahrzeugs verhindert wird. Eine Notbremsung mit der elektronischen Feststellbremse ist also letztlich sicherer als mit einer manuellen Feststellbremse.

Tipps für Allergiker

- 1 Wenn Sie auf Pollen allergisch reagieren, sollten Sie auf jeden Fall die Filter der Klima- beziehungsweise Lüftungsanlage im Fahrzeug regelmäßig warten und die Filter vor Beginn der Heuschnupfenzeit austauschen. Denn ein verstopfter Pollenfilter ist wirkungslos.
- 2 Halten Sie die Fenster während der Fahrt geschlossen und stellen Sie die Klimaanlage, insbesondere wenn Sie Ihren Pollenfilter schon länger nicht gewechselt haben, auf die Umluft-Funktion ein.
- 3 Reinigen Sie regelmäßig den Innenraum Ihres Fahrzeugs. Saugen Sie gründlich alle Polster und den Fußraum aus und wischen Sie alle Oberflächen, wie Armaturenbrett, Mittelkonsole und Türverkleidung, mit einem feuchten Lappen ab, sodass sich möglichst wenig Staub ansammeln kann.
- 4 Nehmen Sie vor Fahrtantritt ein bei Ihnen bewährtes Medikament ein und halten Sie ein anti-allergisches Nasenspray griffbereit, um Niesattacken möglichst zu vermeiden. Fahren Sie im moderaten Tempo, damit Sie im Falle eines Niesanfalls möglichst nur für kurze Zeit im Blindflug unterwegs sind.
- 5 Legen Sie bei längeren Fahrten häufiger eine Pause ein und gönnen Sie sich eine längere Ruhephase im Fahrzeug oder in einem klimatisierten Raum. Lassen Sie bei starker Pollenbelastung lieber Ihren gesunden Partner ans Steuer oder weichen Sie auf andere Verkehrsmittel aus.

Zeit für den Frühjahrsputz

Wie Sie Ihre Garage und Ihren Kopf wieder freikriegen



Aus den Augen, aus dem Sinn – in fast jedem Haushalt gibt es im Keller, auf dem Dachboden oder in der Garage eine „Schmuddelecke“, in der alles landet, was sonst nirgends Platz findet. Vielen Menschen fällt es schwer, sich von Sachen zu trennen. Viele Besitztümer sind mit Erinnerungen verbunden und haben daher einen sentimental Wert. Bei anderen Gegenständen wiederum meint man, sie eines Tages doch noch brauchen zu können. Dr. Katrin Müller von TÜV NORD erklärt, wie der Abschied leichter fällt.

Der Trick mit dem Klick!

Ein Trick, um sentimental Trennungsschmerz zu lindern, ist es, Fotos von den emotional behafteten Habseligkeiten zu machen – der Abschied fällt dann leichter, weil man sich diese jederzeit wieder in Erinnerung rufen kann.

Ist das Kunst oder kann das weg?

Besonders bei Einrichtungsgegenständen, wie z. B. Blumenvasen oder Bilderrahmen, sollten Sie sich die Fragen stellen: Finde ich den Gegenstand wirklich schön oder bereitet er mir Freude? Wenn Sie beide Fragen mit nein beantworten, können Sie sich getrost von der Sache trennen.

Wird der Gegenstand wirklich gebraucht?

Bei Gebrauchsgegenständen helfen emotionale und ästhetische Aspekte wenig. Hier entscheidet allein die Frage, ob und wie oft Sie diesen wirklich brauchen. Häufig werden Dinge auch als Backup aufgehoben. Aber braucht man wirklich drei Kehrbesen, ein nicht funktionierendes Fondue-Set oder einen Wagenheber, den man noch nie benutzt hat? In solchen Fällen sollten Sie sich fragen, was eine Neuanschaffung kosten würde und wie oft Sie den Gegenstand in der Vergangenheit tatsächlich benötigt haben, empfiehlt Dr. Katrin Müller.

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne

Unsere Psychologin rät, sich nicht gleich die ganze Garage auf einmal vorzunehmen, sondern mit kleinen Schritten anzufangen. Der Anblick des ersten ordentlichen Regals motiviert die meisten Menschen dann zum Weitermachen. Die größte Schwierigkeit beim Aufräumen ist, darauf zu achten, dass man nicht wieder zu viele Dinge anhäuft und so neue Unordnung entstehen lässt. Hier hilft die „one in, one out“-Strategie: Für jede neue Anschaffung muss ein alter Gegenstand entsorgt werden.



**Ihre TÜV NORD-STATION
Forchheim**

Wir sind für Sie da:
Mo. – Fr.: 08.30 – 16.30 Uhr

TÜV NORD-STATION Forchheim
Breitweidig 27
91301 Forchheim
Telefon 09191 6155114
www.ibhofmann.de





TerminService
Reservieren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin über unsere kostenlose Service-Telefonnummer:
0800 80 70 600



Schaden- und Wertgutachten
Rufen Sie uns im Fall eines Unfalls am besten sofort an. Service-Tel.: **0800 80 69 600**
E-Mail: fahrzeugbewertung@tuev-nord.de



Online-TerminService
Reservieren Sie Ihren persönlichen Wunschtermin online unter: www.ibhofmann.de

Gratis und informativ – TÜV NORD Online-Newsletter.
Jetzt anmelden und wertvolle Tipps rund um das mobile Leben lesen: www.tuev-nord.de/newsletter