

ALKOHOL-MESSGERÄTE IM TEST

FAHNEN-EID

Pusten Sie mal! Hier erfahren Sie, wie viel Promille Sie wirklich haben

Alkohol und Autofahren: kein guter Mix. Wer sich trotzdem ans Steuer setzt, sollte wissen: Schon 0,3 Promille können bei einem Unfall den Führerschein kosten, bei 0,5 ist er sicher weg. Zum Glück gibt's Methoden für jedermann, den Alkoholpegel zu messen. Aber wie exakt sind die? Wir haben vier Atemalkohol-Geräte getestet, dazu je einen Speichel- und Urintest. Im Auftrag der Wissenschaft trank unser männlicher Proband (70 kg, 1,75 m) drei Biere (0,33 l) im Abstand von je 30 Minuten. „Alkohol gelangt schnell ins Blut, aber nur 0,1 Promille werden pro Stunde abgebaut“, so Dr. Alexandr Parlesak von der Uni Stuttgart. Nach jeder Flasche pustete, pinkelte, spuckte der Test-Trinker und ließ sich Blut abzapfen. Was dabei herauskam, zeigt die Tabelle.



METHODEN	ALKOHOLMENGE			FAZIT
BLUTPROBE Ein medizinisches Labor ermittelt den Blutalkoholgehalt	0,21 ‰	0,35 ‰	0,45 ‰	Der Referenzwert. Parlesak: „Genauer ist keine Alkoholwertbestimmung.“
ALCOQUANT C Polizei-Gerät, misst bis 5 Promille (www.alkomat.net, 775 €)	0,15 ‰	0,30 ‰	0,41 ‰	Knapp dran: Dieses Gerät misst immer etwas weniger (0,04 – 0,06 ‰).
CA, 2000 Skalabis 4 Promille (www.alkohol-tester.de, 127 €)	0,19 ‰	0,40 ‰	0,52 ‰	Leider nur nach der ersten Flasche Bier okay – je mehr, desto ungenauer ist es.
ALCOGUARD Analog-Anzeige bis 1,5 Promille (www.alcomobil.de, 60 €)	0,20 ‰	0,20 ‰	0,40 ‰	Die Analog-Anzeige erschwert das Ablesen, Ergebnisse ziemlich ungenau.
ALKOHOL-MINI-PC Minigerät, misst bis 2,55 Promille (www.3d-video.de, 50 €)	0,14 ‰	0,14 ‰	0,31 ‰	Der Verlierer dieses Tests, Messwerte und Handhabung sind miserabel.
SPEICHEL-TEST Mit Farbskalabis 0,4 Promille (www.moelab.de, 29 €)	>0,4 ‰	>0,4 ‰	>0,4 ‰	Laut Teststreifen ist der kritische Wert bereits nach einem Bier erreicht.
URIN-TEST Messbereich wie beim Speichel-Test (www.moelab.de, 29 €)	>0,4 ‰	>0,4 ‰	>0,4 ‰	Ebenso ungenau wie der Speichel-Test, außerdem recht umständlich.

SPORT IM DUNKELN

Die Erleuchtung

Wird Ihnen beim Training draußen schwarz vor Augen, liegt's vielleicht an der Jahreszeit. Mit uns geht Ihnen sicher ein Licht auf



Der große Scheinwerfer ist unverkäuflich

JOGGEN „Laufen Sie nur bekannte Routen“, rät Wolfgang Timm, Organisator des Hamburg-Marathons. Gut geeignet: weitläufige Industriegebiete mit 24-Stunden-Beleuchtung.

Ausrüstung Helle Kleidung ist ein Muss, zusätzliche Reflektoren und Leuchtbänder gibt es im Sportfachhandel (zirka 10 Euro). Wenn es zappenduster ist, hilft Ihnen eine Stirnlampe weiter (etwa 40 Euro, www.sporteye.de).

SKATEN Optimal: beleuchtete Parkanlagen. Meiden Sie unbekannte Routen, achten Sie auf mattsplittfreie Wege. Routen-Tipps in der Buchreihe „Inline-Guide“ (Klartext, zirka 8 Euro).

Ausrüstung Boris Avrutschenko vom „Inline-Skate-Lehrerverband“, München: „Neben einer Helmlampe ist ein Leuchtdiösem-Set gut.“ Es wird mit Klettverschlüssen an die Schuhe montiert (etwa 30 Euro, www.nighteye.de). Alternative: Flashwheels. Die Räder, in die bunte LED-Lampen eingefasst sind, laden sich beim Fahren auf (um 15 Euro, www.flashwheels.de).

RADFAHREN Soweit vorhanden, nutzen Sie ausgewiesene Radwege. So minimieren Sie das Risiko, vom Autofahrern übersehen zu werden.

Ausrüstung „Rüsten Sie Ihr Bike mit einem Nabendynamo aus“, meint Benno Koch vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club. Die sind im Vergleich zu herkömmlichen Seitenläufern leiser, effektiver und langlebiger (ab 50 Euro). Verkehrstauglich wird Ihr Fahrrad durch Reflektoren: zwei orangefarbene, pro Reifen, zwei pro Rad, ein weißer vorne und ein roter hinten.