

«Jeder Todesfall ist einer zu viel»

Jugendsession: Referat einer Spezialistin von RoadCross, dem Kompetenzzentrum für Verkehrssicherheit

Er war informativ und lehrreich. Der Vortrag von Leslie Holenstein von RoadCross sollte die jungen Menschen sensibilisieren. In einem Punkt ist ihr dies hoffentlich gelungen: Die Ablenkung durch das Handy kann im Strassenverkehr schwerwiegende Folgen haben.

Daniel Marti

«Unfälle sind meist keine Zufälle», sagt Leslie Holenstein, die Fachspezialistin für Prävention bei der Stiftung RoadCross Schweiz. Sie rüttelte mit ihrem Referat zur Verkehrssicherheit die jungen Menschen an der Jugend-session auf. Sie informierte, stellte Vergleiche an, zeigte Statistiken und sie fragte kritisch. Wer denn lieber einen Unfall als ein geiles Leben wolle, fragte sie beispielsweise. Die Antwort liegt auf der Hand. Und so wollte sie von den Jugendlichen wie auch von den erwachsenen Politikerinnen und Politikern wissen, ob denn 250 Tote im Jahr viel oder wenig seien. Ihre Antwort ist logisch: «Jeder Todesfall ist einer zu viel.»



Leslie Holenstein, Fachspezialistin für Prävention bei der Stiftung RoadCross Schweiz.



Einiges gelernt: Beim Vortrag der RoadCross-Sicherheitsspezialistin hörten die Jugendlichen gespannt den Ausführungen zu.

Bilder: Daniel Marti

Im Jahr 2024 wurden in der Schweiz 34 590 Verkehrsunfälle gezählt. Dabei gab es 4000 Schwerverletzte und 250 Tote zu beklagen. Wer nach einem Unfall 72 Stunden und mehr in einem Spital verbringen muss, gilt statistisch gesehen als schwer verletzt.

Ablenkung durchs Handy verursacht viele Unfälle

Und hier setzt RoadCross ein. Die Stiftung will korrektes Verhalten fördern, für Risiken sensibilisieren, nach Unfällen helfen. Die Stiftung RoadCross Schweiz ist das Kompetenzzentrum für Verkehrssicherheit. Sie setzt sich auch für eine sichere Mobilität ein – also gerade richtig für viele Infos an der Jugendsession. Kommt hinzu, dass an der Jugendsession schon sehr oft gefordert wurde, man möge doch das Alter für die Autofahrprüfung auf 16 Jahre runtersetzen. Ein Anliegen, das

natürlich nicht zum Kompetenzbereich einer Jugendsession zählt. Die vielen wertvollen Informationen von RoadCross sind bei den Jungen am richtigen Ort.

Und welches sind die häufigsten Ursachen, die zu einem Unfall im Verkehrsbereich führen, wollte Leslie Holenstein wissen. Die Ablenkung durch

«Risiko führt zu spontanen Entscheidungen

Leslie Holenstein, RoadCross

das Handy steht da ganz oben auf der Liste. «Dies ist einer der häufigsten Gründe, die vor allem bei Jugendlichen zu Unfällen führen», so Holenstein. Alkohol, Drogen und zu hohes Tempo sind die weiteren Gründe. Holenstein ging mit ihrem Referat natürlich auf

Augenhöhe der Oberstufenschülerinnen und -schüler. Wer denn schon zu zweit oder zu dritt auf einem E-Scooter unterwegs war, wollte sie wissen. Fast alle. Und dass man ein E-Trottinet erst ab 14 Jahren fahren darf, wussten längst nicht alle.

Risiko und Gruppendruck

Eine weitere Statistik zeigt, dass junge Menschen recht oft in Verkehrsunfälle verwickelt sind. In den Jahren 2020 bis 2024 war es die Altersgruppe der 16- bis 24-Jährigen über 3500 Mal. Am meisten war dies mit dem Auto der Fall (1520), gefolgt vom Motorrad (1325), vom Fahrrad (325), am wenigsten Unfälle gab es hier mit jungen Fussgängern (267).

Und welches ist das sicherste Verkehrsmittel? Die Bahn. Irgendwie logisch. Laut Holenstein ist die Bahn 166-mal sicherer als das Auto, 2088-

mal sicherer als das Fahrrad und 4806-mal sicherer als das Motorrad. Und genau das ist bei den Jugendlichen am höchsten im Kurs. Weil das Motorrad halt Freiheit bedeutet und die jungen Menschen bereits mit 16 die Prüfung für eine 125-ccm-Maschine erlangen können – notabene für ein Verkehrsmittel, das über 100 km/h schnell ist.

Leslie Holenstein widmete sich zuletzt den Gefahren, die sich mit dem Verhalten der Lenker beeinflussen lassen. «Risikofreudiges Verhalten führt dazu, dass man spontane Entscheidungen fällt», warnte sie. Und diese Entscheidungen können dann auch leichtsinnig sein. Gruppendruck habe ebenso Einfluss aufs Verhalten, meistens einen negativen Einfluss. Die Fragen «Wer ist besser oder wer ist mutiger?» sind laut Holenstein meistens nicht förderlich.

Hände weg von Alkohol

Und der Alkohol ist nun mal ein schlechter Begleiter im Strassenverkehr. Nur schon ein erstes Bier, ein erstes Wodka reicht, damit Einschätzungen schwierig werden können. «Das kann Einfluss haben aufs Fahrverhalten.» Bei Jugendlichen liegt die Promillegrenze bei 0,01. Mehr ist nicht gestattet, wenn man beispielsweise mit Lernfahrausweis unterwegs ist. Bei Erwachsenen liegt die Grenze bei 0,5 Promille. Bei dieser Menge gibt es bereits eine Busse, nur bis 0,499 Promille kommt man ohne Busse weg.

Mehr als ein Glas Wein oder ein Bierchen mag es halt nicht leiden. Denn die Gefahren lauern recht schnell. Bereits ab 0,2 Promille können sich Konzentrationsvermögen und Bewegungskoordination verschlechtern, ab 0,5 Promille werden die Reaktionen immer langsamer, dafür steigt die Risikobereitschaft. Darum: Wer sich im Strassenverkehr bewegt, Hände weg vom Alkohol. Das gilt selbstverständlich für Erwachsene und Jugendliche.

Für Gesundheit und Alter

Aktivanlass der Freiamter Regionalzeitungen «Ganzheitliche Gesundheit stärken» bringt verschiedene Einblicke

Beim vierten Anlass der Freiamter Regionalzeitungen referierte Mediziner Simon Feldhaus. Er gab Impulse zum Thema Ernährung, perfektes Zusammenspiel von Vitaminen und Nährstoffen und wie man gut 100 Jahre alt werde.

Rund dreissig Gäste folgten der Einladung in die Apéro Theke in Wohlen, um den Vortrag über Gesundheit als Prävention von Mediziner Simon Feldhaus, Chefarzt der Paramedic-Gruppe, zu lauschen. Mit dem Thema Longevity, das zurzeit in vieler Munde ist und von einigen angestrebt wird, war der Schwerpunkt gelegt. In seinem Vortrag ging Feldhaus auf die Faktoren ein, welche einem aus seiner Sicht dem angestrebten Ziel näherbringen. Dazu gehören körperliche Aktivität, Stressmanagement und soziale Kontakte, in denen sich die einzelnen in der Gemeinschaft wohlfühlen. Dabei zog er das Beispiel der Katholischen Kirche heran. Viele gehen zwar zur Kirche, aber noch mehr freuen sie sich auf den «Frühschoppen» nach der Messe, erzählte Feldhaus. Dieser soziale Kontakt gebe den Menschen mehr als Vitamine und Pflückerchen. Eine weitere wichtige Komponente sei ein gesunder und regelmässiger Schlaf, so der Experte für integrative Medizin. Dazu gehört laut dem Wahlschweizer auch eine ausgewogene Ernährung mit dem Fokus auf Qualität statt Quantität.

Und dann zeigte er die Karte mit den Orten, an denen überdurchschnittlich viele Menschen über 100 Jahre alt werden. Der Gürtel zieht sich rund um die Welt und wird als «Blue Zones» bezeichnet. Gemeinsam hätten die Menschen an den Orten, dass sie ein ruhi-



Das interessierte Publikum amüsierte sich ob dem Bild der 100-jährigen mit Zigarre. Auch so kann sich Alter zeigen, wusste Simon Feldhaus, neben Leinwand, links.

Bild: vaw

ges Leben führen, keinen Stress in ihrem Leben und eine positive Einstellung haben. «Stress ist einer der stärksten negativen Faktoren», so Feldhaus. Dabei sei Stress immer schädlich.

Kritik an industrieller Nahrung

Stress habe oft auch etwas damit zu tun, wie man sich ernährt. Für Feldhaus ist die industrielle Nahrung ein Punkt, bei dem Menschen oft zu wenig auf sich schauen und dabei etwas von ihrer Lebensqualität einbüßen. Feldhaus sieht gewisse Lebensmittelverordnungen als problematisch. Er meint damit Zusatzstoffe, die zum Beispiel für

die Produktion von Brot verwendet werden, die aber nach dem Backen nicht mehr nachgewiesen werden können. Solche Zusatzstoffe müssen auch nicht deklariert werden. Er wies darauf hin, dass jede erwachsene Person im Jahr bis zu fünf Kilogramm Zusatzstoffe zu sich nehme, ohne dies zu wissen.

Einen ausführlichen Block widmete er den Vitaminen und Spurenelementen, welche altersabhängig als Bedürfnis genommen werden können und sollten. Hier wies er auch darauf hin, dass nicht jeder Körper dasselbe Bedürfnis habe. Daher sei er im Grunde gegen die Abgabe an alle Personen. Für ihn ist es wichtig, dass dem Körper die geeigneten Nahrungsmittel, wie Eiweiss, Öle

und Kohlenhydrate zugeführt werden, um seinen «Betrieb» aufrechtzuerhalten. Eine klare Haltung vertritt der Mediziner gegenüber der veganen oder vegetarischen Ernährung von Kindern. Er hält diese Form als «erlaubte Form der Mangelernährung». Da sie zu wenig Vitamine und Spurenelemente für eine genügende Versorgung des Körpers mit sich bringe.

Zucker als ambivalenter Gesundheitsfaktor

Bei der Ernährung ging Feldhaus auch auf die Wirkung und Auswirkungen von Zucker in der Ernährung ein. Dabei entlarvte er Smoothies als «Giftstoff für

die Leber», entgegen dem Genuss von Früchten. Zu viel Zucker blockiere die Energiekraftwerke des Körpers. Es gebe aber auch Zucker, der wertvoll für das Gehirn sei. Wie er dies am Beispiel von Galactose aufzeigte.

Auch auf Fette und Öle ging er ein und betonte, dass tierische Fette wertvoller für eine gesunde Ernährung seien. Und Eiweiss stelle eine wichtige Quelle für die Muskelgesundheit im Alter dar.

Jeder Körper ist individuell

Der Mediziner gab zu bedenken, dass auch Menschen, die weniger sorgfältig auf die Faktoren von Gesundheit und gesunder Ernährung und Lebensweise achten, 100 Jahre alt werden. Dabei gehe es darum, wie der Körper mit all den «Giftstoffen» und Einflüssen umgehe. Diese hätten dann das Glück, mit ihrer Lebensweise 100 Jahre alt und älter zu werden und sich dabei gut und wohl zu fühlen. Doch wisse man eben nicht, wie der eigene Körper damit umgehe. Daher plädierte er für Prävention, damit man das Optimale für die Gesundheit bis ins hohe Alter tut.

Zentrale Botschaft des Vortrags war, dass jeder für seine Gesundheit selbst Verantwortung trägt. Feldhaus vertritt die Meinung, dass Medizin weniger auf Angst basieren soll. Wobei ihm dies in seinem Vortrag ebenfalls nicht ganz gelungen ist. Er ist weiter der Meinung, Aufklärung und Lebensfreude wären genauso wichtig. Dazu brauche es mehr Wertschätzung für eine gesunde Ernährung und Lebensweise und ein Glas Wein in Massen gehöre dazu. Zusammengefasst sieht er es wie Hippokrates in seiner Aussage: «Der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern von dem, was er verdaut.» --vaw