

## Der Jexhof bietet einiges für Familien

Auch Wanderung durch Amperschlucht im Programm

**Schöngeising** Ein abwechslungsreiches Programm bietet der Jexhof in Schöngeising in den kommenden Wochen.

- Am Samstag, 7. September, ist wieder Großelterntag im Museum mit einer Großeltern-Enkel-Führung von 14 bis 15 Uhr.
- Am Sonntag, 8. September, wird der „Tag des offenen Denkmals“ gefeiert. Um 11, 13 und 15 Uhr finden Führungen statt. Auch die Kleinen bekommen einen Eindruck vom denkmalgeschützten Jexhof bei einer Kinderführung (14 Uhr) oder bei einer Forscher-Rallye. An diesem Tag gilt: Gäste bezahlen so viel, wie ihnen der Besuch wert ist. Ebenfalls am Sonntag, 8. September, findet für Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren zwischen 14 und 16 Uhr „Um zwei dabei“ zum Thema Filzen statt. Die Kosten betragen 6 Euro, eine telefonische Anmeldung am Jexhof (08153/93250) ist erforderlich.
- Am Sonntag, 15. September, können Besucherinnen und Besucher auf der geologischen Wanderung durch die Amperschlucht nach Wildenroth und zurück die hinterlassenen Landschaftsformen der Eiszeit wie aus dem Lehrbuch kennenlernen. Die Kosten betragen 8 Euro (ermäßigt 6 Euro), eine Anmeldung über [www.jexhof.de](http://www.jexhof.de) ist erforderlich. Bei „Um zwei dabei“ steht am selben Tag ab 14

## Einblicke in das Schmiedehandwerk

Uhr für Kinder nochmals Filzen auf dem Programm. Um eine telefonische Anmeldung (08153/93250) wird gebeten. Erwachsene können um 15 Uhr zum regulären Eintrittspreis an der Museumsführung „Weibsbilder“ teilnehmen.

- Am Sonntag, 22. September, findet ab 11 Uhr das Erntedankfest mit ökumenischem Gottesdienst und Kartoffelmarkt statt.
- Der letzte Freitag des Monats, 27. September, bietet mit dem Thema „Der Schmid kommt“ Einblicke in ein altes Handwerk. Start der Vorführung ist um 15 Uhr, der reguläre Museumseintritt fällt an. Am selben Tag können Interessierte von 18 bis 20 Uhr viel Wissenswertes über das Fermentieren lernen und es selbst ausprobieren. Eine Anmeldung zum Kurs „Vitamine über den Winter bringen – Fermentieren“ über [www.jexhof.de](http://www.jexhof.de) ist erforderlich.
- Am Sonntag, 29. September, wird bei „Um zwei dabei“ zwischen 14 und 16 Uhr mit Kindern ab sechs Jahren das aufregende Räuberleben nachgespielt. Die Kosten betragen 6 Euro, eine telefonische Anmeldung am Jexhof (08153/ 93250) ist notwendig. Außerdem findet um 15 Uhr der Museumsrundgang zum Thema „Wie es früher war“ statt. Es gilt der reguläre Museumseintritt. (AZ)

### Kurz gemeldet

Landsberg

### Denkmaltag: Führung am KZ-Außenlager VII

Am Tag des offenen Denkmals am Sonntag, 8. September, öffnet die Europäische Holocaust Gedenkstätte Stiftung ihr Gelände von 13 bis 17 Uhr. Um 14 Uhr findet eine Führung statt. Weitere Informationen über das KZ Außenlager VII zwischen Landsberg und Erpfing sind auf [www.kaufering-memorial.de](http://www.kaufering-memorial.de) zu finden. (AZ)

# So gelingt das Autofahren im Alter und mit Demenz

Fahrlehrer Stefan Kandler referiert im Landsberger Landratsamt. Er benennt Probleme und gibt Tipps für mehr Mobilität im Alter.

Von Sarah Schöninger

**Landsberg** „Ab 30 geht's bergab! Da muss man sich im Klaren sein“, erklärt Stefan Kandler, Fahrlehrer und Personal Coach für Auto- und Motorradfahrer. Die rund 50 Zuhörer im Raum lachen, denn sie sind im Durchschnitt alle über 60 Jahre alt. Im Frühjahr begleitete unsere Redaktion Kandler bereits bei einem Fahr-Fitness-Check. Diesmal hält der Fahrlehrer im Landsberger Landratsamt einen etwa einstündigen Vortrag über das Fahren im Alter und mit Demenz.

Dabei beginnt Kandler mit Statistiken, Daten und Fakten. Für sicheres Autofahren sind sowohl mentale als auch körperliche Fähigkeiten notwendig. Mit dem Alter nehmen diese jedoch ab. „Wenn man glaubt, das geht irgendwas bei 60, 70, 80 los, dann täuscht man sich ganz gewaltig“, betont der Personal-Coach. Schon vor dem 30. Geburtstag verlängert sich die Reaktionszeit. Ab 40 Jahren verschlechtert sich zunehmend die Sehkraft und ab 50 die Hörkraft. Individuell entwickelt sich die körperliche Mobilität, die zum Beispiel für den Schulterblick benötigt wird, ebenso wie die geistige Fitness. Hier beginnt der Abbau ebenfalls mit zunehmendem Alter.

„Wir werden immer älter, die älteren Verkehrsteilnehmer werden immer mehr und somit auch statistische öfter in Unfälle verwickelt und sind meist auch Hauptunfallverursacher“, erklärt der Experte. Auch bei den Geisterfahrern wird das Problem offensichtlich: Fast die Hälfte ist älter als 65 Jahre. Wichtig ist es dem Fahrlehrer hier hinzuzufügen, dass Seniorinnen und Senioren nicht das Hauptproblem im Straßenverkehr sind. Schwere Verkehrsunfälle werden primär von den unter 25-Jährigen verursacht. Das „rabiante Fahren“, wie das Nichteinhalten von Sicherheitsabständen und überhöhte Geschwindigkeiten, ist besonders häufig bei Menschen im mittleren Alter, also zwischen 40 und 60 Jahren, verbreitet.

Als Kandler die häufigsten Fahrfehler älterer Menschen aufzählt, könnten sich deshalb eigentlich alle Autofahrer angesprochen fühlen. Oft beobachte er Mängel in der Lenkradhaltung, insbesondere



Im höheren Alter bauen viele Menschen körperlich ab und darunter leidet mitunter auch die Fahrtüchtigkeit. Foto: Wolfram Kastl/dpa (Symbolbild)

beim einhändigen Fahren, oder in der richtigen Spiegeleinstellung. Wer gewohnte Strecken fahre, habe meist einen zu „minimalistischen Blick“, um auf neue Situationen angemessen zu reagieren. Kurven werden geschnitten. Schulterblicke und das Blinken beim Abbiegen werden falsch ausgeführt oder ganz vergessen. Bei den auffälligen Verhaltensweisen könnten sich viele Autofahrer ebenfalls angesprochen fühlen. Dazu zählen übertriebene Hektik, abrupte Reaktionen, Unruhe und Ungeduld sowie das Fluchtverhalten, das Stefan Kandler zufolge im Alter zunimmt. Dies zeige sich zum Beispiel, wenn ein Fahrradfahrer vor einem fährt: „Es gibt kaum Autofahrer, die gewillt sind, 20 Sekunden dahinter zu bleiben. Die müs-

sen vorbei am Radfahrer, koste es, was es wolle.“ Als großes Problem benennt er auch eine Monotonie im Tempo. „Wo 100 erlaubt ist auf der Landstraße, da fährt man nur mit 70. Dann kommt das gelbe Ortsschild. Dann fährt man mit 70 in die Ortschaft rein“, beschreibt es der Fahrlehrer. „So ist man ein Verkehrshindernis und gegen die Straßenverkehrsordnung. Man muss mit dem Verkehr mitschwimmen können.“

Aber was rät er nun Seniorinnen und Senioren, um das Fehlerrisiko zu verringern? Einerseits sollten sie die Fahrbedingungen berücksichtigen. Wenn möglich, sollte man nicht zu Stoßzeiten, bei Dunkelheit oder schlechtem Wetter fahren. Andererseits sollte man auf das Fahrzeug selbst achten. Er

empfiehlt Elektro- oder Automatikautos sowie moderne Autos mit Assistenzsystemen. Und auch auf sich selbst sollte man achten. Sehhilfen und Hörgeräte sind für eine sichere Fahrt entscheidend. Man sollte sich körperlich fit halten und regelmäßig mit dem Hausarzt oder dem Neurologen über die eigene Fahrtüchtigkeit sprechen. „Die Einschätzung des Arztes ist das A&O“, betont Kandler.

Wichtig sei die Einsicht, dass es nicht darum gehe, älteren Fahrern den Führerschein zu entziehen, sondern ihre Mobilität so lange wie möglich zu erhalten. Denn trotz beginnender Demenz oder nach einem Herzinfarkt kann die Fahrtüchtigkeit durch die richtige Medikation und Betreuung bestehen bleiben. Zudem könne man einen

ADAC-Fahr-Fitness-Check absolvieren. Hierbei erfolgt eine professionelle Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten mit Tipps und Ratschlägen. „Ich bin immer für die Menschen eingestellt, dass die noch weiterfahren können, aber es muss natürlich im Rahmen des Vertretbaren sein“, erklärt Kandler. Verbindlich ist die Empfehlung des Prüfers nicht. Trotzdem rät er dazu, sich lieber früher als später mit geeigneten Alternativen für den Erhalt der Mobilität auseinanderzusetzen. Wenn man frühzeitig auf öffentliche Verkehrsmittel, (Senioren-)Taxis, Fahrgemeinschaften oder Seniorenmobile setzt, habe man bereits die richtigen Strategien parat, um auch ohne eigenes Auto von A nach B zu gelangen.

# Die Stadtbibliothek baut eine Saatgutbibliothek

In Landsberg gibt es jetzt eine Saatgutbibliothek. Wie die Aktion zur Nachhaltigkeit und zur Pflanzenvielfalt beitragen soll.

**Landsberg** In vielen Bibliotheken sind Saatgutbibliotheken laut einer Pressemitteilung der Stadt seit Jahren erfolgreiche Angebote, die rege genutzt werden und zur Pflanzenvielfalt beitragen. Auch die Stadtbibliothek Landsberg möchte nun eine Saatgutbibliothek aufbauen.

Dazu benötigt die Stadtbibliothek die Mithilfe von möglichst vielen Hobbygärtnerinnen und -gärtnern in der Stadt und im Landkreis und startet einen Aufruf, Saatgut im Garten zu sammeln und in der Stadtbibliothek abzugeben.

Abgegeben werden kann Saatgut für Kräuter, Gemüse und Blütenpflanzen. Gefragt ist auch Saatgut für einheimische Wiesensblumen. Vorbereite Saatguttütten können kostenlos in der Stadtbi-

bliothek abgeholt werden, heißt es in der Pressemitteilung.

Dort ist auch Literatur zum Thema Saatgutgewinnung und Gartenbau zu finden. Es eignet sich nur samenfestes Saatgut, das nicht zuvor aus Hybridsamen gewonnen wurde. Hybridsamen sind anhand der Kennzeichnung „F1“ auf den gekauften Saatguttütten zu erkennen. Solche Samen sind für die Weitervermehrung nicht geeignet, da es praktisch „Einwegpflanzen“ sind. Ungeeignet ist auch Saatgut von Kürbisgewächsen wie zum Beispiel Gurken, Zucchini, Melonen und Speisekürbissen. Denn bei der Wiederverwendung dieses Saatguts entstehen oft giftige Bitterstoffe in den Früchten.

Im Frühjahr können dann laut der Pressemitteilung der Stadt



In Landsbergs Stadtbibliothek soll eine Saatgutbibliothek aufgebaut werden. Foto: Stadt Landsberg

Gartenfreundinnen und Gartenfreunde Saatgut in der Stadtbibliothek „ausleihen“, dieses im Garten oder auf dem Balkon säen und im Sommer die Ernte und die Blumen genießen. Aus den angebauten Pflanzen kann dann ab Spätsommer wieder neues Saatgut geerntet werden. Gut ausgereift gibt man es wiederum in der Stadtbibliothek ab.

Wichtig ist nach Angaben der Stadt, dass möglichst viel Saatgut wieder in die Saatgutbibliothek „zurückfließt“.

Die Stadtbibliothek Landsberg möchte mit dieser Aktion zur Nachhaltigkeit und Pflanzenvielfalt beitragen, heißt es in der Pressemitteilung.

Das gelte besonders für den Erhalt von einheimischen Pflanzen und Blumen. (AZ)