



Mit dem E-Bike auf Tour – aber sicher!

Senioren fehlt neben Wissen oft auch der Mut

■ **Bremstest auf dem Siegerlandhallen-Parkplatz:** E-Bikes haben einen längeren Bremsweg (großes Bild). ■ **Unten:** Holger Ippach von der Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein beantwortet Fragen der Kurs-Teilnehmer. **Fotos:** René Traut

Aha-Erlebnisse auf dem Parkplatz: Der Bremsweg ist bei einem E-Bike deutlich länger.

Icw/lw **Siegen.** Bin ich noch fit fürs Fahrrad? Diese Frage stellen sich viele Senioren, die seit der Jugend Fahrrad fahren und auch heute noch gerne öfter fahren würden. Aber auf dem heutigen Markt findet man neben normalen Mountainbikes und Citybikes fast nur noch E-Bikes. Zusätzlich werden Kleinkrafträder wie Pedelecs immer beliebter für Menschen, die körperlich schnell erschöpft sind. Solche Räder haben aber bestimmte Anforderungen an ihre Fahrer: Sie sind schwerer als normale Fahrräder, und auch bei der Steuerung gibt es einiges zu beachten. Im Rahmen eines Kurses an der Siegerlandhalle zeigte die Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein 16 Teilnehmern, wie sie mit E-Bikes im Straßenverkehr umgehen müssen. Das Ziel: den Fahrern Mut machen und die Angst nehmen.

Auf dem Außengelände der Siegerlandhalle wird fließend in die Pedale getreten. Dabei müssen sich die Teilnehmer verschiedenen praktischen Fahrübungen stellen wie zum Beispiel Slalom, verengten Kurven oder einer Ziel- und Gefahrenbremsung. Alles unter den kritischen, aber geschulten Augen von Holger Ippach. Der

Experte der Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein klärt zudem über Ge- und Verbote für Fahrräder und E-Bikes gemäß der Straßenverkehrsordnung auf. Ippach: „Es gibt sowohl unter den Rad-, als auch unter den Autofahrern, schwarze Schafe, weshalb man nie alle über einen Kamm scheren darf. Entscheidend für eine sichere Fahrt ist die gegenseitige Rücksicht.“ Worte, die bei den Teilnehmern Widerhall finden: „So viele Unfallsituationen mit

trauen sich nur gegen Abend, wenn der allgemeine Verkehr nachlässt, mit dem Rad auf die Straße. Nun wollen sie wieder Mut fassen. Es gibt aber auch andere Gründe: etwa, dass die Enkel gerne mit Oma und Opa auf Radtour gehen wollen. Der 74-jährige Gerhard Ziel aus Siegen erzählt: „Ich möchte heute mit mehr Erfahrung und Tipps nach Hause gehen. Vielleicht kann ich mir auch etwas von den anderen abgucken.“ Immer wieder weist Ippach auf Gefahrensituationen im Straßenverkehr hin, etwa wenn es um den „Toten Winkel“ geht. Eine Klingel könne zwar einerseits für mehr Aufmerksamkeit sorgen. Andererseits könnten aber auch Pferde oder Hunde darauf reagieren und aufschrecken. Außerdem gab es noch ganz praktische Tipps, etwa bei der Helmauswahl: „Der kann Leben retten, aber man sollte beim Kauf auch auf das richtige Tragegefühl achten.“ Und schon vor der ersten Fahrt mit dem E-Bike gilt: Sitz und Lenker müssen auf den eigenen Körper ab- und eingestellt sein. „Also: Unbedingt vor dem Kauf das Fahrrad testen und eine Probefahrt unternehmen“, so der Experte der Verkehrswacht.

Im vom Energieverein Siegen-Wittgenstein gemeinsam mit dem Seniorenbeauftragten der Stadt Siegen veranstalteten, kostenlosen Kurs nimmt sich Ippach auch immer wieder Zeit für individuelle Fragen der Teilnehmer. Auch, wenn es um die „Hardware“ der Räder geht: Akku-Ladezeiten, Rück-

tritt ja oder nein, Unterschiede zwischen E-Bikes und Pedelecs und das „passende“ Gewicht des Fahrrads im Verhältnis zum Fahrer. Selbst Schilder im Straßenverkehr oder Vorfahrtsregelungen im Rahmen von Radwegen und Fahrradstraßen werden thematisiert. Für Aha-Erlebnisse sorgen auf dem Parkplatz der Siegerlandhalle aber die praktischen Übungen. Vor allem beim starken Abbremsen vor Hindernissen, in diesem Fall eines dicken Seils auf der Fahrbahn. Hier spielt das Gewicht der E-Bikes eine Rolle, der Bremsweg ist gegenüber konventionellen Rädern deutlich länger.

Noch fit fürs Fahrrad? Die Teilnehmer fühlen sich am Ende des Kurses jedenfalls sicherer als vorher – um Siegen und seine sieben Berge vielleicht künftig mit dem E-Bike erklimmen zu können.



„**Entscheidend für eine sichere Fahrt ist die gegenseitige Rücksicht.**“

Holger Ippach
Verkehrswacht Siegerland-Wittgenstein

dem Fahrrad, wie in der letzten Zeit, hatte ich noch nie“, erwähnt eine Teilnehmerin des Kurses. Wie andere ist auch sie der Meinung, dass zu wenig Rücksicht aufeinander genommen wird – egal ob durch Fußgänger, Auto-, Lkw- oder Radfahrer.

„Ich bin noch E-Bike Anfängerin und möchte mich sicher auf dem Fahrrad fühlen“, erzählt Martina Winchenbach (66). Der Großteil der Teilnehmer besucht den Kurs, um sich Fahrtipps anzueignen und die Angst vor dem Fahren zu verlieren. Einige haben schon Stürze hinter sich oder

Immer mehr Schönheits-OPs in Corona-Zeiten

Dabei geht es meist um rein ästhetische Korrekturen / Ein teurer „Trend“ – und einer unter immer jüngeren Leuten

Is **Siegen/Frankfurt.** Zu viel Zeit in den sozialen Medien verbracht und jetzt den Drang zur Selbstoptimierung? Kein Wunder. „In der Corona-Zeit ist die Zahl der ästhetischen Eingriffe deutlich gestiegen“, erzählt Dr. Uwe Knauf, Spezialist für kosmetische-, Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG) an der Rubenslinik im Albertus Magnus Zentrum in Siegen. Zu den drei beliebtesten Eingriffen in seiner Klinik gehören Lidplastik, Fettabsaugung und Brustvergrößerung. Die Nase zu groß, die Lippen zu dünn und die Taille nicht schmal genug: alles vermeintliche Mängel,

14- bis 29-Jährigen täglich oder wöchentlich die Social-Media-Plattform Instagram – eine Altersgruppe, die laut Soziologen noch leicht zu beeinflussen ist und sich auch optisch an ihren Vorbildern orientiert. Das Problem: Diese Vorbilder sind vermeintlich „perfekte“ Menschen, die sich im Internet auf ihren Profilen wenig realitätsnah präsentieren. Denn hinter der Optik stehen oftmals Inszenierungen oder Be-

arbeitungen. Dennoch dienen sie Experten zufolge ungewollt als Impuls für eine Fettabsaugung, Nasenkorrektur oder das Hyaluron in den Lippen. Fällig werden dafür Beträge im bis zu vierstelligen Bereich – ein teurer „Trend“. Deutschland gehört mit mehr als 400.000 Schönheitsoperationen pro Jahr zu den Ländern mit den meisten ästhetisch-plastischen Eingriffen. Dabei ist

die Anzahl an reinen Schönheitsoperationen gegenüber medizinisch notwendigen Operationen laut der Krankenkasse IKK gestiegen. Fakt ist allerdings: Krankenkassen beteiligen sich nur an medizinisch notwendigen Eingriffen, nicht jedoch an kosmetischen oder rein ästhetischen Behandlungen.

Das Diakonie-Klinikum Jung-Stilling ist nach eigenen Angaben die einzige Klinik im Umkreis von 50 Kilometern von Siegen, die eine stationäre Versorgung im Bereich ästhetischer Chirurgie möglich macht. Erst Anfang dieses Jahres eröffnete dort eine eigene Abteilung für plastische, ästhetische und rekonstruktive Chirurgie. Chefarzt Dr. Thomas C. Pech: „Eines unserer Fachgebiete sind medizinisch indizierte ästhetische Eingriffe, etwa Körperstraffungen nach hohem Gewichtsverlust, bei der Fettverteilungsstörung Lipödem oder auch bei Brustoperationen.“

Die häufigsten Eingriffe im ästhetischen Sektor sind Körperstraffungen, Brustoperationen oder Fettabsaugung bei Lipödem. Zudem bietet der ambulante Sektor ein breites Spektrum an Behandlungen mit Botox, Hyaluronsäure und Fadenlifting zur Faltenbehandlung an. Mediziner wie Pech raten: Reine Schönheitsoperationen jeglicher Art sind eine kostspielige Angelegenheit und immer mit einem gesundheitlichen Risiko verbunden. Daher ist im Vorfeld einer solchen Entscheidung fachlicher Rat von ärztlicher Seite unabdingbar.



In der Corona-Zeit ist die Zahl ästhetischer Eingriffe auch in der heimischen Region deutlich gestiegen (Symbolbild). ■ **Porträts (von oben):** Dr. Thomas C. Pech (Diakonie-Klinikum Jung-Stilling, Siegen), Dr. med. Dennis von Heimbürg (Frankfurt) und Dr. Uwe Knauf (Rubenslinik Siegen). **Fotos:** Unsplash/Kliniken/Praxis



„

Das Klientel bei Schönheitsoperationen wird immer jünger.

Dr. med. Dennis von Heimbürg
Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

die laut Ärzten immer häufiger von Patienten bei Besprechungsterminen genannt werden. Die Mehrzahl der Patienten sind auch heute noch Frauen. Und: „Das Klientel bei Schönheitsoperationen wird immer jünger“, beobachtet Dr. Med. Dennis von Heimbürg, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Frankfurt.

Nach einer Onlinestudie von ARD und ZDF benutzten im Jahr 2021 73 Prozent der

BIS AUF WEITERES



Anja Bieler-Barth
Lokales Siegen

Nicht alles war besser

Sommerferien. Urlaubszeit. Freunde, die auf die sechseinhalb Wochen Schulpause angewiesen sind, reisen gerade in nähere und fernere Gefilde. Und kehren wieder heim. Die einen sind wunderbar erholt. Andere leider mit einem krank machenden Mitbringsel im Gepäck: Das Coronavirus ist nicht aus der Welt. Es lauert offensichtlich überall. Diese Einsicht beunruhigt natürlich. Andererseits liefert sie aber auch gute Argumente, nicht auf den Abstand vom heimischen Alltag verzichten zu müssen: Wenn es mich überall treffen kann, dann doch wenigstens dort, wo ich schon immer mal hinwollte. Doch so richtig sorglos ist im dritten Jahr der Pandemie wohl niemand unterwegs. Das ist schade, aber sicherlich auch ein nicht zu unterschätzendes Gut, um sich vor einer Infektion zu schützen.

Das war früher gänzlich anders, wie folgende Geschichte veranschaulicht, die rund zehn Jahre her sein und sich auf absehbare Zeit so wohl nicht mehr wiederholen dürfte. Wir holten gute Freunde vom Flughafen ab, die es sich auf Korsika zwei Wochen lang hatten gutgehen lassen. Im mit fünf Personen durchaus eng besetzten Auto erzählten sie, wie leer der Frühstücksraum am Morgen gewesen sei. Ein Magen-Darm-Virus hatte die Runde gemacht. Sie selbst waren, mal noch, verschont geblieben. Der neunjährige Steppke, kuschelig an meinem Arm angelehnt, erzählte sodann sorglos-begeistert vom Abschiedsabend zuvor. Das Hotel hatte die Kinder zu einem Wettbewerb aufgerufen: Jeder Junge, jedes Mädchen erhielt einen (!) Lippenstift und sollte auf einem Blatt Papier möglichst viele Kussmünder sammeln. Die Gäste sahen also rot, fanden es aber lustig und pinselten sich nacheinander die Kauluke mit dem farbstoffreichen Lipgloss ein. Hauptgewinner dieses Gesellschaftsspiels dürfte das Virus gewesen sein, das Montezumas Rache unters Volk zu bringen hatte. Schon in jenen vorcoronalen Zeiten befahl mich schlagartig eine Mischung aus Magengrümeln und Juckreiz. Hätte es damals schon FFP2-Masken in jedem Handschuhfach gegeben: Ich hätte mir das komplette Six-pack übers Gesicht verteilt. Ob es derlei Spiele heute immer noch oder wieder gibt? In den Hotelanlagen dieser Welt? Ich bin gespannt auf die Erzählungen der Heimkehrer.

a.bieler-barth@siegerer-zeitung.de

IMPRESSUM

Verlag: Siegener Zeitung, Vorländer & Rothmalter GmbH & Co. KG, 57069 Siegen, Handelsregister-Nr.: HR A 4747, 57072 Siegen, Obergraben 39, Tel. 02 71/59 40-0, Telefax: 02 71/59 40 - 3 18 und 3 84 (Anzeigen), 02 71/59 40 - 2 39 (Redaktion). Internet: http://www.siegerer-zeitung.de, E-Mail: Anzeigen@Siegener-Zeitung.de und Redaktion@Siegener-Zeitung.de; Lokales: Lokalredaktion@Siegener-Zeitung.de, Außengeschäftsstellen: 57319 Bad Berleburg, Poststraße 4, Tel. 0 27 51/93 68-0 (Zentrale), 0 27 51/93 68 - 15 (Anzeigen), Telefax 0 27 51/93 68 - 20; 57518 Betzdorf, Decizer Straße 6, 57504 Betzdorf, Postfach 450, Tel. 0 27 41/13 94, Telefax 0 27 41/2 78 97; 57462 Olpe, Mühlenstraße 3, Tel. 0 27 61/94 13 10, Telefax 0 27 61/94 13 20. Druck: Vorländer GmbH & Co. KG, Buch- und Offsetdruckerei · Verlag · Werbeagentur, 57069 Siegen, Tel. 02 71/59 40 - 0. Verleger: Wolfgang Rothmalter (†). Chefredakteur: Markus Vogt; Stellvertreter und Chef vom Dienst: Joachim Völkel; Mitglied der Chefredaktion: Christian Hoffmann; Sport: Uwe Bauschert; Lokales (Siegen-Wittgenstein/Altenkirchen/Olpe): Tim Plachner, Stellvertreter: Dr. Andreas Goebel und Martin Völkel; Kultur und Heimatland: Dr. Gunhild Müller-Zimmermann, Sonderthemen: Michael Wetter; - Weitere Redakteure: Anja Bieler-Barth, Daniel Montanus, Jan Schäfer, Holger Weber. - Verantwortlich für den Anzeigenteil: Christoph Kalteich. Die Siegener Zeitung wird in gedruckter und digitaler Form vertrieben und ist aus Datenbanken abrufbar. Eine Verwertung der urheberrechtlich geschützten Zeitung oder der in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen, insbesondere durch Vervielfältigungen oder Verbreitung, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar, soweit sich aus dem Urhebergesetz nichts anderes ergibt. Besonders ist eine Einspeicherung oder Verbreitung von Zeitungsinhalten in Datenbanksystemen, zum Beispiel als elektronischer Pressespiegel oder Archiv, ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Die Zeitung erscheint an allen Werktagen. Bezugspreis: einschließlich Botenlohn monatlich 37,50 €, für Studenten 25,00 €, durch die Post 43,50 € einschließlich aller Postgebühren. Einzelpreis Mo. - Fr. 2,20 €, Wochenende 2,60 €. In allen Beträgen sind 7 % MwSt. enthalten. Exemplare im Postbezug enthalten keine Werbebeilagen. - Kündigungen des Botenabonnements müssen vier Wochen vor Monatsende, Kündigungen des Postabonnements sechs Wochen vor Quartalsende schriftlich beim Verlag vorliegen. Zeitlich begrenzte Unterbrechungen können jederzeit vorgenommen werden. - Beilage „Prisma“ wöchentlich freitags. Zurzeit ist Anzeigenpreisliste Nr. 62 gültig. - Bei Nichterscheinen oder Nichtauslieferung der Zeitung infolge höherer Gewalt (Betriebsstörungen, Streik usw.) besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Gerichtsstand Siegen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Gewähr übernommen.