

Allein etwas unternehmen: Solo-Zeit kann Raum für eigene Interessen und Gedanken schaffen. Foto: Christin Klose/dpa-mag

Wann Me-Time gut tut – und wann Rückzug beginnt

Einfach mal allein ins Café gehen? Für manche ist das selbstverständlich, andere vermeiden es möglichst. Dabei kann die Sorge, von anderen für einsam oder unfreiwillig allein gehalten zu werden, eine Rolle spielen. „Bewerten mich die anderen negativ, wenn sie sehen, dass ich allein bin?“ Diese Frage beschreibt Silke Naab, Chefärztin am Fachzentrum Psychosomatik und Psychotherapie der Schön Klinik Roseneck.

Allein etwas zu unternehmen sei aber „per se sehr positiv“. Zeit allein ermögliche, eigene Gedanken zu sortieren und Dinge nach den eigenen Interessen zu tun. Aktivitäten selbst zu organisieren und sich selbst etwas Gutes zu tun, stärke das Gefühl, Dinge aus eigener Kraft bewältigen zu können, so Naab.

KLEINE UNTERNEHMUNGEN FÜR SELBSTWIRKSAMKEIT

Wer Dinge allein unternehmen möchte, sollte sich fragen, was er ausprobieren will und womit er sich wohlfühlt. Ein Spaziergang, ein Cafébesuch oder der Wochenmarkt könnten erste Schritte sein. „Kleinere Unternehmungen reichen schon aus, um sich selbstwirksam zu erleben“, sagt Naab.

Fühlt sich eine Aktivität - etwa ganz allein ins Restaurant zu gehen - nicht gut an, sei das kein Scheitern: „Dann ist das eine wichtige Botschaft“, so die Ärztin. Eine Art Signal also, zu prüfen, ob der Schritt zu groß war, und man beim nächsten Mal eine passendere Alternative finden kann.

NUR NOCH ALLEIN? WANN SOZIALER RÜCKZUG BEGINNT

Zugleich sind Menschen soziale Wesen, sagt Naab. Unternehmungen mit Freunden und das Gefühl, in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein, bleiben wichtig. „Es sollte kein Ungleichgewicht entstehen“, sagt die Ärztin. Entscheidend sei, ob die Solo-Zeit bewusst gewählt werde und neben sozialen Kontakten Platz habe.

In manchen Fällen kann Alleinsein auch problematisch werden. „Wenn Personen nur noch Dinge allein machen, muss man schauen: Ist das auch eine Form von sozialem Rückzug?“, sagt Naab. Hinweise, genauer hinzuschauen, sind zum Beispiel:

- gedrückte Stimmung
- das Gefühl, anderen zur Last zu fallen
- Lustlosigkeit oder Antriebslosigkeit

Sozialer Rückzug kann mitunter Symptom einer psychischen Erkrankung sein, etwa einer Depression. Auch soziale Ängste können dazu führen, dass Betroffene sich Unternehmungen allein kaum mehr zutrauen.

Hier ist professionelle Unterstützung wichtig. In einer Therapie könne es dann darum gehen, solche Aktivitäten Schritt für Schritt wieder anzugehen, sagt Naab. Aber ohne Zwang. Sinnvoll seien kleine Unternehmungen, die sich für die Person gut anfühlen.

Zur Person: Silke Naab ist Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin sowie Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie. An der Schön Klinik Roseneck leitet sie die Jugendabteilung. Zu ihrem Behandlungsspektrum gehören unter anderem Krankheitsbilder wie Depressionen sowie Angst- und Panikstörungen. (dpa)

Führerschein-Umtausch: Nächste Frist endet im Januar

Haben Sie schon Ihren alten Führerschein umgetauscht? Ja, schon längst? Sie sind noch nicht dran? Keine Ahnung, wovon die Rede ist? Hiervon: Alle Autofahrer in der EU sollen schrittweise den neuen fälschungssicheren, EU-einheitlichen Führerschein erhalten.

Dafür werden sowohl die Papierdokumente als auch ältere Kartendokumente staffelweise umgetauscht. Dazu gab und gibt es Fristen - die, die abhängig vom Geburtsjahr der Besitzer sind und solche, die sich nach dem Ausstellungsdatum des Dokuments richten. Einige sind bereits verstrichen, so der TÜV Thüringen.

Gucken Sie mal in Ihr Portemonnaie: Ist da noch alter Führerschein aus Papier oder wurde ein Kartenführerschein zwischen 1999 und 2001 ausgestellt? Dann besteht zügiger Handlungsbedarf. Es sei denn, Sie wurden vor 1953 geboren.



Schrittweiser Führerschein-Umtausch: Je nach Dokument richtet sich die Frist nach dem Geburtsjahr oder dem Ausstellungsdatum. Foto: Ole Spata/dpa

SO GEHT DER UMTAUSCH NACH GEBURTSJAHRGÄNGEN ODER AUSSTELLDATEN

Der Umtausch der alten Papierscheine war nach den Geburtsjahrgängen der Inhaber gestaffelt. Die letzte Staffel nach Jahrgängen ab 1953 mit solchen Papierdokumenten lief am 19. Januar 2025 ab - bis dahin waren als Letzte alle ab Jahrgang 1971 oder jünger mit diesen Dokumenten dran.

Und für die alten Kartenführerscheine, die ab 1. Januar 1999 ausgestellt wurden, lief die erste Frist am 19. Januar dieses Jahres ab. Aber keine Panik - eine Ausnahme gibt es für beide Formate:

Wer vor 1953 geboren wurde, der muss sein Führerscheindokument erst bis zum 19. Januar 2033 getauscht haben. Und zwar ganz egal, ob Papier- oder Scheckkartenführerschein und unabhängig von dessen Ausstellungsdatum.

Es sei denn, es ist im Einzelfall bereits ein neues Dokument mit Ablaufdatum vorhanden - dann gilt wiederum stets dieses, so der ADAC. Denn für alle ab dem 19. Januar 2013 ausgestellten Führerscheine gilt die 15-Jahres-Gültigkeitsbefristung bereits, danach ist ähnlich wie beim Personalausweis ein neues Dokument erforderlich.

DIE FRISTEN FÜR AB 1999 AUSGESTELLTE FÜHRERSCHEINE

Bei den alten Kartenführerscheinen, die seit diesem Jahr fällig werden, ist der Ausstellungszeitpunkt maßgeblich. Hier endet die nächste Frist Anfang 2027.

Das sind die Umtauschfristen für die Kartenführerscheine (zwischen 1. Januar 1999 und 18. Januar 2013 ausgestellt) im Überblick:

- 1999 bis 2001: Frist verstrichen (bis 19. Januar 2026)
- 2002 bis 2004: Umtausch bis 19. Januar 2027
- 2005 bis 2007: Umtausch bis 19. Januar 2028
- 2008: Umtausch bis 19. Januar 2029
- 2009: Umtausch bis 19. Januar 2030
- 2010: Umtausch bis 19. Januar 2031
- 2011: Umtausch bis 19. Januar 2032
- 2012 bis 18. Januar 2013: Umtausch bis 19. Januar 2033

Tipp: Man muss seine Frist nicht zwingend ausreizen, der Umtausch kann jederzeit erfolgen.

RECHTZEITIG TERMIN BESORGEN

Für den Umtausch wird ein Termin bei der zuständigen Führerscheinstelle benötigt - und der ist nicht überall unbedingt schnell zu bekommen. Es macht also durchaus Sinn, sich zeitnah um den Austausch zu bemühen, falls die Frist naht. Für den Umtausch wird eine Gebühr von rund 25 Euro fällig, zudem sind biometrische Passfotos erforderlich.

NUR VERWALTUNGSAKT – KEINE NEUE PRÜFUNG

Ganz wichtig: Die Umtausch-Aktion ist nach Angaben der Bundesregierung «eine rein verwaltungstechnische Angelegenheit», die Fahrerlaubnis an sich bleibt unverändert bestehen. Daher sind damit weder zusätzliche ärztliche Untersuchungen noch erneute Fahrprüfungen verbunden.

Wer allerdings bei einer Polizeikontrolle keinen gültigen Führerschein vorweisen kann, muss mit einer Geldbuße von 10 Euro rechnen. Ein abgelaufener Führerschein werde bei einer Fahrzeugkontrolle nicht sofort eingezogen. Neben dem Verwarngeld werde man in der Regel durch die Ordnungshüter erneut auf die Umtauschpflicht hingewiesen und bekommt so eine amtliche Aufforderung für den Umtausch, so der TÜV Thüringen. Probleme mit einem abgelaufenen Dokument könnte auch bekommen, wer etwa ein Auto anmieten möchte. (dpa)

Gewinnen Sie Tickets für die Zoolights im Erlebnis-Zoo



Foto: Erlebnis-Zoo Hannover

Ein begehbarer Lichterzug, eine riesige Löwenkonstruktion und tausende Lichtpunkte: Ab dem 17. November verwandelt sich der Erlebnis-Zoo Hannover wieder in ein funkelndes Winterwunderland. Auf einem rund zwei Kilometer langen Lichterpfad erwarten Sie über 750 illuminierte Objekte und interaktive Lichtstationen. Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie mit Ihrem Lieblingsmenschen die Themenwelten des Zoos in einem ganz neuen Licht. Die Peiner Allgemeine Zeitung verlost 5x2 Eintrittskarten für die Zoolights im Erlebnis-Zoo in Hannover. Um an der Verlosung teilzunehmen, scannen Sie einfach den QR-Code und registrieren Sie sich auf der Gewinnspielseite.

Die Teilnahme ist bis zum 15. November 2026 um 23:30 Uhr möglich.

Wir wünschen Ihnen viel Glück!

30819501_002426

Gut durch den Winter: Was der Gartenboden jetzt braucht

Die Beete sind abgeerntet: Jetzt ist die richtige Zeit, um den Boden für die nächste Saison vorzubereiten. Dafür muss man nicht einmal zum Spaten greifen. Oft reichen schon ein paar einfache Kniffe, um die Erde fit für das kommende Gartenjahr zu machen.

BODEN LOCKERN

Wer seine Beete für die nächste Saison in Form bringen möchte, muss den Boden nicht unbedingt umgraben. Wenn die Erde eine gute Struktur hat und nicht verdichtet ist, reicht es laut dem Industrieverband Agrar (IVA) meist, sie bei trockenem Wetter vorsichtig mit einer Grabegabel oder einem Sauzahn aufzulockern.

KOMPOST AUSBRINGEN

Der Herbst ist eine gute Zeit, um den Gartenboden mit reifem Kompost zu versorgen. Er gibt dem Boden Nährstoffe, fördert das Bodenleben und hilft, Feuchtigkeit und Nährstoffe besser zu halten. Auch ohne eigenen Komposthaufen lässt sich der Boden versorgen: Fertiger Gartenkompost ist im Gartencenter erhältlich.

Verteilen Sie den Kompost dafür gleichmäßig in einer dünnen Schicht auf dem Beet. Es ist nicht nötig, ihn tief einzuarbeiten - Regenwürmer und andere kleine Helfer im Boden bauen das organische Material nach und nach ab und wandeln es in wertvollen Humus um.

MULCHEN MIT LAUB

Statt Herbstlaub zu entsorgen, kann man es auch einfach auf den Beeten verteilen. Dort schützt es den Boden vor Kälte, hält die Feuchtigkeit und gibt beim Verrotten nach und nach Nährstoffe ab. Dafür reicht eine fünf bis zehn Zentimeter dicke Laubschicht. Etwas Erde darüber verhindert, dass der Wind die Blätter wegweht.

Eine andere Möglichkeit ist, das Laub leicht in die obere Bodenschicht einzuarbeiten - dadurch verrottet es schneller. Auch Rasenschnitt kann man zum Mulchen der Beete verwenden, sofern er vorher leicht angetrocknet ist.

ERDE NICHT UNBEDECKT LASSEN

Wer im November noch Gründüngung aussäen möchte, kann dafür etwa Winterroggen wählen. Auch bereits vorhandene Gründüngung bleibt dem Bundesverband der Kleingartenvereine Deutschlands zufolge am besten meist bis zum Frühjahr stehen. Abgefrorene oder abgeschnittene Pflanzen können auf dem Beet liegen bleiben und den Boden mit organischem Material versorgen.

Wichtig ist, die Erde möglichst nicht unbedeckt zu lassen, damit nicht zu viele Nährstoffe aus dem Boden gespült werden. (dpa)



Eine Schicht Herbstlaub schützt den Boden vor Kälte und gibt beim Verrotten Nährstoffe ab. Foto: Christin Klose/dpa-mag