Führerschein in Lorsch umtauschbar

Service: Neues Angebot im Bürgerbüro

Lorsch. Führerscheine, die bereits vor mehr als zehn Jahren ausgestellt wurden, müssen bekanntlich umgetauscht werden. Die alten grauen Führerscheine sowie die späteren im Scheckkartenformat müssen durch neue Exemplare ersetzt werden, die fälschungssicher und EU-weit einheitlich sein sollen. Hierzulande soll der Umtausch stufenweise vonstatten gehen, zeitlich gestaffelt nach den jeweiligen Geburtsjahrgängen der Führerscheininhaber beziehungsweise dem Ausstellungsdatum des Dokuments.

Im Bürgerbüro in der Neckarstraße wird das Angebot erweitert. ARCHIVBILD: NEU

Der Umtausch ist verpflichtend. Fast jeder Lorscher Autofahrer müsste sich also irgendwann auf den Weg zur Führerscheinstelle in Heppenheim machen, um sein bisheriges Dokument gegen einen Führerschein einzutauschen, der künftig außerdem nur noch maximal 15 Jahre gültig ist. Jetzt soll man sich die Strecke aber sparen können.

Weg nach Heppenheim unnötig

In der jüngsten Stadtverordnetenversammlung ließ der Magistrat wissen, dass der Führerscheinumtausch auch im Lorscher Bürgerbüro möglich sein soll. Das Dienstleistungsangebot dort solle entsprechend erweitert werden.

Und ab wann kann man den neuen Service im Haus in der Neckarstraße 2 in Anspruch nehmen? „Es ist ab sofort möglich", informiert Karsten Krug, Haupt- und Personalamtsleiter im Stadthaus, auf Nachfrage.

Die Schulungen haben bereits stattgefunden. Im Bürgerbüro soll es künftig zudem an zwei Tagen in der Woche Sprechzeiten mit Terminvereinbarung geben, über die Einzelheiten will die Verwaltung noch informieren. Das Bürgerbüro ist montags, dienstags, donnerstags, freitags sowie jeden dritten Samstag im Monat geöffnet. *sch*

Gartenhütte brannte

Im Rod: Feuerwehr konnte das Feuer rasch löschen

Lorsch. Der Brand einer Gartenhütte in der Lorscher Kleingartensiedlung „Im Rod" rief am späten Donnerstagabend – gegen 22.15 Uhr – Einsatzkräfte der Lorscher Freiwilligen Feuerwehr sowie die Polizei auf den Plan.

Zeugen hatten die Einsatzkräfte alarmiert, weil sie die Flammen in Lorsch sahen. Wie sich herausstellte, brannte eine Gartenhütte auf einer dortigen Gartenparzelle.

Die Feuerwehr Lorsch konnte die Flammen unter Kontrolle bringen und den Brand rasch löschen. Die Ermittlungen zur genauen Brandursache dauern an, heißt es von der Polizei. Der Schaden dürfte sich nach ersten Schätzungen auf mehrere tausend Euro belaufen. *pol*

Einsatzkräfte der Lorscher Feuerwehr waren schnell zur Stelle und konnten den Brand in der Kleingartensiedlung löschen. BILD: STRIEDER

An allen Aufgabenstationen ging es am Donnerstag um die Zahl 100, denn die Erstklässler, hier mit Lehrerin Brettinger, feierten ihren 100. Schultag. BILD: ZELINGER

100 Kniebeugen, 100 Kekse legen, 100 Sekunden leise sein

Wingertsbergschule: Lorscher Erstklässler feierten „100 Tage Schulkind" / Viele Aufgaben rund um die große Zahl zu lösen

Von Nina Schmelzing

Lorsch. Der erste Schultag wird in fast jeder Familie gefeiert. Auch dem Schulabschluss wird, zumindest wenn er einigermaßen erfolgreich war, oft ebenfalls eine größere Feier gewidmet. Dazwischen gibt es Klassen-, Sommer- und Weihnachtsfeste. Ein 100. Schultag wird bislang allerdings selten gewürdigt. An der Wingertsbergschule ist das anders. Die insgesamt rund 140 Erstklässler der Lorscher Grundschule feierten jetzt, dass sie seit 100 Tagen Schulkinder sind. Lehrerin Mechtild Brettinger hatte die Idee dazu – bei den Kindern kam dieser besondere Schultag bestens an.

Die Einschulung für die jungen Lorscher liegt schon einige Monate zurück. Anfang September gingen sie mit ihren Schultüten erstmals in die Klassenräume. Erst in dieser Woche aber stand für sie jetzt der 100. Schultag an, schließlich waren zuvor noch allerhand Ferien- und Feiertage abzuziehen, in denen es keinen Unterricht gab.

Die Zahl 100 stand am Donnerstag für die insgesamt sechs ersten Klassen am Wingertsberg mehrfach im Mittelpunkt. Mechtild Brettinger, Lehrerin der 1b, hatte sich im Vorfeld viel Arbeit gemacht, um den Kindern einen Eindruck von dieser Zahlengröße zu vermitteln. Im dreistelligen Zahlenraum wird in der ersten Klasse schließlich üblicherweise noch nicht gerechnet.

Interesse wecken an der 100, das gelang den Pädagogen aber sehr gut. Zahlreiche Stationen waren im Klassensaal aufgebaut – an jeder begegnete den Kindern die wichtige Zahl. An der Tafel war aufgezeigt, dass sich 100 einfach in zehn kleine Zehner-Päckchen aufteilen lässt. Die Schüler konnten sich aussuchen, an welcher Station sie zuerst arbeiten wollten.

Gummibärchen waren sofort weg

Nicht überraschend, dass die Erstklässler zwischen den Aufgabenstationen sofort das kleine Schälchen mit den 100 Gummibärchen entdeckten. Die Fruchtgummis sollten als Nachtisch ebenso wie die Mini-Kekse, Smarties und Cranberries auf ein Zeichenblatt mit 100 Kästchen sortiert werden, bei dem dazu aufgefordert wurde, 100 Dinge zu sammeln. Viele verschwanden natürlich schon vorher im Mund, nur von den Cranberries blieben zahlreiche übrig.

ANZEIGE

Reparatur-Eildienst
Rolladen Müller GmbH
über 110 Jahre in Familienbesitz
Somfy Smart and Safe Home
Telefon 32 22 80
Rolladen · Jalousien · Rollos · Tore
Insektenschutz, Hella Markisen
68307 MA-Sandhofen, Viernheimer Weg 76 A

Auch anspruchsvollen Aufgaben widmeten sich die Kinder mit Begeisterung. Mit 100 Pappbechern sollte beispielsweise ein Turm gebaut werden. Kein Problem war das für Lena, Leo, Ali und ihre Klassenkameraden. Mit jeweils 100 Teilen sollte ein Puzzle gelegt werden, aus 100 Legosteinen etwas gebaut werden. Mechtild Brettinger war erfreut darüber, mit welcher Konzentration und „Seelenruhe" erfolgreich gearbeitet wurde.

Der Gedanke an 100 Kniebeugen mag viele Erwachsene schrecken, Erstklässler scheinen solche Herausforderungen zu mögen. Auf dem Pausenhof hatten sie jedenfalls viel Spaß dabei, auf diese Weise etwas außer Puste zu kommen. Lehrerin Denise Wurster-Bergoint hatte nicht nur ein Auge auf ihre Schützlinge, sie demonstrierte auch selbst, wie die sportlichen Aufgaben zu erledigen sind. Auch am Stück an die 100 Hampelmänner springen, schafften Kinder beinahe mühelos, es ist aber nicht auszuschließen, dass sie sich ein bisschen verzählt haben.

Monster mit lila Augen

Auch in der Klasse von Jasmin Neudecker zeigten sich die Kinder von der Stationen-Arbeit angetan. Hanna, Anna und Nina fertigten Papierketten aus 100 Gliedern. Auch die Aufgabe, Monster mit zehn Armen und zehn lila Augen zu malen, stand an. Mechtild Brettinger freute sich, dass Schüler ihr erzählten, sie hätten in den 100 Schultagen neue Freunde gefunden – und sie hätten gelernt, auch mal 100 Sekunden oder noch viel länger ganz leise zu sein.

Fragt man Lorscher Erstklässler direkt, ohne Lehrerin in der Nähe, ob sie noch immer gerne in die Schule gehen, kommt tatsächlich von allen sofort immer dieselbe Antwort: Ja.

So senkt man das Risiko für Bluthochdruck

DRK: Stephan Thomas referierte über eine weit verbreitete Krankheit und gab Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil

Lorsch. Stephan Thomas ist nicht nur Rettungssanitäter und aktiv beim Lorscher Roten Kreuz, als examinierter Krankenpfleger hat er auch eine Fortbildung zum Bluthochdrucktrainer absolviert. Das erlaubt ihm, andere Menschen über die Gefahren von Bluthochdruck (Fachbegriff Hypertonie) zu informieren, ihnen deutlich zu machen, wie eine solche Krankheit entsteht und wie man vorbeugen kann. Bluthochdruck ist eine Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems und kommt bei Menschen in Industrienationen häufig vor. Jeder dritte erwachsene Bundesbürger hat einen erhöhten Blutdruck, laut einer Gesundheitsstudie.

Abnehmen und genug bewegen

„Das Risiko für Hypertonie steigt mit zunehmendem Alter, zum Beispiel durch Arterienverkalkung", führte der Referent jetzt Zuhörern bei einem Vortrag im DRK-Gebäude vor Augen. Es könne aber auch jüngere Menschen betreffen, vor allem bei Übergewicht und Bewegungsmangel. Blutdruck könne selbst gemessen werden mit einem Blutdruckmessegerät, primär am linken Arm in Herzhöhe. Gemessen werde an mehreren Tagen zu verschiedenen Zeiten, nach einer Ruhepause von etwa zehn Minuten, nicht wenn man gerade einen schweren Wasserkasten aus dem Keller geholt hat, erklärte Stephan Thomas.

Bei Stress schütte der Körper aus der Nebennierenrinde Adrenalin aus, das sei mit ein Grund für zu hohen Blutdruck. Gemessene Werte bis zu 140/90 mm Hg (Millimeter Quecksilbersäule) seien normal. Blutunterdruckwerte unter 100 mm Hg (Hypotonie) könnten ebenfalls die Gesundheit gefährden. Anhand eines Torsos zeigte Stephan Thomas das Herz mit seiner Pumpkraft und den Aortenbogen. „Diese beiden, das zirkulierende Blutvolumen und die Dehnbarkeit der Arterien, bilden den Blutdruck. Der obere Wert des Blutdrucks ist die Systole. Sie steht für die Pump-Arbeitsphase des Herzens. Der untere Wert ist die Ruhe-Erholungsphase oder auch die Diastole" so der Referent.

Ein dauerhaft zu hoher Blutdruck berge das Risiko für Schäden an lebenswichtigen Organen wie Herz, Gehirn, Nieren, Augen, führe zu Herzinfarkt oder Schlaganfall.

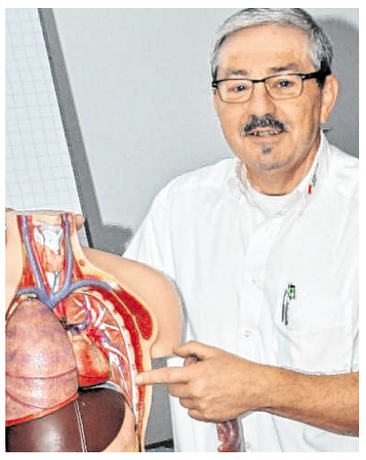
Sowohl bei Hochdruck als zu niedrigem Druck sei es ratsam, den Hausarzt zu kontaktieren. Bluthochdruck könne entstehen durch Übergewicht, ungesunde salzreiche Ernährung, zu viel Alkohol, zu wenig Bewegung, Stress, Ängste, genetische Veranlagung Familie, bestimmte Psychopharmaka, die Antibabypille oder auch andere Medikamente.

Die Folge einer Grunderkrankung verursache den „sekundären" Bluthochdruck wie etwa Schilddrüsenüberfunktion, Diabetes, Nierenerkrankung, Schlafapnoe-Syndrom. Aber auch bei einer Schwangerschaft ab der 20. Woche könne Hypertonie entstehen, die aber nach der Entbindung verschwinde. Der Redner erklärte, was gemacht werden kann, um Bluthochdruck vorzubeugen und zu verbessern. Nötig sei es, den „Lifestyle" zu ändern.

Wer zu viel Körpergewicht habe, müsse abnehmen, die Ernährung bewusst wählen. Also zum Essen kein Fastfood, dafür Gemüse, Salate, Obst, weniger Fleisch. Zucker- oder salzhaltige Snacks sollten reduziert werden. Auf Fett und Kohlehydrate sei zu achten. Alkoholika sind einzuschränken. Möglichst eineinhalb Liter Flüssigkeit pro Tag sollten getrunken werden. Im Sommer müsse es mehr sein. Auch Kaffee und Tee zählten als Getränk. Auf zuckerhaltige Limonaden sei zu verzichten, stattdessen lieber mal ein Glas aus hundertprozentigem Obstsaft zu sich nehmen, empfahl der Referent.

Flüssigkeit sei für die Stoffwechselvorgänge wichtig. „Besonders notwendig ist vor allem ausreichende Bewegung, bevorzugt Ausdauersport wie Schwimmen, Nordic-Walking, Fahrradfahren und auch Gymnastik. Dreimal in der Woche je 45 Minuten etwas für sich selbst tun, riet Stephan Thomas. Das führe im Laufe der Zeit zu einer Gewichts- und Blutdrucksenkung.

Im Zweifelsfall ist bei gesundheitlichen Problemen im Vorfeld immer ein Arzt zu Rate ziehen, gab der Referent den Zuhörern mit auf den Weg. Auch den Veranstaltungsplan für das Jahr 2023 und ein Infoblatt zur Lifestyleveränderung übergab er den Zuhörern. In der Diskussion zum Abschluss der Veranstaltung konnte noch die eine oder andere Frage zufriedenstellend beantwortet werden. „Gerne kommen wir wieder", hörte man aus der Reihe der Zuhörer. DRK-Vorstandsmitglied Markus Ruh zeigte sich mit der Startveranstaltung zufrieden. Er gab zu verstehen, dass solche Veranstaltungen beim Lorscher DRK beibehalten werden. *ml*



Rettungssanitäter Stephan Thomas referierte beim DRK und gab Tipps gegen Bluthochdruck. BILD: WEINBACH