



Dezember 2013

**MEDIA
PLANET**

ZUKUNFT ALTER

„DAS BESTE KOMMT NOCH“

Schauspielerin Caroline Beil spricht im Interview übers Älterwerden und verrät, warum man das Leben mit 70 noch einmal neu beginnen kann.

— Inhalt —

WEB 50+

Die besten Websites für Best Ager

MESSETIPPS

Was Sie nicht verpassen sollten

DIGITALE MEDIEN

So gehen auch Sie ins Netz

Das Leben ist bunt, auch jenseits der 50. Ältere bilden das unverzichtbare Rückgrat unserer Gesellschaft, unserer Wirtschaft, der Politik. Es ist Zeit für einen Wandel des Altersbildes.

Zukunft Alter – grau oder bunt?



Friedrich VI. Orth
Bundesverband
Initiative 50Plus e. V.

Lebensfreude, Mobilität, Bildungs- und Entdeckerfreude, soziales und nachbarschaftliches Engagement kennzeichnen die Menschen 50Plus.

Es ist noch nicht lange her – 1989 –, da nannte sich eine erste, aktive „Senioren-Gruppe“ graue Panther. Damals ging der durchschnittliche Arbeitnehmer planmäßig mit 65 in Rente, die durchschnittliche Lebenserwartung lag bei 72,1 Jahren (Männer) beziehungsweise 78,5 Jahren (Frauen). Heute lauten die Zahlen schon 77,7 beziehungsweise 82,7 Jahre und das Renteneintrittsalter liegt bei 67 Jahren. Im Durchschnitt liegt das Alter der Abgeordneten des neuen Bundestags bei 49,6 Jahren. In den letzten zehn Spielzeiten gab es sieben Meistertrainer 50Plus, die die Fußballbundesliga gewannen: Ottmar Hitzfeld (2002/03, 54; 2007/08, 59), Felix Magath (2004/05 und 2005/06, 51 beziehungsweise 52; 2008/09, 55), Louis van Gaal (2009/10, 59), Jupp Heynckes (2012/13, 68). Über 25 Prozent aller Bundesfreiwilligen bei den Frauen sind über 50 Jahre alt. Bei den Männern liegt der prozentuale Anteil sogar noch leicht höher. Mehr als drei Viertel der 50-59-Jährigen nutzt das Internet, zwei Drittel sind es noch bei den 60-69-Jährigen.

Mehr als diese nüchternen Zah-

len aber zeigt das Lebensgefühl der Generation 50Plus, das sich bei uns etwas verändert. „Schaffe, schaffe, Häusle baue“, das Kleben an der Scholle, war gestern. Lebensfreude, Mobilität, Bildungs- und Entdeckerfreude, soziales und nachbarschaftliches Engagement kennzeichnen die Menschen 50Plus.

Wir sind auf bestem Wege, das Land mit der ältesten Bevölkerung der Welt zu werden und damit Japan auch in diesem Punkt zu überflügeln. Wir sollten die gewaltigen Chancen entwickeln und nutzen, die in diesem Fakt liegen. Dazu gehört ein Bewusstsein der Unternehmen für die Leistungsfähigkeit älterer Beschäftigter ebenso wie die Erkenntnis, dass Produkte und Dienstleistungen so gestaltet werden sollen, dass sie auch für die Konsumenten 50Plus attraktiv bleiben. Jetzt wird es Zeit, dass alle, auch die Medien, die Werbung, der Sport, das riesige Potenzial der größten Bevölkerungsgruppe in Deutschland schätzen lernen.

Der Bundesverband Initiative 50Plus (www.BVI50Plus.de) will ein starker Motor dieser Bewegung sein und nimmt das Heft des Handelns beim demografischen

Wandel in die Hand. Wir verstehen uns als unabhängige Initiative für die Vertretung der berechtigten Interessen von 34 Millionen Menschen in Deutschland. Der BVI 50Plus wird Politik, Gesellschaft und Wirtschaft motivieren, die Bedürfnisse der Generation 50Plus zu erkennen und deren vielfältigen Potenziale zu nutzen. Er bietet dazu eine Netzwerk-Plattform, auf der sich alle Kräfte zusammenfinden, austauschen und tätig werden können. Wir wollen den Menschen Mut machen, konkrete Lebenshilfe geben und sie motivieren, mit Freude die erforderlichen Umbauten der Gesellschaft mitzugestalten.

Wie immer im Leben, kann man das Schrumpfen unserer Bevölkerung als Risiko oder Chance sehen. Sehen wir es doch einmal so: Was geschieht, wenn ich die Wassermenge pro Kaffeedosis schrumpfen lasse? Ich kann einen besonders leckeren Espresso genießen ... Lassen Sie uns gemeinsam den demografischen Wandel gestalten und nicht erleiden!

Ihr
Friedrich VI. Orth



QR-CODE
SCANNEN UND
DIE AUSGABE
DIGITAL LESEN



MEDIAPLANET DEUTSCHLAND

TIPP DER
REDAKTION



Genießen Sie
das Leben in
vollen Zügen!

ZUKUNFT ALTER, DRITTE AUSGABE,
DEZEMBER 2013

Project Manager: Wenke Walter
Business Developer: Caroline Böhmer
Managing Director: Richard Bäge
Editorial Manager: Franziska Manske
Designer: Antje Polzin

Text:
Benjamin Panik, Paul Howe

Anfragen an:
redaktion.de@mediaplanet.com

**Mediaplanet Verlag
Deutschland GmbH**
Münzstraße 15, 10178 Berlin
www.mediaplanet.com

Vertriebspartner:
DIE WELT, am 19. Dezember 2013

Druck:
Märkische Verlags- und Druck-
Gesellschaft mbH Potsdam (MVD)

**MEDIA
PLANET**

ANZEIGE

DAS IST NEU!



Sicher zuhause

Es gibt Sicherheit und benötigt nur Strom: das Hausnotrufsystem von Vitakt Hausnotruf. Es muss nicht an die Telefondose angeschlossen werden, sondern funktioniert mit GSM-Technik. Entwickelt wurde es, um Kunden ohne Festnetzanschluss die Sicherheit durch Hausnotruf zu ermöglichen. Die Bedienung ist wie bei den bekannten Hausnotrufsystemen: Nach Betätigen des zugehörigen Notrufsenders melden sich direkte Ansprechpartner aus der Notrufleitstelle über die eingebaute Wechselsprechanlage beim Kunden und fragen, welche Unterstützung dieser benötigt.

Die Kosten für das Vitakt-Vario betragen monatlich € 18,36 und einmalig € 10,49. Zusätzlich wird eine einmalige Pauschale von € 86,- erhoben, die für die gesamte Nutzungsdauer des Gerätes gilt. Diese Zahlung wird für die Bereitstellung der Telekommunikationsleistung erhoben, beim Vitakt-Vario entstehen keine zusätzlichen Kosten für Notrufe, Testauslösungen oder Selbsttests des Hausnotrufsystems.

Weitere Infos unter www.vitakt.com

Haus-Rollator: Zuverlässige Stütze in der Wohnung

Der Schulte Haus-Rollator ist Hilfe zur Selbsthilfe und gibt Menschen mit eingeschränkter Mobilität die nötige Sicherheit in den eigenen vier Wänden zurück. So steigert er die Lebensqualität und das Selbstbewusstsein. Auch für die Familie, Freunde und Bekannte ist es ein gutes Gefühl zu wissen, dass mit dem Haus-Rollator eine zuverlässige Gehhilfe immer greifbar ist.

Der Haus-Rollator wurde speziell für den Gebrauch in der Wohnung konzipiert. Dank seiner enormen Wendigkeit ist quasi jede unzulängliche Ecke erreichbar. Außerdem wird die Sturzgefahr erheblich reduziert.

Durch seine Funktionalität wird der Haus-Rollator auch schnell zum unentbehrlichen Alltagshelfer. Dafür sorgt das Zubehör wie ein rutschfestes Tablett, Schubladen, Stockhalter u.v.m.

Durch sein ansprechendes Holz-Design in verschiedenen Ausführungen fügt er sich zudem harmonisch in das vorhandene Wohnungs-Ambiente ein.

Weitere Informationen unter www.haus-rollator.de
oder per Telefon: 0800 200 6004 gebührenfrei



Verliere niemals das Kind in dir!

Im Interview mit Caroline Beil.

■ **Liebe Frau Beil, Sie selbst sind erst 47. Wie kommt es, dass Sie einem Interview für die Sonderausgabe „Zukunft Alter“ zugestimmt haben?**

Ich habe mich dafür entschieden, dieses Interview zu geben, weil ich zeigen möchte, dass älter werden Spaß macht und sich die Wahrnehmung des Alters komplett gewandelt hat!

■ **Bitte definieren Sie das etwas genauer.**

Wenn Sie heute sagen, dass ich ja erst 47 bin, stimmt das wohl. Vor 20, 30 Jahren war das alt. Aber heute sind die 40-Jährigen die neuen 30-Jährigen. Und es ist tatsächlich so. Man muss sich ja nur mal Frauen wie Sharon Stone angucken.

■ **Ja, sie ist 55 Jahre alt ...**

...und sieht bombastisch aus. Es hat sich einiges getan und ich finde, Alter ist heute nicht mehr Alter im klassischen Sinne.

■ **Woran liegt das?**

Das hat verschiedene Gründe. Einmal genießen wir heutzutage einen sehr hohen medizinischen Lebensstandard, ernähren uns bewusster, bewegen uns mehr und wissen, wie wichtig es ist, Geist und Seele mit Schönerem zu verwöhnen. All das macht sich auch in jugendlicher Ausstrahlung bemerkbar.

■ **Und was ist Ihr Geheimrezept?**

Ich treibe fast jeden Tag Sport, tanze regelmäßig, singe, bin voller Lie-

be für meinen kleinen Sohn, ernähre mich gesund, lache viel und genieße bewusst auch ganz alltägliche Dinge. Außerdem liebe ich meinen Beruf. Und ich bin dankbar! Was jedoch meiner Meinung nach das Allerwichtigste ist, ist, dass man den Kontakt zu seinem inneren Kind niemals verliert.

■ **Inwiefern?**

Sich fallen lassen können, neugierig zu bleiben, spontan zu sein und leidenschaftlich - im Moment zu leben. Wenn man das Kind in sich auslebt, dann bleibt man auch nach außen hin jung - auch, wenn man irgendwann vielleicht aussieht wie Methusalem, denn eine jugendliche Ausstrahlung kommt von innen, Falten hin oder her.

■ **Tun Sie auch was gegen die?**

Natürlich! Ich schminke mich jeden Abend ab, creme mich ein, trage wirklich jeden Morgen eine Gesichtsmaske auf, versuche mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, schlafe mindestens acht Stunden jede Nacht, dusche jeden Morgen eiskalt - eben all diese Sachen, die man ja kennt. Doch wenn man nicht glücklich ist, wird auch all dies nicht zu einem jungen Aussehen verhelfen. Das kommt nur von innen.

■ **Wo sehen Sie sich selbst, wenn Sie 70 Jahre alt sind?**

Ich sehe mich als erfüllte Frau, die weiter wächst, lernt und immer noch besser wird, in allem, was sie

Sich fallen lassen können, spontan sein und leidenschaftlich.

macht. Ich glaube fest daran, dass das Beste noch kommt. Und so werde ich hoffentlich auch in 23 Jahren noch denken.

■ **Viele ältere Menschen sagen: „Mein Leben ist doch vorbei“.**

Wenn man so denkt, kann man sich auch gleich erschießen. Wenn man nicht davon überzeugt ist, dass das Beste noch kommt, warum soll man dann überhaupt noch aufste-

hen? Leider sehe ich genau das oft, wenn ich in Deutschland durch die Straßen gehe. Man schaut in traurige, leere Gesichter.

■ **Warum könnte das so sein?**

Weil sich die meisten Menschen - egal ob jung oder alt - nicht von ihren Ängsten, Mustern und ihrer Wut befreit haben. Das belastet sie so sehr, dass sie nicht wirklich glücklich sein können. Das ist sehr schade, denn wir leben alle nur ein-

mal und jetzt! Deshalb sollte man alles mit Liebe und Leidenschaft machen. Man kann immer Neues entdecken, so viel erreichen, Menschen berühren, sich und andere ändern. Das ist ja das Schöne am Leben - bis wir aufhören zu atmen, kann man immer noch alles machen, egal ob man 30 oder 80 Jahre alt ist.

FRANZISKA MANSKE

redaktion.de@mediaplanet.com

FOTO: JORDAN ENGLE

SCHON GEWUSST?



Hausnotruf: Hilfe auf Knopfdruck

Hilflosigkeit in einer kritischen Situation ist ein Albtraum für ältere Menschen, die Wert auf ein selbstbestimmtes Leben legen. „Mithilfe eines Hausnotrufs können Senioren länger in der eigenen Wohnung leben und haben dennoch die Sicherheit, im Notfall nicht alleine zu sein“, sagt Dr. Benedikt Zacher, Geschäftsführer des Serviceportals pflege.de. Der Hausnotruf ist ein kleiner Funksender, der als Armband oder Kette getragen wird und mit dem sein Träger jederzeit und von jedem Ort der Wohnung aus per Knopfdruck Hilfe herbeirufen kann. Das unabhängige Serviceportal pflege.de bietet bei Fragen rund um das Wohnen im Alter zu Hause, in Pflegeheimen oder das betreute Wohnen kompetente Informationen im Internet und unter der kostenlosen Telefonberatung 0800 24241212.

BESUCHEN SIE www.pflege.de FÜR MEHR EXKLUSIVE INFORMATIONEN

Online-Informationssdienst für Pflege Themen

Auf dem Serviceportal erhält jeder Hilfesuchende Antworten auf seine Fragen rund um das Thema Pflege. Das Portal ist in drei Säulen gegliedert:

■ **Seniorenratgeber**

Wertvolle Tipps für ein gesundes und glückliches Leben im Alter. In Ernährungs- und Freizeittipps stöbern sowie Projekte und Initiativen von und für Senioren kennenlernen.

■ **Pflegeberatung**

Themen wie: Was bedeutet Pflegequalität? Wie beantrage ich eine Pflegestufe? Was sind die finanziellen Aspekte einer Pflegesituation? Welche Leistungen stehen meiner Familie zu?

■ **Altenpflegekompass**

Eine bundesweite, aktuelle Datenbank unterstützt bei der Suche nach einem geeigneten Pflegeanbieter.

BESUCHEN SIE seniorfirst.de FÜR MEHR EXKLUSIVE INFORMATIONEN

Was das Herz ab 50+ begehrt

Das Portal bündelt eine Vielzahl ausgewählter Partnersites und bedient alle Themen, die die reifere Generation interessieren: Gesundheit und Ernährung, Reisen und Urlaub, Freizeit und Hobby sowie Kunst und Kultur. Ob Informationen zum Campen oder über Kreuzfahrten, Oldtimer oder Boote, gesunde Ernährung und neue Trends - auf diesem Portal finden Best Ager alles, was das Herz begehrt, sowie viele weitere spannende Informationen rund ums Thema fit im Alter.

BESUCHEN SIE vivagold.de FÜR MEHR EXKLUSIVE INFORMATIONEN

Deutschlands Online-Marktplatz für Pflege und Seniorenwohnen

Wohnen-im-Alter.de ist das reichweitenstärkste Onlineportal für Seniorenwohn- und Pflegeeinrichtungen im deutschsprachigen Raum. Das Anliegen ist es, Senioren und deren Angehörige mit den für sie geeigneten Einrichtungen zusammenzubringen. Interessenten können mithilfe der zielgerichteten Suchfunktion bundesweit aus über 20.000 Pflegeeinrichtungen und Wohnangeboten das passende Haus finden. Seit September 2010 gibt es zusätzlich einen Stellenmarkt für Pflege- und Führungskräfte.

BESUCHEN SIE www.wohnen-im-alter.de FÜR MEHR EXKLUSIVE INFORMATIONEN

MESSETIPPS



activPLUS für mehr Leben

Bei der Messe geht es um Lebenslust, Lebensart und Lebensgefühl der Generation 50+. So vielfältig und individuell die Interessen sind, so umfassend und anregend sind die Angebote.

- **Messeplatz Bern**
- **16.-19. Januar 2014**
- **www.activplus.ch**

Leben plus Komfort Essen

Zahlreiche Aussteller präsentieren sich auf der Fachmesse für Konzepte, Technik, Produkte und Service in den Bereichen Planen, Investieren, Bauen und Wohnen, Betreuen und Pflegen.

- **Messe Essen**
- **15.-18. Januar 2014**
- **www.lebenpluskomfort.de**

Die 66

Mehr als 370 Aussteller präsentieren ihre Produkte und Dienstleistungen aus den Bereichen Tourismus und Reisen, Gesundheit, Beauty und Wellness, Wohnen mit Service und Pflege, Immobilien, Freizeit und Hobby, Sport und Fitness, Finanzen und Sicherheit, Computer, Mobilität, Modeschmuck, Accessoires und Kulinarisches.

- **MOC Veranstaltungszentrum München**
- **04.-06. April 2014**
- **www.die-66.de**

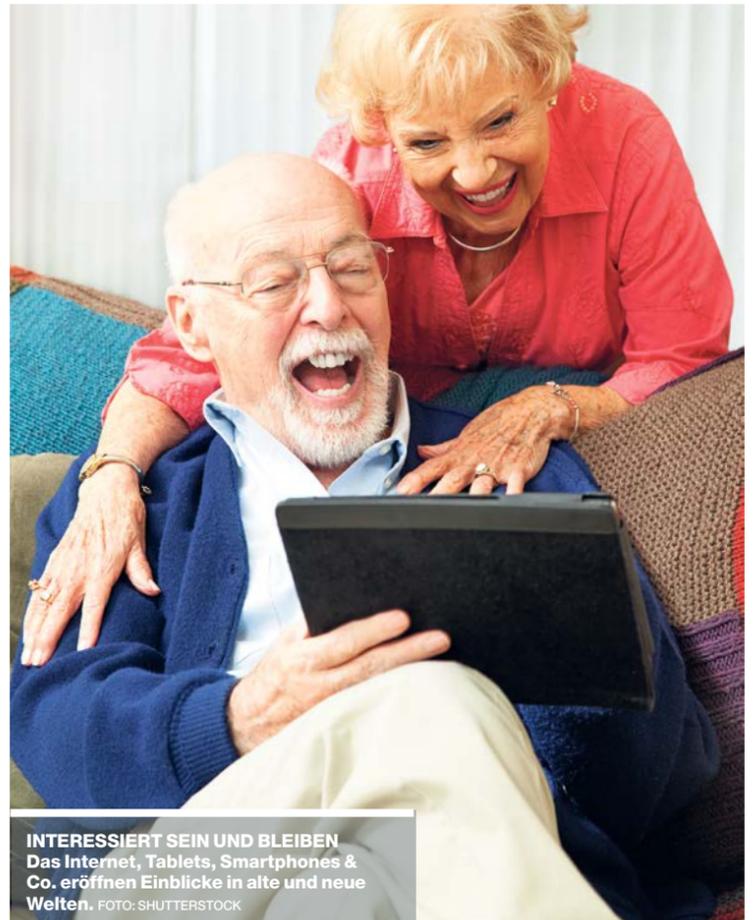
DIGITALE MEDIEN FÜR DIE GENERATION 50+

Unser Alltag medialisiert sich immer mehr. Bereits heute arbeiten über 60 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland am Computer. Zeitgleich steigt aber auch der Anteil der älter werdenden Bevölkerungsgruppen immer weiter an. Und die Generation 50+ stellt auch die am stärksten wachsende Gruppe der Internetuser dar. Speziell auf sie zugeschnittene Websites und weitere Medienangebote verlassen nach und nach das Nischendasein. Kaum ein Anbieter für Mobiltelefone kommt heute noch ohne Telefone aus, die unkompliziert zu bedienen sind. Der Markt für die Best Ager boomt.

Doch leider glauben viele ältere Menschen, dass sie zu alt für das Internet sind. Dies wird durch die Medien noch verstärkt, da diese oftmals das Internet nur für junge und berufstätige Menschen attraktiv darstellen. Aber gerade die Älteren sind eine interessante Anwendergruppe. Es gibt viele

Gründe, warum digitale Medien und 50+ gut zusammenpassen:

- Geistiges Training, um das Gedächtnis fit zu halten ist durch Beschäftigung mit dem Internet besonders einfach.
- Das Internet ermöglicht ein bequemerer Leben, wie durch Onlineshopping, Behördenwege oder Kommunikation mit anderen. Gerade für Menschen, die körperliche beziehungsweise gesundheitliche Probleme haben, ist das eine große Erleichterung.
- Relativ einfache Anwendung des Internets.
- Senioren werden immer aktiver und interessieren sich für ihr Umfeld/ihre Umwelt, das Internet kann ihnen dabei helfen.
- Vernetzung der Generationen: Junge Menschen helfen älteren und ältere Menschen können somit einfach Kontakt zu Jugendlichen bekommen.
- Die Kommunikation per E-Mail und Chat ergänzt - neben Brief und Telefon - die Möglichkeiten des Kontakts auch mit weiter entfernt lebenden Verwandten und



INTERESSIERT SEIN UND BLEIBEN
Das Internet, Tablets, Smartphones & Co. eröffnen Einblicke in alte und neue Welten. FOTO: SHUTTERSTOCK

Bekannten.

- Durch Orientierungsangebote werden Gesundheitsthemen, Verbraucherinformationen und andere relevante Hinweise verbreitet.
- Eine Fülle von Onlinetexten, -kursen und -lehrgängen ermög-

licht eine Weiterbildung auch in der Nacherwerbsphase.

- Die aktive Teilnahme an öffentlichen Diskursen fördert die gesellschaftliche Teilhabe.

BENJAMIN PANK

redaktion.de@mediaplanet.com

ANZEIGE

Sicherheit und Geborgenheit

mit Produkten aus dem Hause **OLYMPIA**



Mobilität immer und überall

Unsere Mobiltelefone mit großen Tasten heben sich durch die komfortable **Bildkurzwahl** und die separate **Notruftaste (SOS)** hervor.



SOS Taste

Drahtlose Funk-Alarmanlagen

Schützen Sie ihr Eigentum, sichern Sie Ihre Privatsphäre und erhalten Sie Ihre Lebensqualität.

Unsere Funk-Alarmanlagen bieten Ihnen:

- Sofortige Inbetriebnahme
- Einfache Bedienbarkeit



Notrufknopf gekoppelt mit der Alarmanlage



OLYMPIA

www.olympia-vertrieb.de