



LENGERICHER WOCHENBLATT **EXTRA**

24. November 2018 | www.ag-muensterland.de | kostenlos



Noch fit?

Die Zahl autofahrender
Senioren wächst | Rückseite

Foto: dpa

Veganer Kuchentraum

Schoko-Chai-Kuchen mit Birnen

Einkaufszettel

Schoko-Chai-Kuchen mit Birnen

(für eine Springform, 26 cm)

- 300 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Päckchen Backpulver
- 20 g Kakao zum Backen (schwach entölt)
- 100 Dunkelste Schokolade wie „Vivani Feine Bitter 99% Cacao“
- 120 g Rohrzucker
- 160 g Apfelmark (ungesüßtes, pures Apfelmus)
- 250 ml Mandelmilch o.ä.
- 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 1 TL Chai-Gewürz (alternativ 1 TL Zimt und 1/2 TL gemahlene Vanille)
- 1 Zitrone
- 5 bis 6 Birnen
- etwas Kokosöl zum Fetten der Kuchenform

Zubereitung:

▷ Mehl, Backpulver und Kakao in einer Schüssel gut vermischen. Die Tafel Schokolade in Stücke brechen und in einer Schüssel über dem Wasserbad bei leichter Hitze schmelzen lassen, dann zur Seite stellen und abkühlen lassen.

▷ In einer weiteren Schüssel Zucker, Apfelmark, Mandelmilch, gemahlene Mandeln und das Chai-Gewürz gut verrühren. Die Mehl-Backpulver-Mischung darübersieben und mit der flüssigen Schokolade gut zu einem elastischen Teig vermengen. Die Springform einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

▷ Birnen schälen. Kerngehäuse entfernen und Birnen vierteln. Dann Birnenspalten mit einem Messer der Länge nach fein einschneiden, sodass Rillen entstehen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Birnenspalten kurz darin wenden, dann dicht an dicht auf den Kuchenteig legen und vorsichtig bis auf den Boden der Kuchenform hinunterdrücken.

▷ Den Kuchen im Ofen für 30 bis 40 Minuten goldbraun backen, etwas abkühlen lassen und aus der Form lösen.(rgz)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

ABENDS	J	T	C	I	E	S	M	R
ANGABE	A	F	S	I	A	B	U	U
ANKARA	Y	R	U	L	N	P	N	N
BAISSE	V	A	N	K	O	G	Z	E
DORER	S	N	E	M	A	S	E	E
FRANCE	I	C	P	H	B	L	V	K
HENKEL	R	E	O	F	K	N	R	Y
KAKTEE	E	M	A	D	N	D	R	D
KLOTZ	P	A	R	A	K	Q	A	Q
KONKAV	A	Z	T	L	S	C	N	C
NOAH	U	E	S	E	N	G	Z	G
NOTE	P	E	O	N	S	A	N	K
OELE	A	R	A	N	K	L	O	T
PAUSE	S	E	E	S	U	N	S	E
PROKOP								
RANK								
RUNZEL								
SEICHT								
ZENSUS								

kariertes Gewebe

Staat in Nahost

angels. Galehrter † 804

ironisch-witzige Darstellung

Stadt im Südwesten Nigerias

Behälter aus Jute (Mz.)

ein dt. Bundespräsident

Rechnung begleichen

Manuskriptprüfer

[illegible]

Noch fit am Steuer?

Rückmeldefahrten für Senioren

Der altersbedingte Rückgang verschiedener Fähigkeiten heißt noch lange nicht, dass Autofahrer nicht auch im hohen Alter noch fahrtüchtig wären. Aber wann sind sie nicht mehr fit? Rückmeldefahrten sind eine Möglichkeit, das zu klären.

„Das Ziel ist es, der Altersgruppe ab 75 eine Rückmeldung zu geben, wie fit sie für den Straßenverkehr ist und was sie möglicherweise auch noch besser machen kann“, sagt Siegfried Brockmann von der Unfallforschung der Versicherer.

Denn unbestritten sei, dass ältere Autofahrer vor allem bei komplexen Verkehrssituationen Probleme hätten. Daher würden im Alter die Kreuzungsunfälle zunehmen, während die Überhol- und Geschwindigkeitsunfälle hingegen abnehmen.

Aber: „Es bringt praktisch nichts, einfach nur einen Sehtest zu machen und / oder andere körperliche Funktionen in einem Schnelltest zu checken“, sagt Professor Matthias Graw von der Deutschen Gesellschaft für Verkehrsmedizin. Dies habe auch das Beispiel Schweiz gezeigt, wo ältere Autofahrer alle zwei Jahre eine Untersuchung bei einem Hausarzt machen lassen müssen. Auf die Unfallzahlen hat sich dies bislang jedoch nicht positiv ausgewirkt. Eine Rückmeldefahrt



Überfordert oder noch fit? Rückmeldefahrten für Senioren können Aufschluss geben. Foto: dpa/Fameworxx

unter realistischen Bedingungen sei die beste Methode, die Leistungsfähigkeit im Straßenverkehr tatsächlich zu überprüfen, sagt Graw. Er rechnet damit, dass in den kommenden Jahren bis zu 300 000 Autofahrer mehr im Alter von rund 75 Jahre in Deutschland unterwegs sind. Brockmann plädiert dafür, die Rückmeldefahrten zunächst auf freiwilliger Basis einzuführen. „Wenn weniger als die Hälfte eines Jahrgangs teilnimmt, müssen wir aber auch über eine Verpflichtung nachdenken“, so der Unfallforscher.

Das Thema Freiwilligkeit sieht Thomas Wagner von der Expertenorganisation

Dekra allerdings so: „Unsere Erfahrung mit Mobilitätschecks zeigt, dass sich kaum jemand freiwillig meldet“, sagt der Verkehrspsychologe. „Bei freiwilligen Untersuchungen wie auch bei wissenschaftlichen Erhebungen melden sich vor allem die Interessierten und Leistungsfähigen.“

Beachtet werden müsse im Zusammenhang mit den Rückmeldefahrten, dass es hier vor allem um die Überprüfung kognitiver Fähigkeiten gehe, so Wagner, und nicht um Verkehrsregeln wie in einer Fahrstunde. „Es muss also beurteilt werden, wie der Verkehrsteilnehmer Signale aus der Umwelt wahrnimmt und weiterver-

arbeitet.“ Studien darüber belegten auch, dass ältere Kraftfahrer ihre Fähigkeiten systematisch überschätzten.

„Wir führen solche Rückmeldefahrten bereits in unterschiedlichen Kooperationen, beispielsweise mit der Verkehrswacht oder dem ADAC, durch“, sagt Jürgen Kopp von der Bundesvereinigung der Fahrlehrerverbände (BVF). Die Erfahrung zeige aber, dass viele Senioren fast schon Angst vor solchen Fahrten hätten, da sie befürchteten, man nehme ihnen den Führerschein weg. „Tatsächlich aber ist der Fahrlehrer zur Verschwiegenheit verpflichtet, das Ergebnis bleibt also unter vier Augen“, sagt Kopp. (dpa)



Mobilität mit dem eigenen Pkw ist für Senioren ein wichtiges Thema, denn sie ermöglicht soziale Teilhabe und Lebensqualität. Foto: DVR

WN LENGERICHER WOCHENBLATT

Wir suchen für die Mittwoch- und Samstagsverteilung (tagsüber)

Zusteller (m/w)

ab 13 Jahren in Ladbergen, Kattenvenne, Lienen (nur Sa.) und Lengerich-Hohne (nur Mi.).

Wir freuen uns auf Sie! Telefon (0251) 690-664 (Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr) zustellerbewerbung@aschendorff.de

Aschendorff Direkt

Wir suchen zu sofort zuverlässige PROSPEKTVERTEILER

(m/w) ab 13 Jahren auf Minijob-Basis für die Verteilung am Samstag bei freier Zeiteinteilung bis 18 Uhr in TECKLENBURG-STADT und LIENEN.

Wir freuen uns auf Dich! Telefon (02 51) 690-664 Montag-Freitag 8.00-17.00 Uhr zustellerbewerbung@aschendorff.de Stichwort: Prospektverteiler

LW DAS LENGERICHER ANZEIGENBLATT Impressum

Verlag: Aschendorff Medien GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 60 00 Fax 02 51/6 90 80 90

Anzeigenleitung: Marc Arne Schümann An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 60 00 Fax 02 51/6 90 80 90 verlagsleitung@aschendorff-medien.de

Anzeigenannahme: Westfälische Nachrichten Tel. 05 481/93 78-0 Fax 05 481/93 78-59 E-Mail: Anzeigen.len@aschendorff-medien.de Rathausplatz 12, 49525 Lengerich

Redaktionsleitung: Claudia Bakker An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 99 40 50 Fax 02 51/6 90 80 75 90

Vertrieb: Aschendorff Direkt GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster Tel. 02 51/6 90 99 40 50

Druck: Aschendorff Druckzentrum GmbH & Co. KG An der Hansalinie 1, 48163 Münster Das Lengericher Wochenblatt erscheint in Verbindung mit der Tageszeitung Westfälische Nachrichten, Lengerich.

Anzeigenpreisliste vom 1. Januar 2018