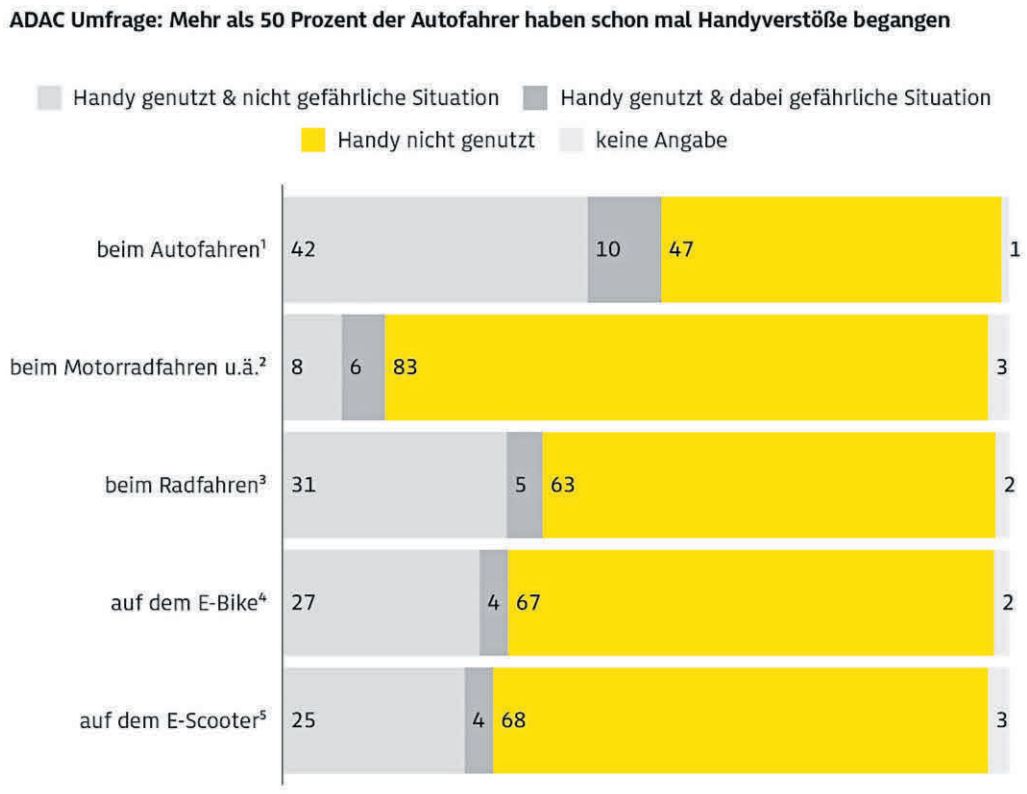
Handy am Steuer – ein alltägliches Phänomen

MOBILITÄT Verkehrsbeobachtung des ADAC belegt enorme Dunkelziffer – Große Gefahren

IM NORDWESTEN/PM – Handyverstöße am Steuer sind nach einer aktuellen Untersuchung des ADAC trotz der hohen Unfallgefahr weiterhin stark verbreitet. Während jährlich rund 400.000 Fälle registriert werden, muss davon ausgegangen werden, dass die Dunkelziffer um ein Vielfaches höher ist. In einer aktuellen Verkehrsbeobachtung mit Fokus auf den fließenden Verkehr in fünf deutschen Großstädten wurden bei 2,7 Prozent der Kfz-Fahrer Handyverstöße festgestellt. Rechnet man dieses Ergebnis auf das gesamte Kfz-Verkehrsaufkommen in Deutschland im Jahr hoch, ergibt sich daraus eine enorme Zahl von rund einer Milliarde Verstöße – und damit ein hohes Risiko für die Verkehrssicherheit.

Die Ergebnisse zeigen zudem, dass Radfahrer mit 1,4 Prozent seltener Handyverstöße begehen und dass unabhängig vom Verkehrsmittel bei einem Großteil der Verstöße das Handy in der Hand und nicht am Ohr gehalten wird. Wer tippt oder etwas auf dem Smartphone sucht, wendet den Blick und die Aufmerksamkeit von der Straße ab, mit potenziell gravierenden Folgen. Denn wer bei einer Geschwindigkeit von 50 km/h nur 2 Sekunden auf sein Handy schaut, fährt 28 Meter im „Blindflug“ und riskiert so, einen Unfall zu verursachen.



ADAC Untersuchung zur Handynutzung am Steuer: Ergänzend belegt eine repräsentative Umfrage die hohe Verbreitung und das große Risikopotenzial. BILD: INFOGRAFIK_QUELLE: ADAC

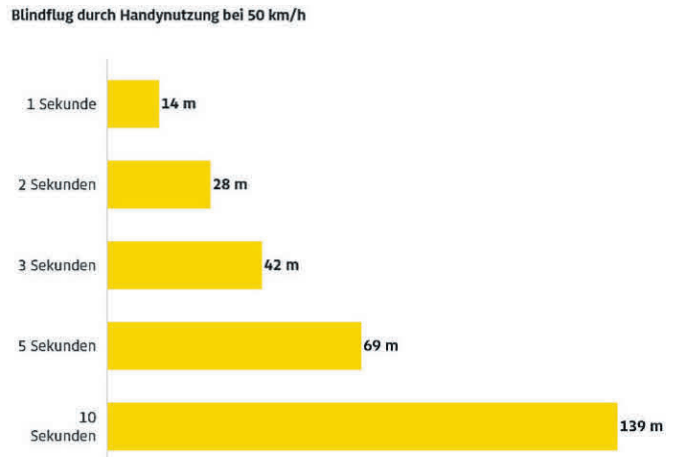
Hohe Verbreitung – und großes Risikopotenzial

Ergänzend belegt eine repräsentative Umfrage die hohe Verbreitung und das große Risikopotenzial. Mehr als jeder zweite Autofahrer gibt an, das Smartphone schon einmal während der Fahrt genutzt zu haben. 41 Prozent berichten zudem von gefährlichen Situationen im Straßenverkehr im Zusammenhang mit der Handynutzung anderer Verkehrsteilnehmer. Gleichzeitig besteht in der Bevölkerung eine breite Zustimmung für konsequentere Maßnahmen: Rund 70 Prozent sprechen sich für den Einsatz sogenannter Handy-Blitzer aus, die Verstöße automatisiert erfassen können.

Aus Sicht des ADAC ist deshalb kurzfristig eine deutliche Ausweitung der Kontrollen ein wichtiger Schritt. Mittelfristig fordert der Mobilitätsclub, die rechtlichen Voraussetzungen für den flächendeckenden Einsatz von Handy-Blitzern zu schaffen. Ziel muss sein, durch konsequente Maßnahmen die Ablenkung im Straßenverkehr zu reduzieren und die Sicherheit für alle Verkehrsteilnehmer zu erhöhen.

Der Test fand in fünf deutschen Großstädten (Berlin, Frankfurt, Hamburg, Köln und München) statt. In einer Vor-Ort-Verkehrsbeobachtung durch Tester an viel befahrenen Straßen im Stadtgebiet wurden bei 9573 Kfz-Fahrern 262 Handyverstöße registriert und bei 9239 Radfahrern 125 Verstöße.

■ Weitere Informationen finden gibt es unter adac.de



ADAC: Wer tippt oder etwas auf dem Smartphone sucht, wendet den Blick und die Aufmerksamkeit von der Straße ab, mit potenziell gravierenden Folgen. BILD: INFOGRAFIK_QUELLE: ADAC

Wertvolle Weizenkleie

GESUNDHEIT Nebenprodukt mit viel Potenzial

IM NORDWESTEN/BZFE – Sie sieht unscheinbar aus, wiegt fast nichts und kann doch eine große Wirkung entfalten. Sie ist ein Nebenprodukt der Mehlherstellung, denn für helle Mehle wird nur der Mehlkörper gebraucht. Die besonders nährstoffreichen Bestandteile Schale und Keimling bleiben übrig. Das ist die Weizenkleie.

Weizenkleie dient oft als Tierfutter, ist aber auch für den Menschen ein wertvolles Lebensmittel, denn es stecken viele Nährstoffe darin. Allen voran Ballaststoffe, aber auch Mikronährstoffe wie Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und B-Vitamine. Weizenkleie hat einen sehr hohen Ballaststoffanteil von 45 Gramm pro 100 Gramm. Zum Vergleich: die meisten Kohl- und Apfelarten enthalten durchschnittlich 3 bis 4 Gramm pro 100 Gramm. Die in Weizenkleie enthaltenen unlöslichen Ballaststoffe wirken vor allem dadurch, dass sie im Darm aufquellen, damit das Stuhlvolumen erhöhen und unter anderem so die Verdauung regulieren.

Rund ein bis zwei Esslöffel Weizenkleie empfehlen Fachleute pro Tag. Wer bislang nicht viele Ballaststoffe gegessen hat, sollte sich vorsichtig an diese Menge herantasten. So kann sich die Verdauung an die neuen Anforderungen gewöhnen und es kommt nicht zu Bauchschmerzen oder Blähungen. Außerdem ist es sehr wichtig, genug zu trinken. Pro Esslöffel Kleie mindestens ein Glas Wasser, da sie sonst zu Verstopfung führen kann.

Mehr Weizenkleie sollte es nicht sein, denn darin steckt auch Phytinsäure. Das ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der primär in den Randschichten von Samenkörnern wie Getreide oder Hülsenfrüchten steckt. Phytinsäure kann unter anderem Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen binden und so die Aufnahme der Nährstoffe verschlechtern. Daher wird sie auch als Antinährstoff bezeichnet. Doch Phytinsäure zeigt in wissenschaftlichen Untersuchungen auch gute Eigenschaften: So scheint sie sich unter anderem positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auszuwirken und es gibt Hinweise darauf, dass sie vor chronischen Darmerkrankungen schützen kann. Dazu muss noch weiter geforscht werden. Wie so oft gilt auch für Weizenkleie, dass die richtige Menge entscheidend ist. Die Nährstoffverluste durch Phytinsäure sind in der Regel so gering, dass sie keine negativen Effekte haben.

Am einfachsten ist es, Weizenkleie in Porridge, Müsli oder Shake zu rühren, aber auch in Brotteig kann man bis zu 15 Prozent der Mehlmenge durch Kleie ersetzen. Wichtig ist es dann, etwas mehr Flüssigkeit zu verwenden und den Teig nach dem Kneten 10 bis 15 Minuten ruhen zu lassen, damit die Kleie die Flüssigkeit aufnehmen kann. Einfach und schnell ist ein Saatenbrot zubereitet. Dafür werden Haferflocken, Saaten und Kerne mit Weizenkleie und Flohsamenschalen gemischt, mit Wasser übergossen und nach einer Quellzeit von 15 bis 60 Minuten gebacken.



Rund ein bis zwei Esslöffel Weizenkleie empfehlen Fachleute pro Tag. BILD: PEXELS

