

Nr.4/Juni 2012

**MEDIA  
PLANET**

# GLÜCKLICH IM ALTER

4

TIPPS FÜR

BEST AGER

## DAS LEBEN GENIESSSEN

Hollywood-Ikone Judi Dench entdeckt in ihrem neuesten Film die Freuden der goldenen Jahre

**Bewegung**  
Aktiv sein und  
gesund bleiben

**Wohnen**  
Das Zuhause alters-  
gerecht gestalten

**Reisen**  
Mit dem Arzt die  
Welt entdecken

## VORWORT

Glücklich zu sein, das wünschen wir uns alle, wohl wissend, dass es eigentlich immer nur wenige Stunden, Tage oder, wenn uns das Schicksal besonders gewogen ist, Monate des Glücks sind, die wir erleben dürfen.

# Aktivität als Garant für ein zufriedenes Alter

Zufrieden zu sein, das scheint mir ein ebenso erstrebenswertes Ziel. Und zufrieden können wir nur sein, wenn wir unser Leben im Alter und auch die damit verbundenen Veränderungen, die wir als negativ erleben, akzeptieren und bewusst und entschieden JA zum Alter sagen. Das bedeutet wiederum nicht, dass wir dem Prozess des Älterwerdens hilflos ausgeliefert sind. Mein Credo: Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern, aber wie wir älter werden, das haben wir - zum Teil wenigstens - selbst in der Hand. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben.

## Lernend altern

→ Wir sollten den Blick auf unsere Fähigkeiten, unsere vielfältigen Kompetenzen richten, auf das, was wir können und nicht immer nur auf unsere Defizite. Außerdem müssen wir lernend altern, denn wir leben in einer Welt, die sich rasant verändert. Wir müssen uns informieren, uns kundig machen: Was trägt zu einem zufriedenen und möglichst gesunden Älterwerden bei? Was kann ich tun, um mich



„Nehmen Sie Ihr Leben in die Hand!“

Prof. Dr. Ursula Lehr, Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.

körperlich und geistig fit zu halten, was, um neue Menschen kennenzulernen? Was kann und muss ich unternehmen, damit ich so lange wie möglich in meinen eigenen vier Wänden leben kann? Wo finde ich nützliche Helfer, die mir den Alltag erleichtern, wo Unterstützung bei den Tätigkeiten, die ich nicht mehr allein bewältigen kann? Wer bietet Reisen an, die besonders komfortabel und ärztlich begleitet sind? An wen kann ich mich wenden, wenn ich mich freiwillig engagieren möchte? Wer kann mich beraten, wenn ich Näheres über Vorsorgevollmachten oder Leistungen der Pflegeversicherung erfahren möchte? Gibt es in meinem Wohnort eine Seniorenvertretung oder eine Beratungsstelle für ältere Menschen?

## Das Leben erleichtern

→ Aber es geht nicht nur darum, dass wir uns informieren, es geht auch darum, dass wir eine positive Einstellung entwickeln zu den vielen Angeboten, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurden und die das Leben sehr erleichtern können, seien es Einkaufswagen, die uns das lästige und beschwerliche Schleppen abnehmen, seien es technische Hilfsmittel, die Handicaps ausgleichen können. Dies gilt auch

für Freizeit- und Bildungsangebote für ältere Menschen. Lassen Sie sich nicht abschrecken von Begriffen wie ‚Seniorenbegegnungsstätte‘ oder ‚Englisch für Senioren‘. Oft finden Sie dort nette, körperlich und geistig rege und interessierte Menschen, die sich - vielleicht wie Sie selbst - nicht zu den ‚Senioren‘ zählen. Gerontologische Studien haben immer wieder gezeigt: Das kalendarische Alter eines Menschen sagt wenig darüber aus, wie dieser denkt, fühlt und sich verhält. Verschenden wir nicht die uns geschenkten Lebensjahre mit dem vergeblichen Bemühen, unser Altsein zu leugnen, nehmen wir unser Leben in die Hand, seien wir aktiv, denn Aktivität ist erwiesenermaßen der beste Garant für ein zufriedenes Alter.

Viele wertvolle Informationen finden Sie in dieser Beilage. Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre und viel Freude dabei, die Impulse umzusetzen!

Ihre  
Prof. Dr. Ursula Lehr

## WIR EMPFEHLEN



Priv. Doz. Dr. Clemens Becker  
Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation

SEITE 4

Gerontologen der Universität Stuttgart erforschen, was zu gesundem und erfülltem Leben im Alter führt.

# MEDIA PLANET

GLÜCKLICH IM ALTER  
VIERTE AUSGABE, JUNI 2012

Verantwortlich für den Inhalt dieser Ausgabe:

Project Manager  
Inke Kruse

Tel: + 49 40 317 679 08

Fax: + 49 40 317 679 74

E-Mail: inke.kruse@mediaplanet.com

Regional Manager:

Julia Valentina Heinz

Editorial & Production Manager:

Jennifer Pott

Layout & Design:

Antje Polzin

Redaktion: Franziska Manske

Text: Benjamin Pank, Jörg Schuster, Dr. Wolfram Damm, Prof. Dr. Harald Künemund

Lektorat:

Sebastian Schmid

Managing Director & V.i.S.d.P.:

Richard Julin

Mediaplanet Verlag Deutschland GmbH

Münzstraße 15, 10178 Berlin

Fehlandtstraße 50, 20354 Hamburg

Königsallee 14, 40212 Düsseldorf

www.mediaplanet.com

Vertriebspartner: DIE WELT, am 29. Juni 2012

Print: Märkische Verlags- und Druck-

Gesellschaft mbH Potsdam (MVD)



Mediaplanet Germany

Jetzt auch bei Facebook.

Gefällt es Ihnen?

## Wir machen Musik

Das neue Buch für alle Musikliebhaber in den besten Jahren, die schon immer gerne musiziert haben - oder hätten...



Praxisbuch zum Musizieren mit Orff Instrumenten von Christine Kandert

Egal, ob Sie sich mit Noten auskennen, ob Sie je ein Instrument erlernt haben, ungeachtet Ihres Lebensalters: In der Beschäftigung mit Orff'schen Instrumenten gelangen Sie nahezu ohne große Vorkenntnisse und Übung mit viel Spaß und Vergnügen zu ganzheitlichen Erfahrungen mit Musik.

Am besten in geselliger Runde mit Gleichgesinnten - im Chor, in Spielkreisen, bei der Hausmusik mit Familie und Enkelkindern!



Das Buch beinhaltet 20 bekannte Musikstücke, 11 beliebte Volkslieder und Rhythmusspiele, teils mit Noten, teils mit Anleitungen in einfacher Symbolschrift. Die 2 CDs enthalten Kompletterversionen zum Kennenlernen, sowie Playbacks zum Mitmachen. Daher sind die Lieder sowohl allein daheim sing- und spielbar, als auch in Gruppen verschiedener Größe.

Wir machen Musik! ist für 16 EUR im gutsortierten Musikalienhandel erhältlich. (ISBN 978-3-937030-08-1)

Haben Sie Lust auf ein Event oder Seminar?

Wenden Sie sich einfach an uns, oder treten Sie persönlich mit der Autorin in Kontakt!

www.christine-kandert.de

ERNÄHRUNG

# Essen Sie sich gesund

■ **Cholesterinwerte, Blutzucker, Herzprobleme – bei der Diskussion um die Ernährung geht es häufig um Übergewicht und seine schädlichen Folgen. Dabei gerät die Kehrseite der Medaille aus dem Blick: Fast die Hälfte der älteren Menschen, die in eine Klinik kommen, sind unter- oder mangelernährt. Der künftige Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, Prof. Dr. Ralf-Joachim Schulz aus Köln, lenkt den Blick auf ein unterschätztes Problem.**

■ **Unter- und Mangelernährung - wie kommt es dazu?**

! Prof.Schulz: Ein häufiger Grund ist Einsamkeit. Allein zu kochen und zu essen macht den Betroffenen keine Freude, deshalb verringern sie ihre Mahlzeiten nach und nach immer mehr. Aber auch Zahnprobleme und andere Erkrankungen wie Schluckstörungen aber auch eine Krebserkrankung stecken als Ursache hinter einer Mangelernährung.

■ **Ab wann ist jemand unterernährt?**

! Prof.Schulz: Sie kennen den sogenannten Body-Mass-Index, kurz BMI. Er berechnet sich aus dem Gewicht geteilt durch die Größe im Quadrat. Ein 1,80 Meter großer Mann, der 80 Kilogramm wiegt, hat einen BMI von  $80/1,80^2$ , also 24,7. Das ist in Ordnung. Ein BMI unter 20 – und das sehen wir nicht selten – weist auf eine Mangelernährung hin, fällt der Wert unter 18,5 ist der Betroffene sicherlich mangelernährt.

■ **Was sind die Folgen?**

! Prof. Schulz: Das Immunsystem wird schwächer, die Muskelkraft sinkt - der Betroffene ist insgesamt krankheitsanfälliger. Außerdem sind mangelernährte Patienten eher müde und geistig weniger leistungsfähig, auch der Antrieb und die Lebensfreude gehen zurück. Mangelernährte Patienten erholen sich schwerer von

Krankheiten und müssen oft länger in der Klinik bleiben.

■ **Sollten ältere Menschen sich anders ernähren als jüngere?**

! Prof.Schulz: Ältere sollten sich eiweißreicher ernähren als Jüngere. Wir empfehlen einem 40-Jährigen 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, alten Menschen dagegen 1,2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Senioren sollten also 15 bis 20 Prozent mehr Eiweiß zu sich nehmen als Jüngere.

■ **Was empfehlen Sie noch für eine gesunde Ernährung?**

! Prof. Schulz: Senioren sollten fünf kleinere Mahlzeiten am Tag statt drei große zu sich nehmen und dabei abends weniger essen als morgens oder mittags. Wichtig ist, eine vernünftige Tagesstruktur zu finden und die Mahlzeiten regelmäßig in ruhiger und angenehmer Atmosphäre zu sich zu nehmen. Zeitdruck schadet, ein Frühstück im Gehen mit „Coffee to go“ ist grundfalsch. Wir empfehlen, bei Fleisch zurückhaltend zu sein - nicht mehr als dreimal pro Woche - und eine Fischmahlzeit mindestens alle sieben Tage. Sollten ältere Menschen mit ihrem Ernährungsplan nicht hinkommen, dann ist eine ausgewogene Trinknahrung zur Ergänzung sinnvoll. Die Betroffenen sollten dazu mit ihrem Arzt sprechen.

■ **Wie lässt sich feststellen, ob die Ernährung ausreichend ist?**

! Prof.Schulz: Was Teenager häufig zu viel tun, vernachlässigen Ältere oft - nämlich sich zu wiegen. Scheuen Sie sich auch nicht, bei Untergewicht mit Ihrem Arzt darüber zu sprechen. Eine gute Ernährung macht Sie widerstandsfähiger gegen Krankheiten.



**Univ.-Prof. Dr. med. Ralf-Joachim Schulz**  
Lehrstuhl für Geriatrie der Universität zu Köln und Chefarzt der Klinik für Geriatrie St. Marien-Hospital Köln



**5 MAL AM TAG**  
Ernährungsexperten empfehlen, pro Tag fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen, um gesund zu bleiben. FOTO: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE



Universität Vechta  
University of Vechta

Bewerbung  
Gerontologie  
Bachelor 30.9.  
Master 15.7.

Universität Vechta -  
Dynamisch durch Persönlichkeit.

www.uni-vechta.de



## INSPIRATION

**Frage:** Welchen Effekt hat anspruchsvolles Bewegungstraining auf ältere Menschen?

**Antwort:** Intensive Bewegung trägt zu einem gesunden und erfüllten Leben bei.

# BEWEGUNG FÜR EIN LANGES LEBEN

**Gerontologen der Universität Stuttgart erforschen, was zu gesundem und erfülltem Leben im Alter führt. Ihr Fazit: herausforderndes Bewegungstraining ist ein Schlüssel zu einem gelingenden Leben.**

Dem Tod einfach davonzulaufen: Dieser Traum ist so alt wie die Menschheit. Doch wie schnell ist der sprichwörtliche Sensenmann eigentlich unterwegs? Australische Forscher haben den Zusammenhang zwischen der Gehgeschwindigkeit älterer Menschen und ihrer Sterbewahrscheinlichkeit untersucht. Das Ergebnis: Wer schneller als 0,8 Meter pro Sekunde geht, hängt den Sensenmann ab.

Clemens Becker, Geriater und Privatdozent an der Uni Stuttgart, verweist gerne auf diese Studie, um zu zeigen, wie wichtig motorische Fähigkeiten für ältere Menschen sind. Becker hat in seiner Tätigkeit als Chefarzt am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart festgestellt, dass die Gehgeschwindigkeit aussagekräftige medizinische Diagnosen erlaubt. Mehr noch als klassische Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder erhöhte Cholesterin- und Zuckerwerte lässt das Gehtempo Rückschlüsse auf Erkrankungsrisiken zu. Noch ein Vorteil: „Die Messung ist leicht durchführbar und intuitiv zu verstehen“, so Becker.

#### Ziel ist die Selbständigkeit

In der zweiten Lebenshälfte wird Bewegung nicht weniger wichtig als in der ersten - ganz im Gegenteil. Diese Erfahrung macht auch die Ergothe-



**Priv. Doz. Dr. Clemens Becker**  
Seit 2003 am Robert-Bosch-Krankenhaus als Chefarzt der Klinik für Geriatrische Rehabilitation mit klinischer Spezialisierung auf Innere Medizin und Geriatrie. Forschungsgebiete: Sturzprävention, Frakturopidemiologie, Rehabilitation im hohen Lebensalter, Chronischer Schlaganfall, Pflegende Angehörige, Gerontechnologie  
FOTO: ROBERT-BOSCH-KRANKENHAUS

rapeutin Anna Kroog in ihrem täglichen Umgang mit älteren Menschen. Seit fünf Jahren arbeitet die Dreißigjährige in der Reha-Abteilung des Robert-Bosch-Krankenhauses. Als Ziel der Therapie nennt sie, „dass ältere Menschen wieder so selbständig wie möglich ihren Alltag meistern können.“ Eigenständiges Handeln hängt wiederum eng mit der individuellen Fitness zusammen. „Ob es um Waschen, Anziehen oder Einkaufen geht: Voraussetzung dafür ist die Mobilität.“

Angeregt von ihren praktischen Erfahrungen, suchte Anna Kroog nach drei Jahren im Beruf eine Möglichkeit, ihre gerontologische Kompetenz berufsbegleitend zu vertiefen. So stieß sie auf den Master-Studiengang „Integrierte Gerontologie“ der Universität Stuttgart, der Fragen des Alterns aus den Perspektiven ver-

„Der Effekt regelmäßigen, gezielten Bewegungstrainings auf Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen ist groß.“

schiedener Disziplinen betrachtet. Neben Ingenieur-, Sozial- und Verhaltenswissenschaften spielen auch Kognition und Motorik, der Fachbereich von Professorin Nadja Schott, eine große Rolle. Von ihr lernte Kroog, dass ein gezieltes Training der motorischen Fähigkeiten nicht nur die körperliche Gesundheit stärkt. Auch die kognitiven Fähigkeiten und alltägliche Fertigkeiten werden positiv beeinflusst. „Letzten Endes geht es um gelingendes Altern“, resümiert Schott.

#### Betreutes Sitzen als Seniorensport

Der Effekt regelmäßigen, gezielten Bewegungstrainings auf Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen ist groß. Und doch ist die Praxis oft weit davon entfernt. Nadja Schott bemängelt, dass Senio-

ren häufig zu wenig herausgefordert werden. „In Deutschland heißt Seniorensport noch oft: betreutes Sitzen mit Augenrollen. Wir packen die älteren Menschen in Watte, aus Angst, es könnte etwas passieren.“ Doch diese Schonhaltung sei kontraproduktiv, sagt Schott. Ihre Studenten an der Uni Stuttgart lässt sie deshalb ganz praktisch Trainingsprogramme für und mit Senioren durchführen. Die häufigste Reaktion: „Oh, die können aber noch viel!“

Dass die Gehgeschwindigkeit irgendwann nachlässt, ist nicht zu vermeiden. Wohl aber lassen sich durch frühzeitiges und regelmäßiges Üben körperliche und kognitive Fähigkeiten lange auf einem stabilen Niveau halten. Damit sinkt einerseits das Risiko von Erkrankungen und Stürzen, andererseits steigt die Lebensqualität der älteren Menschen. Ein Nebeneffekt des anspruchsvollen Seniorensports, der vor Leistungstests nicht zurückschreckt: Auch Männer fühlen sich davon mehr angesprochen, deren Teilnahmequote steigt von 10 auf 50 Prozent. „Zudem ist das ein soziales Event“, stellt Nadja Schott fest. „Und damit ist es gleichzeitig eine Freundschafts- und Partnerbörse.“

Für Anna Kroog hat sich der Aufbaustudiengang in einer weiteren Hinsicht gelohnt. Besonders profitiert hat sie vom Kurs zum Thema „Führen, motivieren und Wandel begleiten“ - denn nach zwei Jahren als Trainee hat sich auch ihr beruflicher Werdegang beschleunigt. Sie leitet jetzt die Abteilung für Ergotherapie.

JÖRG SCHUSTER

redaktion.de@mediaplanet.com

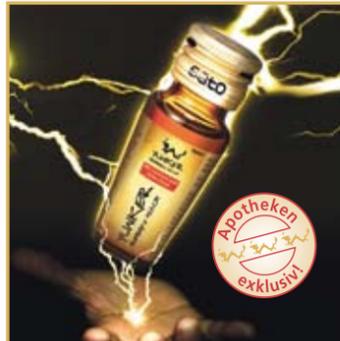


ANZEIGE

sato  
HEALTHCARE INNOVATION  
www.sato-pharmaceutical.de

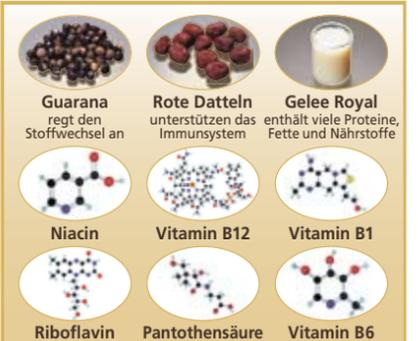
www.facebook.com/YunkerKoteisolution

## Aktive Menschen trinken Yunker Energy & Health!



Yunker Energy & Health ist ein von Wissenschaftlern und Ernährungsspezialisten entwickeltes Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung bei Stress, Müdigkeit, Leistungstief, Sport und zur Optimierung der täglichen Nahrungsaufnahme. Hochwertige Inhaltsstoffe halten Sie fit. Morgens, mittags, den ganzen Tag. Yunker gibt es nur in der Apotheke.

**Yunker Energy & Health für ein aktiveres Leben.**



TIPP  
**2**  
AKTIV SEIN



**ERSCHÖPFT, ABER GLÜCKLICH.**  
Bewegung hat zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit  
FOTO: SHUTTERSTOCK

↓  
**INTEGRIERTE GERONTOLOGIE**



**ZUKUNFTSFÄHIG.**  
Der Studiengang bildet Änderungsmanager des demografischen Wandels aus. FOTO: SHUTTERSTOCK

**Interdisziplinär:**

→ Der Master-Studiengang der Uni Stuttgart verbindet gerontologische Fragestellungen mit Ingenieur-, Sozial- und Verhaltenswissenschaften und bildet Änderungsmanager/-innen des demografischen Wandels aus.

**Studieren neben dem Beruf:**

→ Studierende kommen aus ganz Deutschland und arbeiten zum Beispiel als Architekten, in kommunalen Verwaltungen, als Ingenieure oder in Gesundheitsberufen.

**An jedem Ort:**

→ 80 Prozent der Aktivitäten finden auf der prämierten Online-Lernplattform ILIAS oder im virtuellen Klassenzimmer statt. Einmal pro Semester treffen sich die Studierenden mit den Dozenten und Kommilitonen zu Workshops in Stuttgart.

**Individuelle Betreuung:**

→ Während des gesamten Studiums (acht Semester) werden die Studierenden individuell von Tutoren begleitet.

**Studiendauer:**

→ Berufsbegleitend beträgt die Studiendauer acht Semester. Studien-, Prüfungsleistungen und berufliche Kompetenzen können anerkannt werden und die Studienzeit verkürzen.

**! Weitere Informationen finden Sie unter:**

[www.master-gerontologie.de](http://www.master-gerontologie.de)

ANZEIGE

**Wohnen in den eigenen vier Wänden – ein Leben lang?**

Lassen Sie sich zum barrierefreien Umbau beraten. [pflege.de](http://pflege.de) verfügt über ein bundesweites Netzwerk aus SGS TÜV-geprüften Fachhandwerkern.



Gebührenfreie Telefonberatung  
**0800 24 24 12 12**

Montag bis Freitag 8:00 - 20:00 Uhr. Unser Rückrufservice ist auch am Wochenende für Sie da.

 **pflege.de**

# Demenzkranken das Leben erleichtern

■ **Frage:** Können ausgefeilte Beleuchtungssysteme, die auf die Bedürfnisse von Demenzkranken abgestimmt sind, den Patienten wirklich helfen?

■ **Antwort:** Ja, wie Mediaplanet beim Besuch der Seniorenresidenz in Bad Mündel, die mit solch einem Beleuchtungssystem ausgestattet ist, erfuhr.

## LICHTKONZEPTE

BAD MÜNDEL

Die Wirkung des Lichts auf den menschlichen Körper ist wissenschaftlich nachgewiesen. Und besonders die Beleuchtung im Gesundheitsbereich muss viele unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Licht gibt Sicherheit, nimmt Ängste. Licht bietet Orientierung. Es kann aktivierend, aber auch beruhigend wirken. Den Beleuchtungslösungen in Pflegeheimen für Demenzkranke fällt deshalb eine besonders wichtige Rolle zu. „Wer unter Demenz leidet, für den zählt nur das Hier und Jetzt. Viele Brücken in die Vergangenheit zu dem Erlebten und Erlernten sind zerstört - Demenzkranke leben in ihrer eigenen Welt. Stimmungswechsel im Sekundentakt - von Lachen zu Weinen, von Brüllen zu Flüstern - setzen Patienten, Angehörigen und Pflegekräften genauso zu wie umgreifende Orientierungslosigkeit oder nicht nachvollziehbare Verhaltensänderungen“, erzählt Heimleiter Sven-Uwe Gau. Architektur, Innendesign und Beleuchtungskonzepte können den Alltag der Betroffenen erleichtern und die Auswirkungen dieser tückischen Krankheit mindern.

### Konsequente Ausrichtung auf die Bedürfnisse

Bei MediClin ist man diesem Weg konsequent gefolgt und hat einen Neubau ganz auf die Bedürfnisse von Demenzpatienten ausgerichtet. Zwei Wohngruppen wurden jetzt eröffnet. Jeweils 14 Bewohner umfassen diese Gruppen. „Flure, Gemeinschaftsflächen, Eingangsbereiche, ja sogar der Garten wurden geschickt zu einem nahtlosen Rundkurs vereint, den die Bewohner nach Belieben nutzen können. Ein sandfarbener Bodenbelag aus Laminat erinnert hier bewusst an einen Kiesweg. Der helle Farbton wirkt auf die Psyche bewegungsfördernd. Begleitet werden die Bewohner auf Schritt und Tritt, innen wie außen, von Leuchten, die für so viel mehr als nur für Helligkeit



BELEUCHTUNGSELEMENTE  
Der richtige Einsatz von Licht kann Kranken helfen.  
FOTO: TRILUX

sorgen“, beschreibt der MediClin-Heimleiter.

### Unschätzbare Hilfe im Heimalltag

Ein spezielles Beleuchtungskonzept, das bei MediClin von dem Arnberger Lichtspezialisten TRILUX realisiert wurde, leistet unschätzbare Hilfe im Heimalltag. „Optimiertes Licht in Demenzräumen hilft Patienten, Stürze zu vermeiden, trainiert alle Sinne, bietet Orientierung, erhält die Autonomie und damit Würde und Respekt“, so Sven-Uwe Gau.

Wer sich auf die Bedürfnisse dieser speziellen Patientengruppe genau einstellen will, muss ihre alltägliche Welt auch durch ihre Augen sehen. Da werden Schatten als Hindernis wahrgenommen, spiegelnde Flächen suggerieren Nässe und Glätte, und überholende Schemen lösen Ängste aus. „Wir wollten mit unserer Beleuchtung aber noch mehr erreichen“, verrät der MediClin-Heimleiter: „Das Licht in

den Gemeinschaftsbereichen sollte aktivierend auf unsere Bewohner wirken.“ Denn Beschäftigung sichert Lebensqualität.

„Von Angehörigen und Besuchern bekommen wir positive Rückmeldungen. Das Licht sei hell, freundlich und angenehm“, berichtet

Sven-Uwe Gau. Das besondere Beleuchtungskonzept spiegelt sich aber auch im Verhalten der Bewohner wider. Optimales Licht steigert so den Wohlfühlfaktor bei allen.

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

## FAKTEN

### So hilft Licht Demenzkranken

Die Zahl der Demenzerkrankungen in Deutschland nimmt mehr und mehr zu. Sind es derzeit weit über eine Million, könnte die Anzahl der Betroffenen bis zum Jahr 2050 auf über 2,6 Millionen ansteigen, so die Schätzung der Deutschen Alzheimer Gesellschaft.

- Gutes Licht hilft Patienten, Stürze zu vermeiden,
- es fördert lebenslanges Lernen
- erhält die Autonomie
- schärft alle Sinne
- bietet Orientierung
- erhält schlussendlich die Würde des Patienten

■ Richtiges Licht kann die Arbeit von Krankenschwestern und Pflegern erleichtern

■ pfiffig geplant lässt es sich an die Arbeitsabläufe anpassen

■ es sorgt für mehr Komfort und Wohlfühlgefühl in den Zimmern

■ und ist zudem oft noch energieeffizient

Demenz wird ein immer wichtigeres Thema in unserer Gesellschaft – und damit auch spezielle Beleuchtungssysteme, die die Patientenpflege positiv begleiten können.

Quelle: Neues Licht im Gesundheitswesen – TRILUX Vertrieb GmbH

WOHNATMOSPHERE

## Den Wohnraum verschönern

**Älter werdende Menschen möchten am liebsten in ihrer vertrauten Umgebung verbleiben. Dabei gewinnt der eigene Wohnraum einen wachsenden Stellenwert, da sich die Aktivitäten durch nachlassende Mobilität immer mehr auf den eigenen Wohnraum beschränken. Ältere Menschen verbringen rund 90 Prozent ihrer Zeit in Innenräumen.**

Als Faktoren, die im Zusammenhang mit der Gesundheitsfördernden Gestaltung der Wohnungen und des Wohnumfelds zu beachten sind, gelten u.a.:

### Farben

Es ist nicht ratsam, einer unruhigen Person eine Umgebung in kräftigen Rottönen zuzumuten, da rot aufwühlend, blutdrucksteigernd und aggressiv wirken kann. Warme und helle Farben wirken auf ältere Menschen eher ausgleichend und positiv – sie vermitteln ein Gefühl der Geborgenheit und regen die Geselligkeit an. Helle, leichte Farben geben einem Raum Weite, machen ihn luftig und frisch. Helle Decken strecken den Raum in die Höhe. Dunkle Decken wirken erdrückend.

### Luftfeuchtigkeit

Der normale Alterungsprozess bringt auch Veränderungen der Schleimhäute mit sich. Die Schleimhäute werden trockener und damit anfälliger für verschiedene Erkrankungen. Aus diesem Grund ist ein gewisses Maß an Luftfeuchtigkeit in der Wohnung notwendig.

Dabei gilt das Prinzip: Je höher die Luftfeuchtigkeit, desto niedriger die Temperatur: (30 Prozent Luftfeuchte, 22,5°C = 60 Prozent Luftfeuchte, 21°C, wobei letzteres Heizkosten spart!).

### Temperatur

Ältere Menschen sind häufig besonders temperaturempfindlich, da sie unter verschiedenen Alterserscheinungen leiden: Deshalb benötigen sie möglichst konstante Temperaturen, um ihren Kreislauf nicht mehr als notwendig zu belasten. Ideale Temperaturen sind: im Wohnzimmer 20-22°C, in der Küche 18°C, im Schlafzimmer 16-18°C, im Bad 23-24°C.

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com



Sven-Uwe Gau  
Heimleiter MediClin  
Seniorenresidenz  
Deister Weser

*Erleben Sie mit Hurtigruten den Spätsommer in*  
**NORWEGEN ZUM EINMALIGEN  
 SPEZIALPREIS**

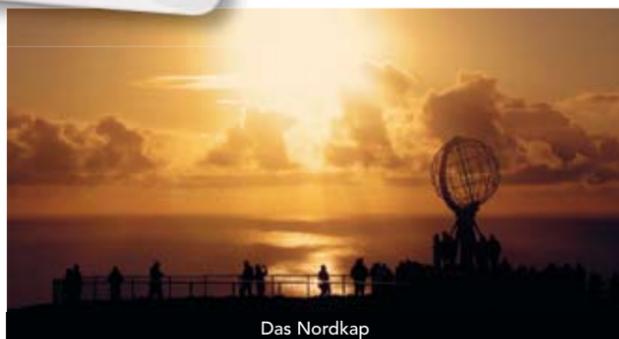


**NORWEGEN 2012 –  
 RESTPLÄTZE VERFÜGBAR**  
 Z. B. 6-TAGE-SEEREISE KIRKENES – BERGEN  
**ab 765 € p. P.\***  
 \*Inkl. Halbpension, garantierter Innen- oder  
 Außenkabine und Hurtigruten Treibstoffzuschlag 30 €  
 (nicht rabattfähig), zzgl. An- und Abreise.  
**REISEZEITRAUM: AUGUST – OKTOBER 2012**

Mit **Hurtigruten** die schönste Seereise der Welt genießen



Besuchen Sie bis zu 34 Häfen



Das Nordkap



Ganz nah am ursprünglichen Norwegen

Genießen Sie die Faszination Norwegens an Bord eines Hurtigruten Schiffes. Und das an ausgewählten Reisetterminen zum Spezialpreis! Die norwegischen Fjorde gehören zu den beliebtesten und eindrucksvollsten Reisezielen der Welt. Das Besondere in der Sommersaison: Sie fahren bei jeder Reise in den engen, steilwandigen Trollfjord.

Vom ersten Moment an spüren Sie an Bord die angenehme Gesellschaft Ihrer Mitreisenden und werden sehr herzlich von unserer einheimischen Besatzung empfangen. Lassen Sie sich die abwechslungsreiche norwegische Küche schmecken und erleben Sie rundum entspannte Tage, kombiniert mit spannenden Landausflügen, bei denen Sie die Kultur, Geschichte und besondere Tierwelt dieses zauberhaften Landes näher kennenlernen. Entdecken Sie Norwegen mit Hurtigruten!

Informationen und aktuelle Kataloge in Ihrem Reisebüro oder unter:

► Hurtigruten GmbH ► Burchardstraße 14 ► 20095 Hamburg ► Tel.: (040) 376 93-282  
 ► Fax: (040) 376 93-199 ► E-Mail: [ce.info@hurtigruten.com](mailto:ce.info@hurtigruten.com) ► [www.hurtigruten.de](http://www.hurtigruten.de)

*Hurtigruten – Faszination Seefahrt seit 1893*

 **HURTIGRUTEN**

In ferne Länder reisen - für ältere Menschen ist das oft nur noch ein Traum. Lange Flüge oder mögliche schlechte hygienische Bedingungen vor Ort schrecken viele ab. Sie bleiben lieber zuhause - auch wenn sie eigentlich noch fit genug zum Reisen wären. Ärztlich begleitete Rundreisen sind eine optimale Alternative für Best-Ager.

## Mit dem Doc die Welt entdecken

■ Seit einem Jahr ist Dr. Wolfram Damm (55), Facharzt für Allgemein- und Rettungsmedizin aus München ein „Arzt auf Reisen“. Im Text spricht der Mediziner über die Vorteile des begleitenden Reisens für ältere Menschen.

Aus meinen beruflichen Erfahrungen und zahlreichen reise- und tropenmedizinischen Beratungen in der Praxis sehe ich den zunehmenden Wunsch in unserer älter werdenden Gesellschaft auch in späteren Jahren den Traum ferne Länder zu erleben. Die Sicherheit sozusagen den eigenen „Hausarzt“ dabei zu haben, ist dabei ein wichtiges Entscheidungskriterium. Durch die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft, verbunden mit der guten Gesundheit auch in höherem Lebensalter, wird diese Art zu reisen eine immer größere Bedeutung erlangen. Ich habe daher meinen Beruf und die Freude, mit Menschen unterwegs zu sein, verbunden.

### Zum Reisen ist man nie zu alt

Die Faszination des Reisens hat mich privat schon in sehr viele Länder geführt. Dabei gab es immer wieder bei den Mitreisenden meist kleinere medizinische Probleme, bei denen ich helfen konnte. Seit 2011 begleite ich für Berge&Meer deren Gäste ärztlich auf Reisen. Die Reiseziele waren bisher Thailand, Kam-

bodscha und Vietnam. Die weiteren Destinationen, die ich noch bereisen werde, sind China mit Tibet, Äthiopien und Kuba. Lieblingsreiseziele zu benennen ist schwierig, da jedes Land seine Reize hat. Ich liebe das Exotische in Süd-Ost-Asien, die atemberaubende Tierwelt Afrikas und das abenteuerhafte Reisen in Südamerika. Nicht zu vergessen Indien mit seinen vielen Facetten.

Die ärztlich betreuten Reisen sind natürlich besonders für die Best-Ager interessant, da sie durch den begleitenden Arzt einen kompetenten Ansprechpartner bei auftretenden medizinischen Fragestellungen oder Erkrankungen haben.

Auch das gesamte Reisekonzept trägt dem Erholen und dem stressfreien Erleben bei. Beispielsweise verweilt man einige Tage an einem Ort, so dass tägliche Hotelwechsel, wie es bei Rundreisen oft der Fall ist, vermieden werden. Die vielfältigen Fragen auf so einer Tour lassen sich doch am einfachsten und schnellsten lösen, wenn ein eigener Arzt dabei ist. In fernen Ländern mit sehr unterschiedlicher medizinischer Versorgung ist dies ein großes Plus. Meistens sind es ja die kleinen Pro-

bleme, die den Urlaubsgenuss dennoch trüben können. Da der begleitende Arzt auch eine entsprechende Auswahl an Medikamenten dabei hat, ist dies für alle Reisetilnehmer, egal welchen Alters, von Vorteil. Die Resonanz bei meinen Reisebegleitungen war immer sehr gut. Viele empfanden das Reisen mit einem eigenen Arzt als sehr beruhigend und luxuriös

### Begleitung vom Check-In bis zum Check-Out

Ich treffe meine Gäste schon zum Teil beim Check-In am Abflughafen. Während des Fluges und nach der Landung lernt man die restlichen Teilnehmer kennen. Da ich die Gäste auf der Tour immer begleite und rund um die Uhr für sie ansprechbar bin, entwickelt sich rasch ein sehr nettes, unkompliziertes Zusammensein. Daneben habe ich auch immer meinen Arztkoffer dabei, für den Fall der Fälle. In geselliger Runde gibt es immer interessante Themen und Erlebnisse. Auf diesen Reisen lernt man nicht nur Land und Leute kennen, sondern erweitert auch seine Sichtweise. Diese Art des Reisens bietet so viele Vorteile, dass ich mir sehr wohl vorstellen kann, als Best Ager selbst solch eine Reise zu buchen. Hier liegen das Angenehme und das Nützliche einfach zusammen.



**Dr. Wolfram Damm**  
Facharzt für Allgemein- und Rettungsmedizin

DR. WOLFRAM DAMM

redaktion.de@mediaplanet.com





# Reisen für den Neubeginn

**„Erfolg messen wir daran, wie wir mit Enttäuschungen fertig werden. Und das müssen wir immerzu“, so Judi Dench. In ihrem aktuellen Kinofilm „Best Exotic Marigold Hotel“ zeigt die 77-jährige Oscarpreisträgerin, dass es nie zu spät ist, einen Neuanfang zu wagen.**

Judi Dench spielt Evelyn, die seit dem Tod ihres Mannes auf einem großen Schuldenberg sitzt und in England um ihre Existenz bangen muss. Zusammen mit sechs weiteren desillusionierten britischen Rentnern, die sie zufällig am Flughafen kennenlernt, bricht sie nach Indien auf - eine Entdeckungsreise der besonderen Art!

## Die Lebensbaustelle

Die Protagonisten treffen auf ein Indien wie aus dem Bilderbuch. Zwar erweist sich das Marigold-Hotel als ziemliche Bruchbude - was man durchaus als Metapher für die Lebensbaustellen seiner neuen Gäste ansehen darf. Hier wollen eine Handvoll Singles und ein Ehepaar ihren Lebensabend verbringen - angelockt von günstigen Konditionen und einer luxusversprechenden Broschüre, die allerdings nichts von dem hält, was sie verspricht und laut dem Hoteldirektor nur „einen Blick in die Zukunft“ bietet. Doch das trübt keineswegs das Indien-Bild - ein freundliches Land voller Trubel und von überwältigenden Sinneseindrücken. Auch wenn der Blick auf die Kaste der Unberührbaren gelenkt wird und auf die Konflikte zwischen Tradition und Moderne, geschieht das mit großem Versöhnungswillen. Doch wartet „The Best Exotic Marigold Hotel“ auch mit fei-

nen, ernststen Zwischentönen auf. Jeder der sieben wird gezwungen, sich seinen Ängsten und Träumen zu stellen und Vorurteile zu revidieren.

## Die Schönheit des Alters

Wer nichts riskiert, der versäumt sein Leben: Das ist die Botschaft dieses sehr sehenswerten Films über die Schönheit des Alters und die Erkenntnis, dass es nie zu spät für einen Neuanfang ist. Denn „Am Ende wird alles gut und wenn noch nicht alles gut ist, ist es noch nicht das Ende!“

## Fakten über die Hauptdarstellerin

100 Filme hat Judi Dench in ihrer Karriere gedreht, eine Karriere, die sie erst spät zu Weltruhm brachte, als sie der erste weibliche Boss von James Bond wurde: Seit „Goldeneye“ (1995) befehligt sie als strenge Vorgesetzte und mit viel Ironie den weltbekanntesten Agenten, für dessen neuestes Abenteuer „Skyfall“ sie derzeit vor der Kamera steht. Oft spielt Dench solche Frauenfiguren in Autoritätspositionen. 1999 erhielt sie den Oscar für ihre Rolle als Queen Elizabeth in „Shakespeare In Love“, und seither hat sie in vielen hochkarätigen Filmen mitgewirkt, etwa in „Stolz und Vorurteil“, „Tagebuch eines Skandals“ (an der Seite von Denchs Lieblingsschauspielerin Cate Blanchett) oder kürzlich in „Jane Eyre“. Demnächst wird sie in „My Week With Marilyn“ zu sehen sein. Ab dem 13. Juli 2012 ist der Film über das indische Reiseabenteuer auf DVD erhältlich.

FRANZISKA MANSKE  
redaktion.de@mediaplanet.com

## REISEAPOTHEKE

### Im Notfall alles dabei

**Eine lange, strapaziöse Fahrt, der Flug, das ungewohnte Essen, die veränderten Klimabedingungen, kurz: Unser Körper hat auf Reisen einiges zu verkraften.**

Wer glaubt, im Urlaubsland gäbe es schließlich auch Apotheken, kann dort ungeahnten Schwierigkeiten begegnen. Nicht jeder ist in der Lage, eine griechisch geschriebene Packungsbeilage zu entziffern oder der Landessprache so mächtig, um dem Apotheker zu erklären, auf welche Allergien er bei der Medikamentenabgabe Rücksicht nehmen muss. Aus diesem Grund sollten Sie folgendes dabei haben:

#### Schmerzmittel

Wichtig ist immer ein Schmerzmittel, das bei Kopf- und Zahnschmerzen hilft. Dabei möglichst eine Arznei wählen, mit der man bereits gute Erfahrungen gemacht hat.

#### Mittel gegen Völlegefühl

Das Öl auf dem Salat ist ungewohnt, das Fleisch etwas zu fett und auch die Zubereitungsform noch gewöhnungsbedürftig: andere Länder, andere Gerichte. Um unserer Verdauung auf die Sprünge zu helfen, sollten Mittel gegen Völlegefühl, Übelkeit, Durchfall und Verstopfung unbedingt eingepackt werden.

#### Salben

Salben und Sonnenschutzcreme und auch eine Salbe oder ein Gel gegen Verstauchungen, Prellungen und ein Produkt zur Desinfektion gehören in die Reiseapotheke.

#### Pflaster

Pflaster und kleine Mullbinden dürfen nicht fehlen.

#### Tipp:

Ohrstöpsel: Manchmal geht es im Urlaub in Hotels und Ferienanlagen lautstark zu. Informieren Sie sich über eventuell notwendige Impfungen vor der Reise bei Ihrem Hausarzt und Apotheker. Gerade Bluthochdruckpatienten, Diabetiker, Herzpatienten und alle anderen, die regelmäßig bestimmte Medikamente einnehmen, sollten rechtzeitig für den ausreichenden Reisevorrat sorgen.

ENTSPANNEN UND GENIEßEN  
Auf Reisen kann man den Alltag hinter sich lassen.  
FOTO: 20TH CENTURY FOX

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

## NEWS

# Je früher, desto besser: So bauen Sie Ihr Zuhause altersgerecht um

■ **Die Deutschen werden immer älter und der demografische Wandel stellt Wohnungseigentümer vor neue Herausforderungen: Immer mehr Menschen wollen in den eigenen vier Wänden altern, anstatt bei körperlichen Einschränkungen ins Pflegeheim zu ziehen. Eine Alternative dazu ist die altersgerechte Anpassung der Wohnung.**

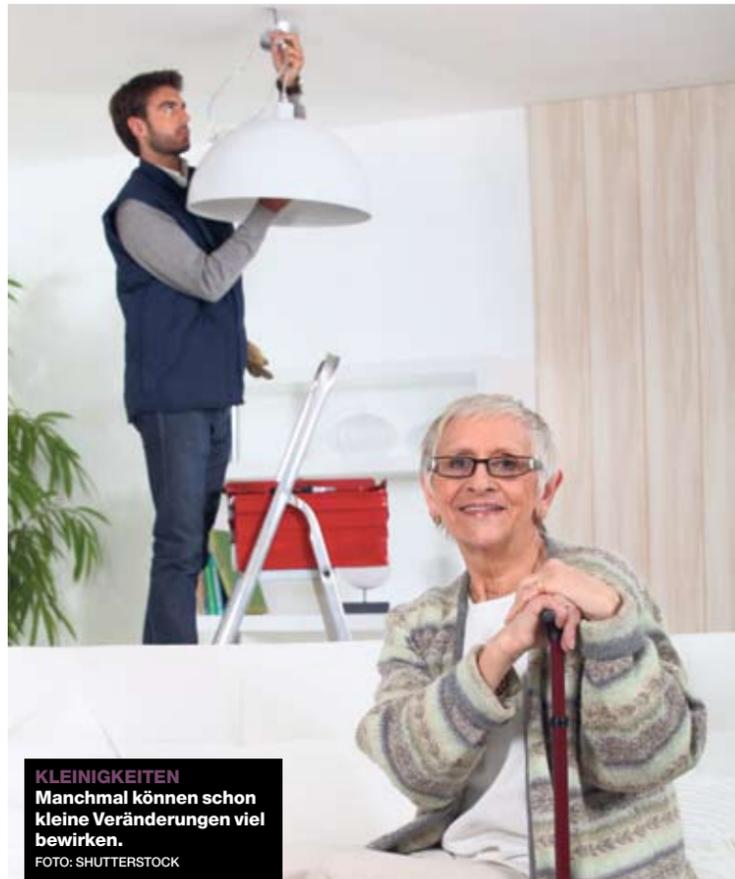
Mediaplanet traf Gunnar Dittmer, Vertragspartner des unabhängigen Serviceportals Pflege.de im Bereich barrierefreies Bauen, zum Interview und sprach mit ihm über konkrete Umbaumaßnahmen für altersgerechtes Wohnen, wann man damit beginnen sollte und warum auf einen persönlichen Berater in keinem Fall verzichtet werden sollte.

■ **Herr Dittmer, welche Umbauten müssen getätigt werden, damit eine Wohnung barrierefrei ist?**

! Oftmals werden bei Umbaumaßnahmen die Haupteingänge auf die Terrasse verlegt, denn diese sind in der Regel ebenerdig. Dann werden verbreiterte, von außen und innen verschließbare, schwellenlose Türen eingebaut. In Bädern werden Wannen ausgebaut und durch bodengleiche Duschen ersetzt. In der Küche baut man unterfahrbare Spülen und Herde ein, damit Rollstuhlfahrer diese erreichen können. Ähnlich



**Gunnar Dittmer**  
Geschäftsführer  
der Gunnar Dittmer GmbH und  
Vertragspartner  
des Serviceportals  
Pflege.de



**KLEINIGKEITEN**  
Manchmal können schon  
kleine Veränderungen viel  
bewirken.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

ches gilt für den Backofen: Damit der Bewohner sich nicht bücken muss, wird der Ofen höher gesetzt. Wenn Treppenlifte eingebaut werden sollen, müssen zunächst die baulichen Voraussetzungen geschaffen werden, das heißt, Stromanschlüsse verlegt, Geländer montiert oder Plattformen gegossen werden.

■ **Was ist Ihnen wichtig in der Zusammenarbeit mit den verschiedenen Gewerken?**

! Möglichkeiten, das eigene Zuhause altersgerecht umzubauen und die Lebensqualität aufrecht zu erhalten, gibt es viele. Besonders wichtig

beim Umbau ist die fachgerechte Durchführung durch Handwerker mit speziellen Fachkenntnissen und entsprechender Sensibilität für die Bedürfnisse im Alter. Unser Partner Pflege.de verfügt über ein bundesweites Netzwerk und vermittelt genau diese Fachunternehmen.

■ **Wie lange dauert es, bis eine Wohnung so umgebaut ist, dass sie barrierefrei genutzt werden kann?**

! Die Dauer des Umbaus hängt vom Aufwand ab. Häufig wird nur die Badewanne ausgebaut, der Boden neu gefliest und mit einer boden-

gleichen Dusche versehen. Das geht innerhalb weniger Tage. Ein kompletter Umbau inklusive Außenanlage, Bad und Küche kann unter Umständen bis zu zwei Wochen dauern.

■ **Was machen die Bewohner während des Umbaus, bleiben sie in der Wohnung?**

! Wenn die Bewohner sehr hilfsbedürftig sind, gehen sie während des Umbaus in Kurzzeitpflege. Viele möchten auch gern in ihrer Wohnung bleiben. Mit einigen Einschränkungen, zum Beispiel wenn das Bad frisch gefliest ist, geht das auch.

■ **Wann sollte man mit der Planung für den Umbau beginnen, wenn man in der eigenen Wohnung alt werden möchte?**

! Je früher, desto besser. Aber die wenigsten Leute machen sich früh Gedanken über eine barrierefreie Wohnung. Sinnvoll ist, wenn die sogenannten Best Ager, die zwischen 50 und 60 Jahre alt sind, und beispielsweise ihr Bad umbauen wollen, dies gleich barrierefrei tun. Dann müssen sie nicht zehn oder fünfzehn Jahre später noch einmal umbauen. Die Wunschvorstellung ist, dass man sich um solche Fragen kümmert, solange man noch fit ist.

■ **Was gibt es noch zu beachten beim Umbau?**

! Wichtig ist, von Anfang an eine ganzheitliche Lösung zu schaffen. Es bringt nichts, von einer Badewanne auf eine Dusche mit einem flachen Einstieg zu wechseln, nur um einige Jahre später dann die bodengleiche Dusche einzubauen. Viele Leute haben das Bestreben, am Anfang wenig zu machen, dabei ist es sinnvoll, gleich ganzheitlich umzubauen.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

## Immobilien für Rentner ab 65

■ **Kann man die Immobilienrente als Zusatzrente betrachten?**

! Bei 80 Prozent der Senioren in Deutschland ist der größte Teil des Vermögens in der eigenen Immobilie gebunden. Wer im Ruhestand dann mit seiner Rente nicht auskommt - und das ist immerhin bei fast 25 Prozent der Rentner der Fall - für den ist die Immobilienrente in Form einer Umkehrhypothek ideal, um die Versorgungslücke zu schließen.

■ **„Rente aufbessern, Träume und Wünsche erfüllen“, hört sich verlockend an. Doch was genau kann man sich unter der Immobilienrente vorstellen?**

! Mit der Umkehrhypothek leiht der Darlehensnehmer sein Haus und erhält eine einmalige Auszahlung. Er bleibt der Eigentümer, muss aber weder regelmäßige Zins- noch Tilgungszahlungen leisten. Die Rückzahlung dieses Darlehens wird erst bei Auszug, Verkauf oder Ableben

des Darlehensnehmers fällig. Die Immobilienrente gibt Immobilienbesitzern 60plus finanziellen Spielraum. Sei es für die Erfüllung lang gehegter Wünsche oder auch für die Finanzierung häuslicher Pflege eines Partners. Sie erhält der älteren Generation ihre Unabhängigkeit, worauf sie auch großen Wert legt. Keiner will im Alter seine Kinder um Hilfe bitten müssen. Ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden, ist das, was sich die meisten wünschen.

■ **Wem würden Sie die Immobilienrente empfehlen?**

! Jeder, der eine Immobilie besitzt und mit seinem Ruhestandsgeld nicht auskommt oder sich einfach noch etwas mehr leisten will, kann dies über eine Umkehrhypothek lösen. Manche haben die unberechtigte Angst, das Eigenheim dann nicht mehr vererben zu können. Unsere Erfahrung zeigt das Kinder oft bereits eine eigene Immobilie besit-

zen und das Elternhaus gar nicht übernehmen wollen.

■ **Für was kann man die Immobilienrente verwenden?**

! Die Umkehrhypothek oder Immobilienrente bei der ImmoKasse ist nicht zweckgebunden. Bei uns steht die Einmalauszahlung zur völlig freien Verfügung. 50 Prozent unserer Kunden verwenden das Geld, um sich Wünsche wie Reisen, einen neuen Wintergarten und Ähnliches zu erfüllen. Die andere Hälfte benötigt das Geld, um alte Darlehen zu tilgen, deren Rückzahlung noch die Rente belasten, für Pflegekosten, notwendige Reparaturen an der Immobilie etc.



**Lutz Schroeder**  
Geschäftsführer  
der ImmoKasse  
GmbH

**Verschulden sich Best-Ager durch diese neue Finanzlösungen nicht weiter? Gibt es spezielle Absicherungen (auch für die Nachkommen)?**

! Nein, so würde ich das nicht sehen. Die Best Ager haben jahrzehntelang in ihre Immobilie investiert und häufig für die Rente zu wenig zurückgelegt. Mit der Umkehrhypothek haben sie nun die Möglichkeit, ihr Haus wie ein „Sparschwein“ zu nutzen und das investierte Geld teilweise daraus zu entnehmen. Die Erben müssen auch keine Sorgen haben, eines Tages Schulden übernehmen zu müssen. Für das Darlehen haftet nur die Immobilie. Tritt der Erbfall ein, entscheiden allein die Erben, was mit der Immobilie passiert. Das Darlehen muss erst dann zurückgezahlt werden.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

### 5 STOLPERFALLEN IM HAUS VERHINDERN



**ZUHAUSE SICHER SEIN**  
Achten Sie auf Gefahrenquellen im Haushalt. FOTO: SHUTTERSTOCK

90 Prozent der tödlich verlaufenen Stürze von Menschen über 65 Jahren geschehen in den eigenen vier Wänden. Folgend geben wir Ihnen Beispiele, wie Sie fünf häufige Stolperfallen im Haushalt verhindern können.

#### Die Möbel

➔ Gerade ältere Leute haben häufig viele Möbel und Dekogegenstände, die sich in einem langen Leben angesammelt haben, was ein sicheres Durchqueren der Wohnung verhindert. Die Faustregel: vor jedem Möbelstück sollte ein Platz von 120 cm verbleiben, um ungehindert durch den Raum zu gelangen.

#### Das Bad

➔ Im Bad besteht eine erhöhte Ausrutschgefahr. Wichtig ist es, dass Senioren über stabile Haltegriffe in der Dusche und der Badewanne verfügen. Auch in Toilettennähe sollte ein Haltegriff angebracht sein. Wichtig ist zudem, dass das Badezimmer über eine Sitzgelegenheit verfügt, die ausreichend stabil ist. Damit das Bad in der Wanne oder die Dusche nicht zu einer unerfreulichen Rutschpartie wird, muss hier mit Anti-Rutsch-Matten Vorsorge getroffen werden.

#### Die Hausschuhe

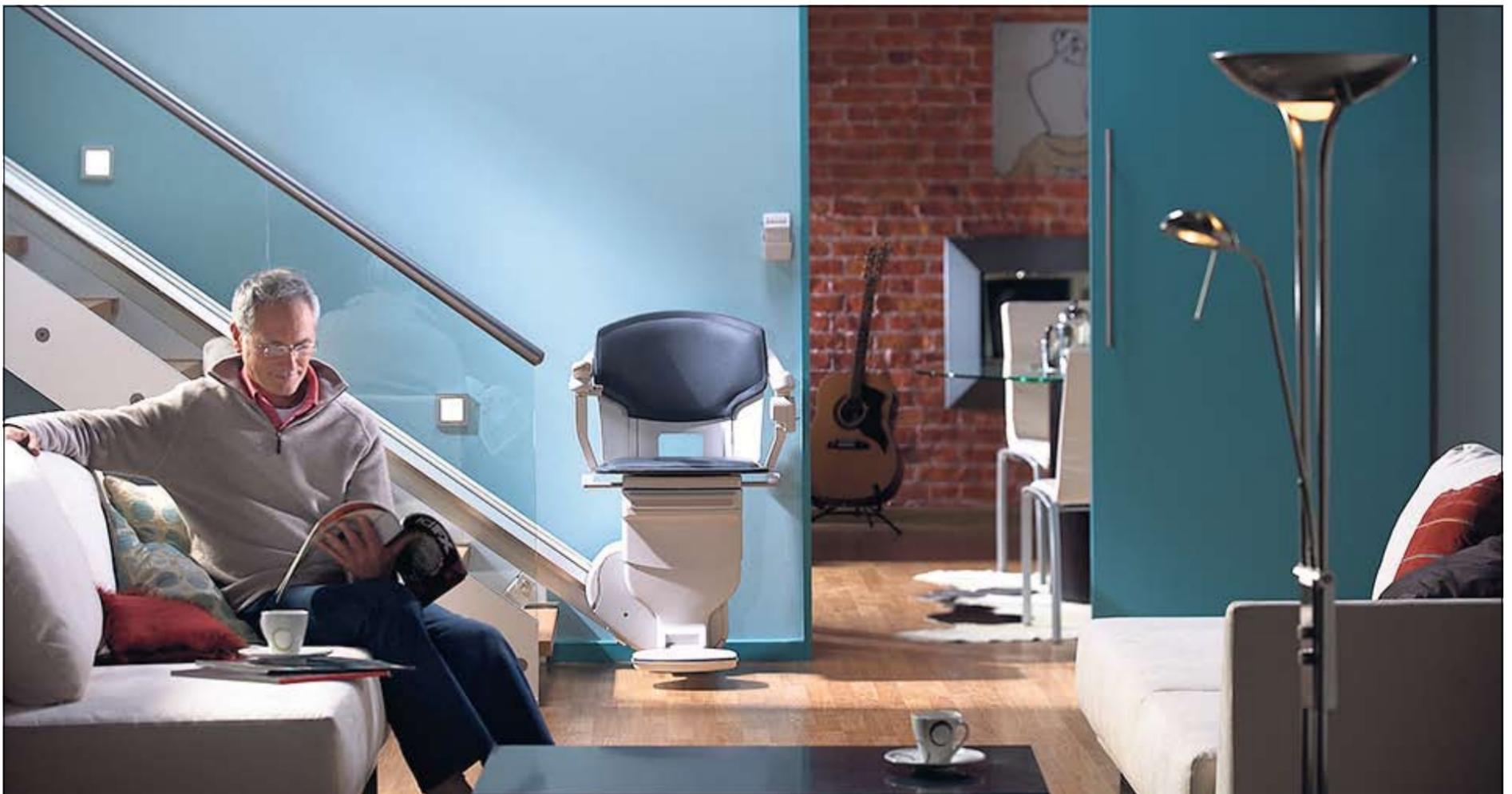
➔ Ideale Hausschuhe für Senioren verfügen über einen flachen Absatz und eine Profilsohle, die auch auf glatten Böden guten Halt bietet und vor dem Ausrutschen schützt. Gerade die Ferse sollte bei Seniorenschuhen ausreichend Halt bekommen, damit auch ein Umknicken vermieden wird.

#### Die Teppiche und Läufer

➔ Teppiche und Läufer sollten sicher fixiert werden, beispielsweise mit selbstklebenden Anti-Rutsch-Unterlagen.

#### Die Türschwellen

➔ Die Türschwellen, die erhaben die Räume voneinander trennen, sollten in der Seniorenwohnung nach Möglichkeit komplett entfernt werden. Ist ein Entfernen der Türschwelle nicht möglich, sollte die Farbe der Schwelle sich zumindest deutlich vom restlichen Bodenbelag abheben.



## Auch mit zunehmendem Alter mobil – mit Lösungen für praktisch jede Treppe

**Immer mehr Umfragen belegen: Die Deutschen wollen im Alter zu Hause wohnen bleiben. Experten raten daher, die eigenen vier Wände rechtzeitig barrierefrei zu gestalten. Eine viel praktizierte Lösung: ein Treppenlift. Der deutsche Marktführer Lifta zeigt mit seinen bewährten Produkten und ausgezeichnetem Service individuelle Lösungen auf.**

„Zugegeben: Anfangs waren wir skeptisch, ob wir einen Treppenlift brauchen. Wir waren noch gut zu Fuß, nur das Treppensteigen fiel uns immer schwerer. Heute wollen wir auf unseren Lifta nicht mehr verzichten.“, erinnert sich Friedrich S. an die Entscheidung, die ihm und seiner Frau Mobilität, Komfort und Sicherheit bescherte.

Wer sich wie das Ehepaar aus Niedersachsen für einen Treppenlift entscheidet, der hat zunächst die Qual der Wahl. In Zeitungen und Magazinen wimmelt es von Anzeigen. Immer mehr Anbieter buhlen um den wachsenden Anteil der Generation 60plus. Der pensionierte Ingenieur Friedrich S. hat sich beraten lassen, die Angebote eingehend geprüft und sich bewusst für ein Modell von Lifta entschieden. Damit ist er in bester Gesellschaft. Denn das Kölner Familienunternehmen hat bislang über 80.000 Anlagen in Deutschland aufgestellt.

Lifta gilt als Synonym für Treppenlifte. Das bundesweit vertretene Unternehmen ist seit über 30 Jahren in dieser Branche tätig. Während dieser Zeit hat der Spezialist für häusliche Mobilität sein Angebot ständig weiterentwickelt und sich konsequent an den Bedürfnissen der Kunden ausgerichtet: So unterhält Lifta das dichteste Servicenetz aller Treppenlift-Anbieter. Die qualifizierten festangestellten Lifta-Berater sind bundesweit ansässig und stehen sowohl



vor als auch nach der Anschaffung als persönliche Ansprechpartner zur Verfügung. 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche ist das Kundendienst-Team telefonisch erreichbar, bei Bedarf ist der Servicemitarbeiter meist innerhalb von 24 Stunden vor Ort.

Egal ob enge oder steile Treppen, gerade oder mit Kurven, ob im Innen- oder Außenbereich: Jeder Lifta wird exakt dem Verlauf, der Länge und der Beschaffenheit der Treppe angepasst. Dank der präzisen Konstruktion wird der Lifta in wenigen Stunden ohne Umbau, ohne Schmutz und ohne Lärm von den erfahrenen Monteuren aufgestellt. Und: Er wirkt auch auf Besucher wie ein geschmackvolles Möbelstück. Als Anbieter mit der größten Modellauswahl an Sitzliften in Deutschland bietet das Traditionsunternehmen für nahezu jeden Geschmack und jeden Einrichtungsstil die geeignete Variante.

Beratungs- und Servicekompetenz,

deutschlandweit die größte Modellauswahl, verschiedenste Ausstattungsvarianten und Top-Qualität: Das sind auch die Anforderungen, die Kunden wie Friedrich S. stellen. „Wir wollten sicher sein, dass wir wirklich die beste Lösung für uns bekommen. Denn nur dann ist man hinterher auch persönlich zufrieden.“, beschreibt der sympathische Pensionär die Ansprüche des Ehepaars. Und beim alle Aspekte einschließenden Thema Kundenzufriedenheit tritt Lifta den Beweis an. Die vom Unternehmen freiwillig in Auftrag gegebene Studie des TÜV SÜD ergab eindrucksvolle Resultate. So bewerteten 95,6 Prozent der befragten Kunden die umfangreichen Service-Leistungen von Lifta mit „ausgezeichnet“ oder „gut“. 99 Prozent würden die Premiummarke Lifta weiterempfehlen, und stolze 77 Prozent haben genau das schon getan.

Auch Friedrich S. ist von seinem Lifta derart überzeugt, dass er solch eine An-

schaffung – bei Lifta kann man Treppenlifte kaufen, mieten oder auch finanzieren – bereits einigen Bekannten empfohlen hat. Auch damit liegt der pensionierte Ingenieur im Trend: Mehr als jeder zweite Neu-Kunde entscheidet sich heute durch eine persönliche Empfehlung eines Lifta-Nutzers für den Marktführer.

### Experten-Tipp: Rechtzeitig handeln

■ Die Veränderungen in der Altersstruktur haben auch Einfluss auf die Wohnsituation in Deutschland. Lediglich rund 1% des Wohnraums sind seniorengerecht ausgestattet, so eine Studie des Bundesverband Freier Immobilien- und Wohnungsunternehmen. Daher kommt dem rechtzeitigen Handeln eine immer größere Bedeutung zu, beobachten die beiden Lifta-Geschäftsführer Axel Jaschek und Hartmut Bulling inzwischen bei ihren Kunden.

■ Ein Grund dafür liegt wohl auch am neuen Image der Treppenlifte: Der moderne Lifta sieht heute aus wie ein geschmackvolles Möbelstück. Die vom Marktführer Lifta vertriebene Modellreihe Esprit wurde 2011 sogar mit dem renommierten Designpreis „Red Dot Design Award“ ausgezeichnet.

Weitere Informationen im Internet unter [www.lifta.de](http://www.lifta.de) oder über das Infotelefon 0800 – 20 33 157

(kostenfrei aus allen Netzen, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr)

# Vollautomatisierte Wohneinheiten

■ Die anstehenden demografischen Veränderungen geben Anlass zu vielfältigen Zukunftsentwürfen – zu meist der eher besorgniserregenden Art. Dies gilt insbesondere hinsichtlich der Betreuung, Hilfe und Pflege bedürftiger Personen. Deren Anzahl wie auch der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung werden stark zunehmen, während die Zahl der Partner, der Geschwister, der Kinder, der Schwiegerkinder und auch der Enkel, die im Zweifelsfall als Helfende einspringen könnten, langfristig gesehen abnimmt.

Die zukünftigen Älteren werden aber andere Voraussetzungen mitbringen und wahrscheinlich auch andere Anforderungen an das Leben im Alter stellen. Jede neue Ruhestandskohorte verfügte bislang durchschnittlich über höhere Einkommen, bessere Bildung und auch bessere Gesundheit. Und speziell in diesem Bereich wird in den letzten Jahren ein ganz erheblicher Forschungsaufwand betrieben: Eine intelligente Wohnumwelt – „ambient assisted living“ – soll einen möglichst langen Verbleib in der Wohnung ermöglichen, die Kommunikation und Versorgung erleichtern und auch die gesellschaftlichen Versorgungsstrukturen optimieren. Kann von Seiten technischer Innovationen tatsächlich eine Entlastung der Familie erwartet werden?

## Gesellschaftlicher Entwicklungstrend

Grundsätzlich gehören technische Hilfsmittel – z.B. Gehhilfen oder Hörgeräte – schon lange zum Bereich der „Alltagstechnik“ für ältere Menschen. In diesem Sinne sind technische Unterstützungsmöglichkeiten für ein autonomes Altern und die Gestaltung altersgerechter Umwel-



COMPUTERFREUDEN. Nicht nur die Art des Wohnens im Alter wird sich ändern, auch das Interesse für PC, Smartphone & Co. wird steigen. FOTO: SHUTTERSTOCK

ten mit Hilfe neuer technischer Entwicklungen – also z.B. Verfahren der Spracherkennung oder der intelligenten Vernetzung von homecare-services und sozialen Dienstleistungen – die Fortsetzung eines längerfristigen gesellschaftlichen Entwicklungstrends, der mit dem Altern der Gesellschaft zunehmend weiter an sozialer und ökonomischer Bedeutung gewinnt.

## FAKTEN

### Intelligente Technologien

„Intelligente“ Technologien – gemeint ist damit Technik, die sich an die Gewohnheiten und Bedarfe der Nutzer anpasst und ggf. Handlungsvorschläge unterbreitet oder auch eigenständig agiert – wird in folgenden Anwendungsbereichen entwickelt:

- Kompensation alterstypischer Verluste (Hören, Sehen, Mobilität, Orientierungsvermögen, Gedächtnisleistungen, Multitasking usw.)
- Unterstützung von Rehabilitation und Behandlung (z.B. Telemonitoring) sowie bei chronischen Erkrankungen oder Demenz (z.B. „prompting devices“)
- Komfort und Sicherheit (z.B. Fern-

### Akzeptanz und Kontrollierbarkeit

Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz technologischer Assistenzsysteme ist jedoch nicht nur die Entwicklung geeigneter Technologie. Auf der Seite potenzieller Nutzer müssen vielmehr Akzeptanz und Kontrollierbarkeit, eine grundsätzliche Kompetenz im Umgang mit Technik sowie nicht zuletzt ökonomische Ressour-

steuerungen, automatisches Ausschalten elektrischer Geräte beim Verlassen des Hauses, Notrufsysteme)

- Kommunikation (Vernetzung, Telemedizin usw.)
- Unterstützung „produktiven“ Alterns, Lernen, Selbsterfüllung usw.
- Unterstützung der Pflegenden (Hebe- und Bewegungshilfen, Überwachung usw.)
- Vitaldatenerfassung und ggf. unmittelbare Auswertung sowie Übermittlung von Daten an Ärzte oder Benachrichtigung von Angehörigen bei außergewöhnlichen Werten (z.B. Sturzerkennung, Prävention)



Prof. Dr. Harald Künemund  
Empirische Altersforschung und Forschungsmethoden, Universität Vechta

cen für den Einsatz solcher Technologien im Privathaushalt vorhanden sein. Bislang zumindest gab es auch immer wieder Fälle, in denen technische Innovationen eher eine Belastung darstellten, dies zeigt sich beispielsweise auch am Bank- oder Fahrkartenautomat. Technik kann also durchaus auch zu neuen Benachteiligungen und neuen sozialen Ungleichheiten führen.

### Pro und Contra

Die Bedienbarkeit der Systeme, die durch Einbußen in kognitiven Kompetenzen wie der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit und -kapazität, aber auch Veränderungen der Leistungsfähigkeit im motorischen Bereich kompliziert werden kann, ist eines der zentralen Probleme, dem mit intuitiv bedienbaren Nutzerschnittstellen begegnet werden soll. Die Akzeptanz ist aber auch drohenden Autonomieverlust und Bevormundung oder Überwachungen und Verlust der Privatsphäre eingeschränkt – nicht jeder ist bei der Vorstellung, Kameras und Mikrophone z.B. im Bad und Schlafzimmer installieren zu lassen, spontan begeistert. Und es bleibt ein gewisses Unbehagen hinsichtlich der sozialen Konsequenzen. Obwohl sich nach übereinstimmender Expertenmeinung enorme Vorteile aus dem Einsatz solcher neuen Technologien ergeben können, zeigen sich somit noch Probleme und Gefahren auf mehreren Ebenen, die eher aus der Sicht der Gerontologie als aus jeder der Technik anzugehen wären.

PROF. DR. HARALD KÜNEMUND  
redaktion.de@mediaplanet.com

## SEXUALITÄT

### Lust im Alter

Das Thema Sex im Alter gilt immer noch weitgehend als Tabu. Sexualität und Lust im Alter werden immer noch selten thematisiert.

Das Thema grenzt beinahe an ein Tabu, ist die Idee von Sex und Leidenschaft doch fest an das Bild von Jugend und Schönheit gekoppelt. Die Vorstellung, dass zwei alte Menschen sich lustvoll vereinen, passt nicht in die mediale Hochglanzwelt.

Auf der anderen Seite wird die Zahl der Menschen im Jahr 2030, in der so genannten dritten Lebensphase, einen Höchststand erreichen. Damit werden entscheidende gesellschaftliche Umwälzungen verbunden sein. Wohin geht die Entwicklung? Werden sich die vielen alten Menschen mit Hilfe von käuflicher Jugendlichkeit und Schönheit unserer Konsumgesellschaft anpassen oder ergibt sich die Chance zum Entwurf neuer Lebensmodelle im Alter, die auch der Sexualität einen wichtigen und würdigen Platz einräumen?

Fakt ist, dass sexuelle Bedürfnisse, genauso wie emotionale, zu einem natürlichen Altersprozess und dem Erhalt der Lebensqualität gehören. Der Sex im Alter sollte daher genauso gelebt werden, wie in jüngeren Jahren – er kann in manchen Fällen sogar noch erfüllender sein.

### Genuss trotz Wechseljahre?

Das sexuelle Interesse einer Frau steigt etwa bis zum 35. Lebensjahr an und bleibt dann lange auf diesem Niveau. Der Eintritt in die Wechseljahre kann jedoch sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Sexualleben haben. Es besteht keine Angst mehr vor einer ungewollten Schwangerschaft und viele Frauen sind in der Lage, ihre Sexualität mit zunehmender Erfahrung unbefangener auszuleben.

Auf der anderen Seite verunsichern körperliche Veränderungen wie Hitzewallungen oder Schweißausbrüche manche Frauen und führen zum Rückzug aus engen körperlichen Kontakten. Auch die nachlassende Sekretionsfähigkeit der Scheidenschleimhaut spielt dabei eine Rolle, da viele ältere Frauen den Geschlechtsverkehr als schmerzhaft empfinden. Hormonhaltige Cremes, Zäpfchen oder Gleitgele können hier schnelle Abhilfe schaffen.

Sex im Alter darf kein Tabu mehr sein, denn Lust kennt kein Alter!

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

# Gesund leben mit weniger Pillen

„Mittags eine rote vor dem Essen und zwei von den kleinen Pillen danach“ – So geht es vielen älteren Menschen in Deutschland. Eine ganze Hand voll Pillen nehmen sie jeden Tag ein – gegen Bluthochdruck und Zuckerkrankheit, für die Prostata und das Herz, zur besseren Verdauung, gegen Kalziummangel und und und...

„Ältere Menschen sind durch die meist vorhandene Vielzahl von Krankheiten und die vielen Medikamente einem höheren Risiko für unerwünschte Arzneimittelwirkungen ausgesetzt“, warnte kürzlich der Vorstandsvorsitzende der Bundesorganisation der Kassenärzte, der Kassenzentralen Bundesvereinigung“, Dr. Andreas Köhler.

„Das ist zum Teil ein Problem unserer Zeit“, erläutert der Altersmediziner Dr. Ulrich Thiem vom Marienhospital Herne, zugehörig zur Ruhr-Universität Bochum. Ärzte betreuen heute oft Patienten, die gleichzeitig Bluthochdruck, eine Zuckererkrankung, Magen- und Prostataprobleme haben. „Wenn diese oder andere Erkrankungen, die nebeneinander bestehen, alle behandelt sein wollen, dann müssen Sie mehrere Medikamente verschreiben“, erläutert der Arzneimittelexperte der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG).



Dr. med. Ulrich Thiem  
Klinik für Altersmedizin und Frührehabilitation, Stiftung Katholisches Krankenhaus, Marienhospital Herne

### Parallele Behandlung

Das landauf landab alles zum Besten steht, will Thiem damit aber nicht sagen. Ein großes Problem: Häufig kennen die Ärzte nicht alle Medikamente, die der Patient nimmt. „Viele Patienten werden nicht nur von ihrem Hausarzt behandelt, sondern auch vom Gynäkologen, Orthopäden, Urologen und anderen“, so Thiem. Mancher verschreibt Medikamente ohne Wissen der anderen. Freiverkäufliche Präparate kommen noch hinzu. Oft nimmt der Patient sie in Eigenregie und kein Arzt erfährt je von ihnen. Eine gefährliche Angelegenheit, denn auch diese Präparate können in Zusammenhang mit anderen Medikamenten schwere Nebenwirkungen auslösen. Deshalb der Rat des Arzneimittelexperten: „Schreiben Sie eine Liste mit allen, wirklich allen, Medikamenten, die Sie einnehmen, auch den Vitaminpräpara-

ten und dergleichen – und sorgen Sie dafür, dass diese Liste aktuell bleibt.“ Die Aufstellung sorgt dafür, dass Ärzte erkennen, wo Präparate nicht zusammenpassen, wo schwere Nebenwirkungen drohen und daher Änderungsbedarf besteht.

### Gesunder Lebensstil hilft

Spurenelemente, Vitalpräparate, durchblutungsfördernde Mittel: Viele Menschen greifen zu Präparaten, um Krankheiten zu verhindern. Laut Thiem ist das aber kein Weg, um länger gesund und fit zu bleiben. Ein gesunder Lebensstil mit einer abwechslungsreichen und ausgewogenen Ernährung, Bewegung und soziale Kontakte sind da effektiver. Sein Rat: „Erwarten Sie nicht zu viel von Tabletten und Pflüchchen!“

BENJAMIN PANK  
redaktion.de@mediaplanet.com

TIPP

4

SICH HELFEN LASSEN

# Sucht kennt keine Altersgrenzen

■ Sie rauchen, sie trinken, sie schlucken Tabletten: Viele ältere Menschen haben ein Suchtproblem. Besonders schlimm ist die Medikamentenabhängigkeit in Alten- und Pflegeheimen.

## SUCHTREPORT

EXPERTENRAT

Millionen Senioren in Deutschland leiden unter Süchten und Experten gehen davon aus, dass die Zahl der älteren Menschen mit Suchtproblemen sogar noch steigen wird. Um diese Entwicklung nachhaltig zu beeinflussen, hat die Fachambulanz Sucht des Diakonie Werkes im Emsland 2011 das zweijährige Modellprojekt „Niedrigschwellige Angebote bei Substanzgebrauch im Alter“ (NASIA) gestartet. Es wird vom Bundesgesundheitsministerium gefördert und von Prof. Dr. Knut Tielking vom Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit der Hochschule Emden/Leer wissenschaftlich begleitet.

### Hilfe oft unerreichbar

Die klassische Suchtkrankenhilfe erreicht Senioren mit Süchten nur selten. Denn im Gegensatz zu jüngeren Betroffenen können ältere Menschen mit Suchtproblemen die Beratungsstellen und Angebote oft nicht selbst aufsuchen, da ihnen die nötige Mobilität fehlt. Darüber hinaus sind die Altenhelfer aus den ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen nicht hinreichend ausgebildet, um einen Substanzmissbrauch zuverlässig zu erkennen. Schließlich ist nicht immer eindeutig, ob nachlassende Körperpflege, Antriebs- und Interessenlosigkeit auf eine beginnende Demenz oder den Missbrauch von Alkohol, Medikamenten oder beidem zurückzuführen sind. „Außerdem gibt es hier die gleiche Hemmschwelle wie in der betrieblichen Suchtberatung: Wie spreche ich das Thema an?“, erklärt Tielking. „Es fällt ja oft sofort die Klappe, wenn jemand auf Suchtverhalten angesprochen wird.“ Mit ehrlichen Antworten sei dann nicht mehr zu rechnen.

### Fortbildung von Alten- und Suchthelfern ist nötig

Das von der Fachambulanz Sucht Emsland gestartete NASIA-Projekt nimmt beispielhaft die Situation in der Region Papenburg unter die Lupe. Hierzu wurden die beiden ambulanten Pflegedienste, das Alten- und



**Prof. Dr. Knut Tielking**  
Hochschule Emden/Leer  
Fachbereich Soziale Arbeit und Gesundheit, Selbsthilfe- und Patientenakademie (SPA)



**ÜBERDOSIS**  
Viele ältere Menschen sind so süchtig, dass so gar Lebensgefahr droht.  
FOTO: SHUTTERSTOCK

Pflegeheim sowie die Berufsfachschule für Altenpflege einbezogen. „Wir haben bislang Fragen an 100 Mitarbeiter der Altenhilfe, 43 Schüler der Berufsfachschule für Altenpflege und 43 Mitarbeiter der Suchthilfe wissenschaftlich ausgewertet“, so Prof. Dr. Tielking. Für die Region Papenburg seien die Ergebnisse repräsentativ. „Sie haben gezeigt, dass den Mitarbeitern die Problematik bekannt ist, sie aber nicht wissen, wie sie das Problem ansprechen sollen, noch wen sie sich als Hilfe hinzuholen können.“ Die Kooperation zwischen Altenhilfe auf der einen und Suchthilfe auf der anderen Seite sei bislang kaum abgestimmt gewesen. Es habe bisher keinen Auftrag für die Zusammenarbeit zwischen den Einrichtungen gegeben. „Über 80 Prozent der Befragten gaben an, überhaupt kein Konzept für den Umgang mit suchgefährdeten älteren Menschen zu haben.“ Dies sei ein Problem, denn: „Wenn so et-

was nicht konzeptionell schriftlich niedergelegt ist, dann darf man auch nicht erwarten, dass Mitarbeiter zielgerichtete Maßnahmen einleiten.“ Genau hier setzt das Projekt an. Die Ergebnisse der Befragungen werden verwendet, um die Ausbildung der Altenpfleger, aber auch die

der Suchthelfer in dieser Hinsicht zu verbessern.

Denn eins ist sicher: Hilfe ist möglich - für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude ist niemand zu alt!

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

## FAKTEN

### „Sucht im Alter“ in Zahlen:

- Über 2 Millionen ältere Männer und Frauen rauchen.
- 400.000 sind von einem Alkoholproblem betroffen.
- Eine bis zwei Millionen Senioren setzen Psychopharmaka missbräuchlich ein.
- Schon 2021 wird die Altersgruppe der 50- bis 65-Jährigen – derjenigen also, die vor dem Ruhestand stehen – die stärkste sein.
- Proportional dazu dürfte also die absolute Zahl der Menschen mit „problematischem Substanzgebrauch“, wie die

Wissenschaftler das Suchtphänomen bezeichnen, weiter anwachsen.

- Dabei unterscheidet man zwischen early-onset und late-onset.
- Early-onset – damit sind Menschen gemeint, die bereits vor Eintritt des Rentenalters ein Suchtproblem haben und es gewissermaßen alternd in den Ruhestand mitnehmen.
- Als late-onset wird Substanzmissbrauch bezeichnet, der erst danach auftritt. Häufige Ursachen sind: Tod des Lebenspartners und schwere Krankheiten.

FREIZEIT

## Elektrofahrräder: Gesunder Fahrspaß für Ältere

Trotz zahlreicher Pilotprojekte mit Elektroautos werden große Erwartungen durch hohe Anschaffungskosten, kurze Reichweiten und mangelnde Infrastruktur von Stromtankstellen noch gedämpft. Der Absatz von Elektrofahrrädern verzeichnet dagegen immer neue Rekorde. Das Elektrofahrrad fährt dem Auto mit E-Antrieb den Rang ab. Besonders für die ältere Generation sind Elektrofahrräder eine gute Alternative zu Auto, Bus oder Bahn. Denn dank des Elektrofahrrads sind Senioren mobiler, können Radtouren mit ihren Einkeln unternehmen oder einfach den gesunden Fahrspaß genießen.

### Den Berg hinauf

Ein akkubetriebener Elektromotor unterstützt die Tretbewegung deutlich, was besonders bei langen Fahrten und Steigungen sehr hilfreich ist, da es sich anfühlt, als würde man ständig mit starkem Rückenwind fahren. Bis zu 100 Kilometer kann man mit dem Akku eines Elektrofahrrads fahren, dann muss es an der Steckdose aufgeladen werden.

### Überschaubare Kosten

Auch die Kosten für ein Elektrofahrrad sind überschaubar, denn die Anschaffung ist nicht teurer als für ein gutes Markenfahrrad. Wenn man sich für den Kauf eines Elektrofahrrads entscheidet, sollte man einige Punkte beachten. In jedem Fall sollte man nur zu einem Fachhändler für E-Bikes, mit entsprechendem Wissen, gehen. Eine Probefahrt ist selbstverständlich. Dazu sollte der Händler auch nach dem Kauf einen Rundum-Service anbieten, denn ein Elektrofahrrad sollte regelmäßig gewartet werden, damit der Fahrspaß lange gewährleistet werden kann.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com



**MOBIL SEIN**  
Dank E-Bikes können Best-Ager auch längere Strecken zurücklegen.  
FOTO: MODELL HUBERT

**Spezialdreiräder machen mobil**  
Wulfhorst GmbH  
Herzbrocker Straße 5  
33330 Gütersloh  
Tel.: + 49 (0) 5241 986 80

## NEWS

# Demenz – Starten Sie jetzt mit der Vorsorge

**Plötzlich pflegebedürftig sein – niemand mag es sich vorstellen, doch passiert es jeden Tag. Oft ganz plötzlich.**

„Wo habe ich den Wohnungsschlüssel abgelegt? Wie heißt die Tochter der Nachbarin mit Vornamen und was ist die Telefonnummer meines Hausarztes – endet sie mit einer 4 oder einer 7?“ Solche Vergesslichkeit im Alltag kennt jeder, mit einer Demenz haben sie nichts zu tun. Wir sind vergesslich, weil wir unaufmerksam sind, weil wir Stress haben oder uns eigentlich etwas ganz anderes viel intensiver beschäftigt. Eine Demenz beginnt jenseits der Alltagsvergesslichkeit, wenn das Gedächtnis und oft auch die Orientierung gravierend gestört sind. Beispielsweise vergessen die Betroffenen plötzlich den Weg vom Supermarkt in die Wohnung. Auch das Verhalten kann sich verändern, die Erkrankten werden zum Beispiel schon aus geringem Anlass übertrieben aggressiv. „Rund 1,2 Millionen Patienten mit Demenz leben in Deutschland“, erläutert der Altersmediziner Prof. Dr. med. Werner Vogel vom Zentrum für Geriatrie des Evangelischen Krankenhauses Gesundbrunnen in Hofgeismar. Jedes Jahr erkranken rund 300.000 Menschen neu an einer Demenz. Geriater – die Spezialisten für Altersmedizin – rechnen damit, dass es künftig noch mehr sein werden, weil die Deutschen insgesamt immer älter werden und mit dem Alter auch die Demenzkranken zunehmen.

## Das Risiko senken und vorsorgen

Aber jeder Einzelne kann etwas dafür tun, sein Risiko zu senken. „Zunächst: Demenzen wegen Schäden der Blutgefäße im Gehirn lassen sich sehr gut vorbeugen“, erläutert Vogel. Nicht zu rauchen, den Bluthochdruck und die Blutzuckerwerte zu kontrollieren und Cholesterin und andere Blutfette im Normalbereich zu halten sowie ausreichend Bewegung sind Klassiker, die Ärzte ihren Patienten immer wieder empfehlen, damit die Blutgefäße länger gesund bleiben. Aber was ist mit der Alzheimer-Demenz,



**Prof. Dr. med. Werner Vogel**  
Zentrum für Geriatrie des Evangelischen Krankenhauses Gesundbrunnen in Hofgeismar

der häufigsten Demenzform? Sie wird nach heutigem Kenntnisstand nicht durch Schäden in den Blutgefäßen ausgelöst und vorangetrieben. „Bei der Entstehung der Alzheimer-Demenz sind noch viele Fragen offen“, sagt der Spezialist für Altersmedizin Vogel. Trotzdem gibt es auch hier Möglichkeiten zur Vorbeugung. Zunächst einmal bewährt sich auch hier die Kombination von gesunder Ernährung und Bewegung. Empfehlenswert ist zum Beispiel eine mediterrane Kost mit Fisch, Gemüse und Olivenöl, die insgesamt viele sogenannte ungesättigte Fettsäuren enthält. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Bewegung das Demenzrisiko zusätzlich günstig beeinflusst, zum Beispiel Wandern.

## Den Geist fordern

„Außerdem gehen wir mittlerweile davon aus, dass komplexe geistige Tätigkeiten das Demenzrisiko verringern und eine gute Vorbeugung sind“, erläutert Vogel. „Komplexe Tätigkeiten“, das sind solche, die uns auf mehreren Ebenen fordern. Dazu gehören zum Beispiel: Bücher über neue Themen zu lesen und mit anderen darüber zu diskutieren oder in einem Verein aktiv Aufgaben zu übernehmen. Vogel hat aber noch einen besonderen Tipp: „Spielen Sie ein Instrument und studieren Sie mit anderen ein Stück ein“, empfiehlt der Geriater. Rhythmus. Motorik, Konzentration, soziale Aktivität – aktives Musizieren fordert all dies. „Das ist Demenz-Vorsorge, die man eigentlich nicht aus Gesundheitsaspekten pflegt, sondern aus reiner Freude an der Sache“, so Vogel.

**BENJAMIN PANK**

redaktion.de@mediaplanet.com



**MITTEN IM HERZEN DER HANSESTADT – DIE HELIOS ENDO-KLINIK HAMBURG AN DER HOLSTENSTRASSE.**  
FOTO: ENDO KLINIK

# Knie- und Hüftgelenke – endlich wieder mobil!

Die häufigste Ursache für eine Erkrankung des Hüft- und Kniegelenks ist der Verschleiß des Gelenkknorpels. Konservative Behandlungen wie Krankengymnastik, Elektrotherapie, Bäder, Bandagen, Wärmebehandlungen oder spezielle Medikamente können Patienten dabei helfen, die Beweglichkeit von Gelenken wieder herzustellen. Ist die sogenannte Arthrose aber zu weit fortgeschritten, ist eine Operation der letzte Ausweg. Vor allem dann, wenn jeder Schritt und jede Bewegung starke Schmerzen verursachen. Das Einsetzen künstlicher Gelenke gehört heute zu den erfolgreichsten und häufigsten Behandlungsmethoden bei fortgeschrittenem Gelenkverschleiß. Rund 150.000 Kniegelenke und 200.000 Kunsthüften werden jährlich in Deutschland eingesetzt – Tendenz steigend.

## Mehr Lebensqualität und Mobilität

Eine moderne Endoprothese kann den Betroffenen wieder mehr Lebensqualität und Mobilität in der Freizeit, beim Sport, im Alltag und während der Ar-

beit ermöglichen. Besonders sportlich aktive Menschen leiden oftmals schon früh unter einer Kniegelenksarthrose. Auch durch Fettleibigkeit (Adipositas) benötigen immer mehr Menschen ein künstliches Knie. Treppensteigen wird zur schmerzhaften Tortur. Aktivitäten wie Spazierengehen oder sportliche Betätigungen sind dann kaum noch möglich. Für viele Patienten steht allerdings erst nach Jahren schmerzhaften Leidens der künstliche Gelenkersatz an. Viele Betroffene scheuen die anspruchsvolle Operation aus Angst vor einer Komplikation und langzeitiger Bewegungsunfähigkeit.

„Die Eingriffe sind dank neuester Operationstechniken besonders schonend und minimal-invasiv. Es ist heute möglich, die erkrankten Gelenkteile zu ersetzen und zugleich möglichst

viel Knochensubstanz zu erhalten“, sagt Prof. Dr. Thorsten Gehrke, Ärztlicher Direktor der HELIOS ENDO-Klinik. Die Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie ist Marktführer im Bereich Gelenkersatz und Europas größte Einrichtung für Endoprothetik. Jährlich verhilft die ENDO-Klinik mehr als 6.700 Patienten zu neuer Mobilität.

## Schnelle Genesung

Sanfte Narkoseverfahren belasten den Körper wenig und sorgen für eine schnelle Mobilisation. Bereits einen Tag nach der Operation können Patienten erste Schritte im Flur machen. In den ersten sechs Wochen geben zwei Gehstützen den Patienten die nötige Sicherheit, um vorwärts zu kommen. Die auf die Operation folgende Anschlussheilbehandlung kann sowohl ambulant als auch stationär in einer wohnortnahen Reha-Einrichtung erfolgen, zum Beispiel in der HELIOS Rehaklinik Damp – direkt an der Ostsee.

**BENJAMIN PANK**

redaktion.de@mediaplanet.com



**Prof. Dr. Thorsten Gehrke**  
Ärztlicher Direktor der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

## Ein schönes Zuhause zahlt sich jetzt aus!

Umkehrhypothek & Co. – mehr Liquidität für Immobilienbesitzer 60 plus

München – „Einen alten Baum verpflanzt man nicht!“ besagt eine alte Volksweisheit. Dies gilt auch für viele Senioren. Wo man sein Leben lang zu Hause war, will man auch gerne den wohlverdienten Ruhestand verbringen.

Wer z.B. seine Immobilie altersgerecht umbauen möchte, benötigt dazu oftmals zusätzliches Geld. Hier schaffen spezielle, tilgungsfreie Darlehen neuen finanziellen Spielraum – ganz ohne Überschuldungsrisiko.

Mit einer Umkehrhypothek beleihen Sie nur einen Teil Ihrer Immobilie, bleiben dabei

*Die ImmoKasse hat sich auf die Entwicklung und Beratung maßgeschneiderter Finanzlösungen für die ältere Generation spezialisiert.*



immer Eigentümer und erhalten eine steuerfreie Einmal-Auszahlung. Solange Sie in Ihrem Eigenheim wohnen, müssen Sie keine Rückzahlung leisten.

Mehr Informationen kostenfrei\* unter 0800 - 65 66 67 722 oder [www.immokasse.de](http://www.immokasse.de)

\* aus dem dt. Festnetz

## GUTSCHEIN

Ja! Schicken Sie mir mehr Informationen – kostenlos und unverbindlich.



**ImmoKasse GmbH**  
Raiffeisenallee 16  
82041 Oberhaching

ANZEIGE

IM BILD



**GEHIRNJOGGING**  
**Fit sein – auch im Kopf**

✦ Nicht nur Rätsel lösen, Quizshows und Gehirnjoggingspiele am PC helfen, um fit im Kopf zu bleiben. Auch interessante Gespräche, Unternehmungslust und eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung können dem Gehirn auf die Sprünge helfen und alle Sinne beisammen halten.

ANZEIGE



## MASTER:ONLINE Integrierte Gerontologie

- ⋮ Online-basiert
- ⋮ Berufsbegleitend
- ⋮ Weiterbildend
- ⋮ Praxisbezogen

**?** Sie haben Berufserfahrung und wollen aufsteigen und sich neuen inhaltlichen und methodischen Herausforderungen stellen?  
 Sie sehen im demografischen Wandel eine Chance und wollen den Wandel aktiv und mit neuen Konzepten an verantwortlicher Position mit gestalten?

**!** Der Studiengang Integrierte Gerontologie an der Universität Stuttgart verbindet gerontologische Fragestellungen mit ingenieur-, sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Inhalten und macht Sie zu Änderungsmanagern/innen des demographischen Wandels.



**Universität Stuttgart**

**Beratung und Kontakt**

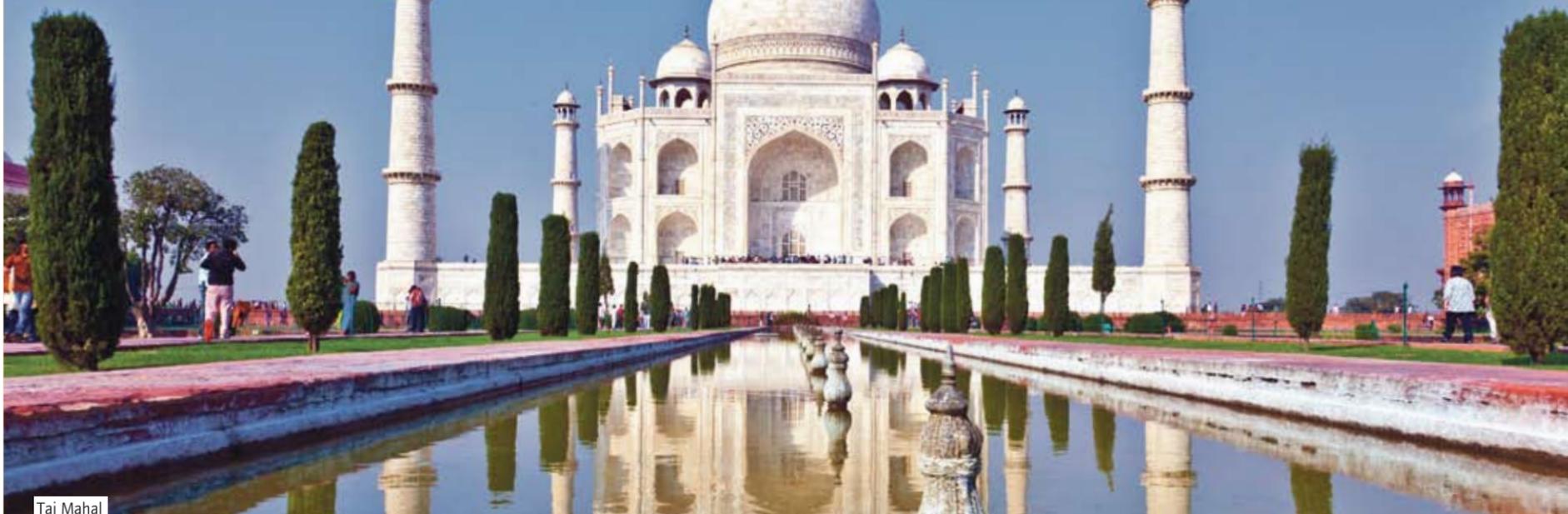
Dr. Petra Koczy  
 Telefon: +49(0)711.685.60330

Katrin Nachbar  
 Telefon: +49(0)711.685.63159

Email:  
[mastergerontologie@inspo.uni-stuttgart.de](mailto:mastergerontologie@inspo.uni-stuttgart.de)



[www.master-gerontologie.de](http://www.master-gerontologie.de)



Taj Mahal

## Indien entdecken. Pulsierendes Delhi und farbenfrohes Rajasthan.

➔ 16-tägig  
➔ 3-/4-Sterne-Hotels  
➔ Inkl. Halbpension

**1.699.-**  
ab € p. P.

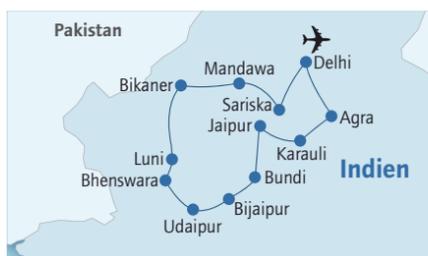
### Ihre Reise-Highlights

- Begleitung durch einen erfahrenen, in Deutschland zugelassenen Arzt, der mit Ihnen an- und abreist
- Kurze Tagesetappen von maximal 240 km

### Inklusivleistungen

- Linienflug mit Lufthansa (oder gleichwertig) nach Delhi und zurück in der Economy Class
- Flughafensteuern und Sicherheitsgebühren
- Zug zum Flug 2. Klasse **ZUG zum FLUG INKLUSIVE**
- Transfers und Rundreise im klimatisierten Reise-/Minibus gemäß Reiseverlauf inklusive Eintrittsgelder
- 14 Übernachtungen in 3-/4-Sterne-Hotels (Landeskategorie) mit Bar und Restaurant
- Unterbringung im Doppelzimmer mit Bad oder Dusche/WC
- 14 x Halbpension
- Inkl. Besuch des Taj Mahals in Agra
- Inkl. Besuch des Amber Forts mit Geländewagensafari
- Inkl. Geländewagensafari zum Bishnoi Volksstamm
- Inkl. Yoga- und Meditationskurs
- 1 Reiseführer Indien pro Zimmer
- Deutschsprachige Reiseleitung

Unser Partner:



### Ihr Reiseverlauf

- 1. Tag - Anreise.** Linienflug nach Delhi.
- 2. Tag - Delhi - Sariska (ca. 170 km).** Nach Ankunft in Delhi Begrüßung durch die Reiseleitung und Transfer zu einem Hotel. Im Anschluss Orientierungsfahrt durch Neu Delhi. Sie sehen das India Gate, das Parlamenthaus und das Quatab Minarett. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Sariska und Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.
- 3. Tag - Sariska - Mandawa (ca. 230 km).** Nach dem Frühstück unternehmen Sie einen Ausflug in ein nahe gelegenes Dorf. Im Anschluss Fahrt nach Mandawa.
- 4. Tag - Mandawa - Bikaner (ca. 190 km).** Auf Ihrem Weg nach Bikaner besichtigen Sie einige der berühmten Havelis (Gutsherrenhöfe) in der Region Shekhawati. Die Wüstenstadt Bikaner beherbergt in seinem Zentrum prächtige Havelis. Am späten Nachmittag Besuch des Junagarh Forts.

### 5. Tag - Bikaner - Jodhpur - Luni (ca. 240 km).

Fahrt nach Jodhpur, die aufgrund ihrer blauen Altstadt Häuser den Beinamen "Die Blaue Stadt" trägt. Dort Besuch des Mehrangarh Forts. Anschließend Weiterfahrt nach Luni.

**6. Tag - Luni - Bhenswara (ca. 85 km).** Vormittags fahren Sie zu einem Dorf des Bishnoi Stammes. Von hier unternehmen Sie eine Geländewagensafari, während der Sie mehr über das traditionelle Leben des Stammes und den nachhaltigen Umgang mit der Natur erfahren. Im Anschluss Weiterfahrt nach Bhenswara.

**7. Tag - Bhenswara - Ranakpur - Udaipur (ca. 185 km).** Auf dem Weg nach Udaipur sehen Sie den berühmten Jain Tempelkomplex von Ranakpur. Udaipur gilt als die romantischste Stadt in Rajasthan. Die harmonische Mischung aus weiß getünchten Gebäuden, Marmorpalästen, Gärten, Tempeln und Havelis am zauberhaften Lake Pichola trägt stolz den Beinamen „Venedig des Ostens“.

**8. Tag - Udaipur.** Heute besuchen Sie den Stadtpalast. Weiter geht es zum Jagdish-Tempel, der dem Gott Vishnu gewidmet wurde, und zur Sahelion Ki-Bari, dem Garten der Frauen. Am Nachmittag Bootsfahrt auf dem Pichola-See (abhängig vom Wasserstand, alternativ Besuch des Nadga- und Eklingji-Tempels).

**9. Tag - Udaipur - Bijaipur (ca. 150 km).** Nach dem Frühstück Fahrt nach Bijaipur. Der Rest des Tages steht Ihnen für eigene Unternehmungen zur freien Verfügung.

**10. Tag - Bijaipur - Kota - Bundi (ca. 110 km).** Am Morgen nehmen Sie an einem Yoga- und Meditationskurs teil. Weiterfahrt nach Bundi. Unterwegs Stopp in Kota und Besichtigung des Forts. In Bundi Besuch des Taragarh Forts, welches auch als Star Fort bekannt ist.

**11. Tag - Bundi - Jaipur (ca. 200 km).** Sie unternehmen weitere Besichtigungen in Bundi. Anschließend Fahrt nach Jaipur, bekannt als "Pink City". Rest des Tages zur freien Verfügung.

**12. Tag - Jaipur.** Fahrt mit dem Geländewagen zum Amber Fort, auf dem Weg Fotostopp am Palast der Winde. Im Innern des klassisch romantischen Forts bestaunen Sie gemalte Szenen in Miniatur sowie viele Spiegel an den Wänden und der Decke der Siegeshalle. Am Nachmittag sehen Sie die Stadt und den Stadtpalast. Dann Besuch des Observatoriums Jantar Mantar.

**13. Tag - Jaipur - Karauli (ca. 200 km).** Fahrt nach Karauli, einem altertümlichen Städtchen mit historischen Monumenten und prächtigen Tempeln. Am späten Nachmittag Fahrt in die nahegelegenen Dörfer.

**14. Tag - Karauli - Fatehpur Sikri - Agra (ca. 165 km).** Auf dem Weg nach Agra Zwischenstopp in Fatehpur Sikri, der sandsteinroten Stadt mit weißen Marmorpalästen, einst die Residenz des Kaisers Akbar. Anschließend Weiterfahrt nach Agra. Am Nachmittag besuchen Sie das legendäre Grabmal Taj Mahal, das 1631 vom Mogulkaiser Shah Jahan zur Erinnerung an seine Gemahlin Mumtaz Mahal errichtet wurde.

**15. Tag - Agra - Delhi (ca. 200 km).** Vormittags besichtigen Sie das Rote Fort. Es ist mit seinen majestätischen Toren, prachtvollen Türmen und Bastionen eine der größten Befestigungsanlagen der Welt. Am Nachmittag Weiterfahrt nach Delhi.

**16. Tag - Abreise.** Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug. Ankunft in Deutschland am gleichen Tag.

*Hinweise: Änderungen vorbehalten. Bedingt durch den Zustand des Straßennetzes ergeben sich längere Fahrzeiten.*

### Wunschleistung pro Person

- Zuschlag Einzelzimmer € 399.-
- Innerdeutsche Zubringerflüge auf Anfrage € 59.-
- Business Class Flüge auf Anfrage buchbar

### Zusatzkosten pro Person

- Visum Indien (selbst zu beantragen) ca. € 95.-

### Einreisebestimmungen für dt. Staatsbürger

Sie benötigen einen für die Aufenthaltsdauer gültigen Reisepass. Visumpflicht. Das Visum ist selbst zu beantragen. Staatsangehörige anderer Länder wenden sich bitte an die zuständige Botschaft.

*Hinweise: Mindestteilnehmerzahl 15 Personen, bei Nichterreichen behalten wir uns vor die Reise bis 30 Tage vor Reisebeginn abzusagen. Max. Teilnehmerzahl: 30 Personen*



### Ihre Unterkünfte:

|           |  |      |
|-----------|--|------|
| Sariska   | Sariska Palace, Clarks Inn oder Alwar Bagh | ☆☆☆  |
| Mandawa   | Sara Vila oder Udai Resort                 | ☆☆☆  |
| Bikaner   | Lallgarh Palace oder Laxmi Niwas Palace    | ☆☆☆+ |
| Luni      | Fort Chanwa                                | ☆☆☆+ |
| Bhenswara | Ravla Bhenswara                            | ☆☆☆  |
| Udaipur   | Rajputana Justa o. Paras Mahal             | ☆☆☆  |
| Bijaipur  | Castle Bijaipur                            | ☆☆☆  |
| Bundi     | Hatodi Palace                              | ☆☆☆  |
| Jaipur    | Mansingh oder Clarks Amer                  | ☆☆☆☆ |
| Karauli   | Bhanwar Vilas Palace                       | ☆☆☆  |
| Agra      | Clarks Shiraz oder Mansingh Palace         | ☆☆☆☆ |
| Delhi     | Lebua oder The Radisson Blu Dwarika        | ☆☆☆☆ |

### Termine und Preise 2012/13 pro Person im Doppelzimmer in €

| Abflughafen      | München                     |
|------------------|-----------------------------|
| Preise           | Termine                     |
| Saison A         | 10.04. 17.04.               |
| 16-tägig 1.699.- |                             |
| Saison B         | 16.01. 13.02. 27.02. 13.03. |
| 16-tägig 1.799.- |                             |
| Saison C         | 21.11. 05.12.               |
| 16-tägig 1.899.- |                             |

Reise-Code: R11024 - Kennziffer: 103/221

### Mit ärztlicher Begleitung



### Rundreisen mit ärztlicher Begleitung sind genau das Richtige für mich!

- ✓ Weil ich sorglos und unbeschwert faszinierende Einblicke in Länder und Kulturen erleben möchte.
- ✓ Weil ich in Erholungspausen Kraft sammeln möchte, um neue Reise-Highlights genießen zu können.
- ✓ Weil ich zu jeder Zeit während der Reise einen Arzt um Rat fragen möchte, wenn es für mich notwendig ist.
- ✓ Weil ich mich auf die über 30-jährige Erfahrung von Berge & Meer verlassen kann.

Jetzt kostenlos Katalog anfordern!

