

## Nachts teilweise Tempo 30

B26n: Gegner werten das als kleinen Erfolg

**MAIN-SPESSART.** Einer nächtlichen Geschwindigkeitsbeschränkung von 22 bis 6 Uhr auf Tempo 30 für die Ortsdurchfahrten Stetten und Teile in Halsheim hat die Regierung von Unterfranken aufgrund von Lärmberechnungen zugestimmt. Die Bürgerinitiative Bürger und Kommunen gegen die Westumgehungen Würzburg (B26n) begrüßt diesen Schritt als erste Entlastung im Werrtal.

Die nächtlichen Lärmwerte würden dort überschritten, bestätigt das Landratsamt Main-Spessart und teilt auf Nachfrage mit, dass demnächst diese Geschwindigkeitsbeschränkungen angeordnet werden.

Die Bürgerinitiative hatte im Juni 2018 in einer Petition an Landrat Thomas Schiebel eine Entlastung auf eigenen Ortsdurchfahrten gefordert.

### Fahrverbote für Lastwagen

Das sollte erreicht werden durch Fahrverbote für den Lastwagen-Durchgangsverkehr in den Werrtalgemeinden und in der Arnsteiner Straße in Karlstadt sowie weiter durch Wiesenfeld, Steinbach, Billingshausen und Birkenfeld, ebenso wie für die Fahrt durch Retzbach und Retzstadt.

In weiteren Abstufungen hat die Bürgerinitiative ein Lastwagen-Nachtfahrverbot oder Tempo 30 gefordert, falls kein generelles Durchfahrverbot für den Lastwagen-Transitverkehr möglich ist.

Laut Berechnung könne für Stetten und Halsheim durch die Tempobeschränkung eine Lärmpegelminderung von drei Dezibel für die meisten Anwesenden erzielt werden. Die erheblich beschädigte Fahrbahn sei Hauptursache für den Verkehrslärm. Sie soll in den nächsten fünf Jahren erneuert werden, kündigt das staatliche Bauamt an. Für andere Orte sei die Belastung nicht hoch genug.

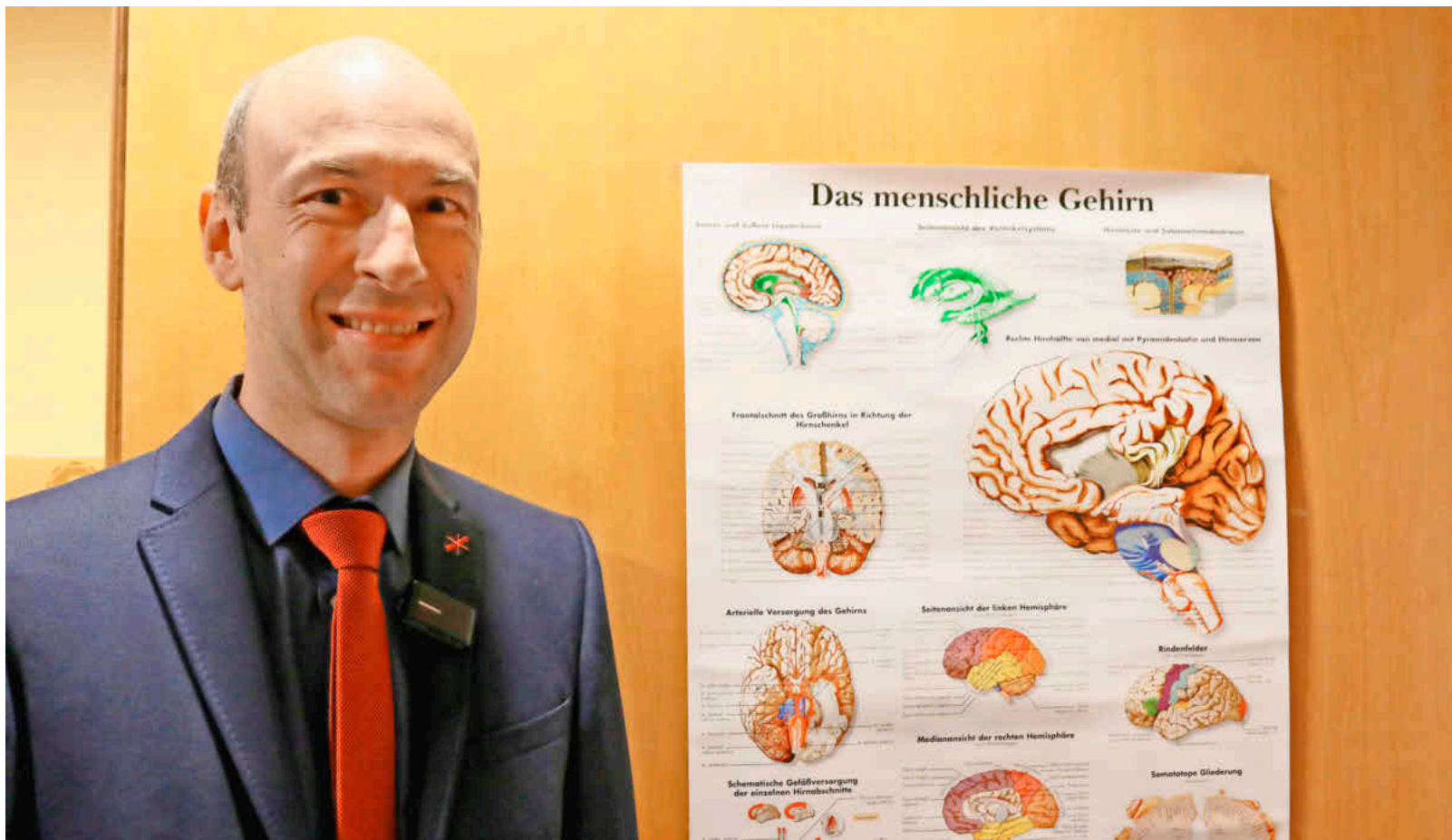
### »Kleiner Erfolg«

»Wir freuen uns über den kleinen Erfolg der Geschwindigkeitsbegrenzung in Stetten und Halsheim, doch es handelt sich nur um einen ersten Schritt in die richtige Richtung«, so Armin Beck, stellvertretender Vorsitzender der Bürgerinitiative. Von den politischen Vertretern auf kommunaler, Landes- und Bundesebene fordert der Grünen, sich für die Entlastung des Werrtals einzusetzen.

»Ein Fahrverbot im Werrtal für den Lkw-Durchgangsverkehr ist ein Lösungsbaustein für die ganze Region bis nach Rechtenbach, nicht nur für sechs Werrtalgemeinden«, sagt Reinhard Rauch, Schriftführer der Bürgerinitiative. Ein generelles Tempolimit 30 durch die genannten Gemeinden sei die klima- und umweltfreundlichste Sofort-Maßnahme für die Region. sys

## Europatag-Medaille für Tauschring

**MAIN-SPESSART.** Der Karlstadter Tauschring hat für sein langjähriges Bürgerengagement und seine Nachbarschaftshilfe am Wochenende die Europatag-Medaille bekommen. Diese Auszeichnung verleiht jedes Jahr das Deutsche Kuratorium zur Förderung von Wissenschaft, Bildung und Kultur zeitnah zum 20. Oktober als öffentliche Belobigung für besonderes bürgerschaftliches Engagement. Im Tauschring können die derzeit 38 aktiven Mitglieder Waren und Dienstleistungen austauschen und soziale Kontakte knüpfen. Entstanden ist der Tauschring vor rund 19 Jahren im Altlandkreis Karlstadt. Bezahlt werden alle Waren und Dienstleistungen über kleine Reparaturen, hauswirtschaftliche Hilfe oder PC-Problemen lösen mit einer eigenen Zeitwährung – in Karlstadt dem sogenannten Purzel. Ein wichtiges Prinzip: jede Tätigkeit ist gleich viel wert. sys



Auf das Gehirn kommt es an, denn es wird bei einem Schlaganfall womöglich irreversibel beschädigt. Peter Kraft, Chefarzt der Neurologie, informiert über Schlaganfallvorbeugung. Foto: Thomas Josef Möhler

# Richtig essen und viel Bewegung

Schlaganfall: 270 000 Fälle pro Jahr in Deutschland – Klinikum informiert über Vorbeugung und Risikofaktoren

Von unserem Mitarbeiter  
**THOMAS JOSEF MÖHLER**

**MAIN-SPESSART.** Wie kann man der Volkskrankheit Schlaganfall vorbeugen? Darüber hat Peter Kraft, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Main-Spessart, am Dienstag im proppenvollen Speisesaal des Lohrer Krankenhauses rund 100 Zuhörer informiert. Sein wichtigster Ratschlag: Bewegung.

Laut Kraft erleiden jedes Jahr rund 270 000 Menschen in Deutschland Schlaganfälle, nur Herzinfarkte gebe es mehr (rund 300 000). Nach Herzinfarkten und Tumorerkrankungen seien Schlaganfälle die dritthäufigste Todesursache. Ferner seien sie die häufigste Ursache für Behinderungen im Erwachsenenalter.

Jeder vierte Deutsche werde im Leben einen Schlaganfall erleiden, machte der Lohrer Chefarzt deutlich. Dabei seien 70 Prozent aller Schlaganfälle vermeidbar, »wenn man denn eine entsprechende Vorbeugung betriebe«. Um die

### Hintergrund: Tipps zur Vorbeugung

Was unternimmt eigentlich Peter Kraft, Chefarzt der Neurologie am Klinikum Main-Spessart, um einen Schlaganfall zu vermeiden? Im Gespräch mit unserem Medienhaus verriet er es:

»Sport, gesunde Ernährung und nicht rauchen.« Besonders gerne fährt Kraft Rad und setzt auf Ausdauer-

ersport, »leider zu wenig«. Sandra Amberger, die Leiterin der Unternehmenskommunikation des Klinikums, macht Sport und bezeichnet sich selbst als »ganz normale Fitnessstudio-Besucherin, ohne zu viel Aufwand zu betreiben«. Sie achtet darauf, dass sie sich gesund ernährt, sie raucht nicht und trinkt wenig Alkohol. (tjm)

richtige Prävention zu erkennen, müsse man zunächst wissen, was ein Schlaganfall eigentlich sei.

### Plötzliche Störung im Hirn

Dabei handle es sich um die plötzliche Störung der Gehirnfunktionen durch eine gestörte Hirndurchblutung. Ursachen seien verstopfte (85 Prozent der Fälle) oder geplatze Blutgefäße im Gehirn. Nicht beeinflussbare Risikofaktoren seien Alter, Geschlecht (Männer sind häufiger betroffen) und genetische Disposition.

Beeinflussbar seien Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Überge-

wicht, Rauchen, Diabetes, Fettstoffwechsel- und Herzrhythmusstörungen.

Die Vorbeugung bestehe in einer gesunden, salzarmen, mediterranen Ernährung mit wenig Fleisch, viel Gemüse und Olivenöl. Viel Bewegung sei ganz wichtig, wobei die Ratschläge von 150 bis 300 Minuten in der Woche reichten.

Dabei sei es ziemlich egal, was man mache, »Hauptsache, man tut was«. Rauchen als Risikofaktor verliere an Bedeutung, weil immer weniger Menschen rauchten. Mittlerweile sei »Sitzen das neue

Rauchen«. Wenig hält der Chefarzt von Nahrungsergänzungsmitteln. Eine neue Studie von 2019 belege, dass sie kaum einen Effekt hätten.

Wenn der Schlaganfall dennoch eingetreten sei, »ist Zeit Hirn«, so Kraft. Denn pro Minute würden fast zwei Millionen Hirnzellen irreversibel absterben.

Erkennen könne man einen Schlaganfall am plötzlichen schmerzlosen Auftreten einer halbseitigen Lähmung, auch im Gesicht, Seh- und Sprechstörungen und Problemen bei der Koordination der Bewegungen.

### Projekt Schlaganfallhelfer

Kraft stellte abschließend eine neue Initiative des Klinikums mit dem Roten Kreuz vor: den ehrenamtlichen Schlaganfallhelfer. Er solle Betroffene und Angehörige im Alltag unterstützen, zu Behörden begleiten und beim Ausfüllen von Anträgen helfen.

Der erste Schulungskurs mit 40 Stunden soll im Frühjahr 2020 beginnen.

# »Bewegung ein Leben lang« als bestes Rezept

Bezirkskrankenhaus: Therapeuten geben Tipps gegen Immobilität im Alter und zeigen Übungen

**LOHR.** Eine gute Nachricht hatte Richard Poschmann am Dienstag für seine Zuhörer: Man muss nicht 100 Meilen laufen, um im Alter fit zu bleiben, 1,45 Kilometer am Tag reichen. Der Sport- und Bewegungstherapeut des Bezirkskrankenhauses und seine Kollegen Sad Eddin Ahmad und Yogesh Saini informierten zum Thema »Bewegt im Alter« und zeigten praktische Übungen.

Altern bedeutet nach Poschmanns Worten eine »Reduzierung der Leistungsfähigkeit und eine veränderte Anpassungsfähigkeit«. Das sei allerdings kein unabdingbarer Prozess, Altern enthalte einen erheblichen Spielraum, den man selbst beeinflussen könne. Wichtig sei das Trainieren von Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Koordination und Gelenkigkeit.

»Es gibt kein Medikament, das annähernd so gut wirkt wie Ausdauer-, Kraft- und Koordinationstraining«, betonte der Therapeut. Selbst bei Herzinsuffizienz und Gelenkerkrankungen sei die Medizin von ihrer früheren Meinung abgekommen, der Patient müsse sich schonen. Körperliche Inaktivität verdoppele das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Alter.

### Dosiertes Ausdauertraining

Schon rund 1,45 Kilometer tägliche Gesamtbewegung genügen, so Poschmann. Wer darunter bleibe, habe im Alter eine doppelt so hohe Sterberate. Der Therapeut plädierte für »niedrig dosiertes Aus-



Die Therapeuten Sad Eddin Ahmad (rechts) und Yogesh Saini demonstrieren unter anderem Gleichgewichtsübungen auf dem Therapiegerät Posturomed. Foto: Möhler

dauertraining und altersgerechte Kraft- und Koordinationsübungen«. Konkret nannte er Radfahren, Ergometertraining, Spazieren gehen, Aquajogging, sanftes

Krafttraining, Schwimmen und Kanufahren.

Krafttraining könne die altersbedingte Reduzierung der Muskelmasse bis zu einem Alter von

50 bis 60 Jahren aufhalten. Besonders wichtig ist laut Poschmann auch das Trainieren der Koordination, also des Zusammenspiels des Zentralnervensystems und der Skelettmuskulatur innerhalb eines bestimmten Bewegungsablaufs. Hilfreich seien schon einfache Übungen wie das gleichzeitige kreisförmige Bewegen der Hände über dem Kopf und vor dem Bauch.

30 bis 60 Prozent der älteren Menschen erlitten je nach Altersgruppe mindestens einen Sturz pro Jahr. Ein erheblicher Teil davon ließe sich mit einer besseren Koordination vermeiden. Dabei komme es nicht aufs Alter an: »Die Koordination ist sogar noch im höchsten Alter trainierbar.« »Bewegung ein Leben lang« sei das beste Rezept gegen das Altern.

Den Posturomed als Übungsgerät stellten Sad Eddin Ahmad und Yogesh Saini vor. Dabei steht der Üben auf einer nicht fest verankerten Platte und muss beim Bewegungstraining möglichst wenig wackeln. Das Geheimnis ist nach Ahmads Worten »Üben, Üben, Üben, dann wird's besser.«

### Beim Zähneputzen balancieren

Denn die Bewegungsabläufe müssten im Wortsinn verinnerlicht werden: im Gehirn. Ein solches Gerät, das unter anderem in Fitnessstudios stehe, habe keiner zu Hause. Das Geheimnis ist nach Ahmads Worten »Üben, Üben, Üben, dann wird's besser.« tjm

## Schulenausfall: Woher erhalten Eltern Infos?

Organisation: Schulamt arbeitet mit den Medien

**MAIN-SPESSART.** »Im letzten Jahr blieben wir zwar von witterungsbedingten Schulausfällen verschont«, erklärt Doris Grimm, Leiterin des staatlichen Schulamts im Landkreis Main-Spessart in Karlstadt.

Doch auch wenn die Straßenmeistereien gut gerüstet seien, könnten außerordentliche Wetterereignisse dazu führen, dass der Schulbusverkehr im Winter vereinzelt eingestellt werden müsse. Dies steht in einer Pressemitteilung des Landratsamts Main-Spessart.

Doris Grimm führt die »Lokale Koordinierungsgruppe Schulausfall« im Landkreis und nimmt die bevorstehenden kalten Tage zum Anlass, auf die Informationsmöglichkeiten der Eltern und Schüler bei einem witterungsbedingten Unterrichtsausfall hinzuweisen.

»Die Straßenmeisterei, die Busunternehmen und auch die Schulleitungen beobachten soweit als möglich die Lage vor Ort und nehmen sofort Kontakt zu uns auf, wenn der Weg zur Schule aus ihrer Sicht wegen der schlechten Witterung zu gefährlich ist«, so Grimm weiter.

Das staatliche Schulamt treffe dann die endgültige Entscheidung. Sobald feststehe, dass der Unterricht ausfällt, geht die Meldung an die Rundfunksender (Radio Gong und Charivari, Bayerischer Rundfunk und Antenne Bayern) sowie an die regionalen Printmedien (Lohrer Echo/Main-Echo sowie Main-Post und an deren Internetseiten) und werde auch auf der Homepage des Landkreises Main-Spessart und über Twitter und Instagram veröffentlicht.

Es sei zu empfehlen, bei Witterungskonstellationen, die besonders gefährliche winterliche Straßenverhältnisse befürchten lassen, in jedem Fall Informationen auf diesen Kanälen zu verfolgen, heißt es weiter. Im Radio werden sie ab etwa 6 Uhr kommuniziert, so die Mitteilung.

Eltern, Schulleiter, Lehrer und Schüler werden so schnellstmöglich informiert beziehungsweise können sich so informieren.

Wichtig für alle Schulen: Kinder, die trotz der Meldung in die Schule kommen, dürfen bei Unterrichtsausfall nicht einfach nach Hause geschickt werden, die Lehrer müssen nach Möglichkeit in die Schule kommen. »Denn es ist zumindest ein Notfalldienst einzurichten, der trotz der Witterung und des gemeldeten Schulausfalls ankommende Kinder beaufsichtigt«, erklärt Grimm.

Da glücklicherweise auch bei extremen Wetterlagen in vielen Fällen nur ein Teil der Schüler die Schule nicht erreichen kann, findet grundsätzlich Unterricht statt, wenn auch nur in eingeschränkter Form.

### Verantwortung bei den Eltern

Erfahrungsgemäß kommt es bei entsprechenden Wetterbedingungen oft zu Busverspätungen, meldet das Pressebüro der Behörde. Um hier Unsicherheiten zu vermeiden, sei vereinbart, dass die Schüler nach 20 Minuten Überschreiten der Abfahrtszeit nach Hause gehen dürften. Hier sollten Eltern entsprechende Vorsorge treffen. Darüber hinaus müsse die Schule möglichst umgehend davon unterrichtet werden. Die letzte Verantwortung liege aber bei den Eltern.

Die Leiterin des staatlichen Schulamts im Landkreis Main-Spessart weist abschließend darauf hin, dass die letzte Verantwortung die Eltern selbst tragen. »Sie müssen entscheiden, ob ihr Kind aus ihrer Sicht entsprechend der Witterungslage vor Ort zur Schule gehen kann oder nicht. Oft sind die Witterungsverhältnisse in den Spessartälernorten (zum Beispiel Wiesthal, Frammersbach) ganz anders als im Maintal.«

Prinzipiell gelte der Grundsatz, dass das Wohl und die Sicherheit des Kindes im Vordergrund stehen. el