



Hobbys halten jung

So finden Sie die richtige
Freizeitbeschäftigung

Seite 6



Ausgabe

135

April
2022

Gesund und fit:

Achtung Pollenflug – so können
sich Allergiker schützen

Seite 12

Aktiv leben:

Reisen im Alter – so klappt
es auch mit Handicap

Seite 10

Recht im Alltag:

„Kampf-Grillen“
verboten

Seite 14



Einfach mal raus. Und Neues entdecken.

Die ADAC Kreditkarte.

Unsere Empfehlung für ADAC Mitglieder: das Rundum-sorglos-Paket Platin!

- **Geschützt:** Wichtige Reiseversicherungen inklusive
- **Günstig:** 10 % Mietwagen-Rabatt im Inland, 2 % Tank-Rabatt weltweit*
- **Entspannt:** Unterwegs sicher kontaktlos zahlen, 24-Stunden-Service-Hotline



Auch mit dem
Smartphone bezahlen!



Jetzt beantragen: die Kreditkarte Ihres Clubs!

Auf adac.de/kreditkarte, unter 089 76 76 17 02 oder beim ADAC vor Ort.

* Auf bis zu 150 Euro/Monat; gilt nicht an Tankstellen von Super- und Baumärkten.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

angesichts des russischen Angriffs auf die Ukraine und der Bilder, die uns von dort erreichen, ist es nicht leicht, unbeschwert den eigenen Alltag zu meistern.

Gerade in solch angespannten Situationen ist es jedoch wichtig, die eigene Widerstandsfähigkeit zu stärken. Was dabei hilft, ist Aktivität – ganz egal ob alleine, im Verein, an der frischen Luft oder im Hobbykeller. Diese Ausgabe der Seniorenblätter zeigt, welchen Beschäftigungen man in der Freizeit nachgehen kann, und gibt Ihnen so vielleicht den Impuls für ein neues Hobby: Sport, ehrenamtliches Engagement, das Erlernen einer neuen Sprache – die Möglichkeiten sind vielfältig und es lohnt sich, das ein oder andere einfach auszuprobieren.

Auch Reisen zählt dazu. In dieser Ausgabe lesen Sie, dass gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen dem nicht im Weg stehen müssen, weil es Anbieter gibt, die sich auf Reisen von Menschen mit Handicaps spezialisiert haben. Falls Sie lieber zuhause bleiben, erfahren Sie, wie befreiend es sein kann, zu entrümpeln und sich von schon lange nicht mehr benötigten Dingen zu befreien.



Bitte vergessen Sie nicht: Auch wenn das Thema aktuell nicht die Schlagzeilen beherrscht, ist die Corona-Pandemie nicht vorbei. Die Impfung und die bewährten AHA+L-Regeln bleiben der beste Schutz vor einer Infektion, dazu gehört auch das Tragen einer FFP2-Maske bei Zusammenkünften in Innenräumen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Frühlingszeit, viel Kraft und Gelassenheit.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihr

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

4 Meldungen

Erfolgreich digital –
Seniorenprojekt wird ausgebaut
Neuer Vorstand –
neuer Schwung!

6 Titelstory

Hobbys machen heiter
und halten jung!
Wie finde ich das richtige
Hobby für mich?
Ein Leben – ein Buch
– ein Hobby

10 Aktiv leben

Reisen im Alter –
so klappt's auch mit Handicap

12 Gesund und fit

Achtung, Pollenflug!
So können sich Allergiker
schützen
Barfuß laufen –
Gymnastik für die Füße

14 Mein gutes Recht

„Kampf-Grillen“ verboten!
Sachbeschädigungen begründen
fristlose Kündigung
100 Prozent Mietminderung bei
Einsatz von Trocknungsgeräten

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Soziales und Integration, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de,
Redaktion: Alice Engel (verantw.), Benjamin Donath, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel,
Gestaltung: Menthamedia Agentur, Titelfoto: ((stock.adobe – pikselstock)), ISSN 1616-5772



Erfolgreich digital – Seniorenprojekt wird ausgebaut

*Hessen stellt in diesem Jahr eine sechsstellige Summe
für neue Standorte bereit.*

Nach dem erfolgreichen Start des hessischen Projektes „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ wird es nun konsequent ausgebaut. Seit Beginn im Jahr 2021 konnten bereits mehr als 50 meist ältere Ehrenamtliche dafür gewonnen werden, ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger in die digitale Welt zu begleiten. Eine SMS an die Familie schicken, eine Überweisung online erledigen, eine Einkaufsliste mit dem Smart Speaker anlegen und anschließend die Lebensmittel per Internet beim Lieferdienst bestellen – die Möglichkeiten sind groß, die Scheu vor dem ersten Schritt aber auch. Diese Scheu wird mit dem Projekt nachhaltig abgebaut.

Damit noch mehr Seniorinnen und Senioren von wohnortnaher Hilfe im Umgang mit Smartphone und Co. profitieren können, baut Staatskanzlei-Chef Axel Wintermeyer gemeinsam mit der Digitalministerin Prof. Dr. Kristina Sinemus und Sozialminister Kai Klose „Digital im Alter – Di@-Lotsen“ weiter aus. Bis zu 20 neue Stützpunkte können in diesem Jahr in Hessen dazukommen. Bewerbungen sind ab sofort möglich.

Ziel ist es, das Projekt, das bereits in Ebersburg/Gersfeld, Gießen, Kassel, Langen, Oestrich-Winkel, Schot-

ten sowie in Taunusstein läuft, auch inhaltlich zu erweitern. „Wir wollen das selbstbestimmte Leben von Seniorinnen und Senioren unterstützen. Auch bei eingeschränkter Mobilität kann ihnen die Welt offenstehen. Deshalb nutzen wir konsequent die Chancen der Digitalisierung. So sieht aktive Demografie-Politik in Hessen aus“, sagen Wintermeyer, Prof. Dr. Sinemus und Klose.

Mehr als 130.000 Euro stehen in diesem Jahr bereit zur Finanzierung von Schulungen für die ehrenamtlichen Di@-Lotsen, Technik wie Tablets oder Smartphones sowie für die Unterstützung und Begleitung der Stützpunkte. Als Stützpunkt können sich Organisationen wie Kommunen, Vereine, Kirchen, Unternehmen oder Stiftungen bewerben. Sie machen das Angebot vor Ort bekannt, koordinieren die Nachfrage und stellen die Technik bereit. Die Bewerbungsfrist für die neuen Stützpunkte läuft am 30. April 2022 aus. Eine weitere Bewerbungsrunde ist für den Sommer geplant. ■

Weitere Informationen

staatskanzlei.hessen.de/Di-Lotsen





Neuer Vorstand – neuer Schwung!

*Die Landesseniorenvertretung Hessen e.V.
stellt sich den neuen Herausforderungen.*

↗ Hessens Seniorenverband hat eine
neue Vorsitzende: Helga Engelke

Mit zwei bekannten und sechs neuen Gesichtern tritt der neue achtköpfige Vorstand der Landes-seniorenvertretung Hessen e.V. sein Amt in herausfor-dernden Zeiten an. Weiter dabei sind Helga Engelke, die von der stellvertretenden Vorsitzenden auf den Stuhl der Vorsitzenden wechselt, sowie Dr. Wolfgang Altenburg, der als Beisitzer erhalten blieb. Neu dabei sind Bernd Michel, Wolfgang Scherling, Julius Gomes, Franz-Josef Eichhorn, Klaus Seifert und Joachim Uhde. „Vor uns liegen schwierige Zeiten“, sagt Helga Engelke. „Die Corona-Jahre haben uns hart getroffen,

Zusammenkünfte, Abstimmungen oder gar größere Veranstaltungen waren nicht möglich.“

Trotzdem ist Aufbruchstimmung zu verspüren: Die Arbeit in den 174 Seniorenvertretungen Hessens läuft an, die Landesvertretung überarbeitet die inzwischen zehn Jahre alte Satzung und verteilt die Aufgaben in-nerhalb des Vorstands neu. „Wir sind aktiv und voller Zuversicht. Die Seniorinnen und Senioren behalten ihre starke Stimme“, sagt Helga Engelke. ■

Gemeinsam gegen Einsamkeit!

*Sozialminister Kai Klose legt Wettbewerb um
kreative Konzepte gegen Isolation neu auf.*

Die Pandemie hat zu einer wichtigen Erkenntnis geführt: Einsamkeit ist wieder zu einem großen Thema in unserer Gesellschaft geworden. Sie kann schlimmstenfalls sogar zu psychischen und phy-sischen Erkrankungen führen. Mit dem Wettbewerb „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“ will das Hessische Ministerium für Soziales und Integration dieser Entwicklung entgegenwirken. Der in diesem Jahr zum achten Mal ausgeschriebene Wettbewerb steht unter der Überschrift „Gemeinsam und nicht ein-sam“. „Wir wollen so das Miteinander von Jung und Alt sowie die Verantwortung füreinander vor Ort fördern“,

sagt Hessens Sozi-alminister Kai Klose.

Die Preisgelder belaufen sich auf insgesamt 50.000

Euro! Bewerbungsschluss ist der 15.06.2022. Betei-ligen können sich Gebietskörperschaften, Vereine, Ver-bände, Kirchen und Institutionen mit Sitz in Hessen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kommunen. ■

Die interessante Zahl:

2.901

*Seniorinnen und Senioren ab 60 Jahre sind
im Jahr 2021 ungeachtet der Einschrän-
kungen durch Corona angetreten, um ihr
Sportabzeichen zu absolvieren – alle haben
bestanden! Bemerkenswert: Unter den Teil-
nehmerinnen und Teilnehmern befanden
sich neun Absolventen ab 90 Jahre – und
drei von ihnen legten sogar das Sport-
abzeichen in Gold ab!*

Bewerbungsformular und Infos unter:
hessenlink.de/Aktion-Generation





Hobbys machen heiter und halten jung!

≈ Drachenfrau: Mit den bunten Himmelsstürmern hat Margarethe Schulz ein Hobby gefunden, mit dem sie sich in die Herzen ihrer Enkel gebastelt hat.



Einmal hat sie es erst ausprobiert, das war vor vier Jahren in München. Damals wurde Margarethe Schulz aus Gießen von einer Freundin mitgenommen – zum Eisstockschießen! Mit dem ersten Schub des Stocks über das Eis fing die pensionierte Bürokauffrau Feuer. Zwar kann sie den eisigen Sport in ihrer Heimatstadt nicht ausüben. Doch die Erfahrung machte ihr Lust auf ein Hobby: „Ich habe mir etwas anderes gesucht“, sagt die heute 72-Jährige. „Ich bastele bunte Drachen, die fliegen wunderbar, meine Enkel freuen sich und ich bin glücklich.“

Margarethes Weg zum Hobby ist sicher nicht üblich. Aber im Ergebnis steht er stellvertretend für einen wichtigen Trend: Hobbys (engl.: Steckenpferd) machen heiter, sorgen für Verbundenheit, Impulse und Austausch mit anderen Menschen und halten jung! Es ist noch nicht lange her, da hörte für einen Großteil der Männer und Frauen in Deutschland mit dem Ende des anstrengenden Berufslebens auch das aktive Leben auf. Im Alltag wurde es plötzlich ruhig. Bei manchen Senioren kam der Alltag regelrecht zum Stillstand. Das ist vorbei! Mit einer deutlich längeren Lebenserwartung ist nach einer Studie des Zukunftsinstituts Frankfurt/Main auch das Bedürfnis der sogenannten Silver Society nach Beschäftigungen gewachsen, die körperlich und geistig fit und mobil halten. Kurz: Die Männer und Frauen im besten Alter sind besonders an spannender Freizeitbeschäftigung interessiert.

Deren Wirkung auf den Körper ist enorm. Die Lebensphase nach dem Renteneintritt ist bei aktiven Männern und Frauen besonders deutlich von Lebensfreude und Zufriedenheit geprägt. Während von Menschen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren nur etwa jede beziehungsweise jeder Dritte angibt, sehr zufrieden mit seinem Leben zu sein, sind es in den Altersgruppen ab 65 Jahren sogar fast die Hälfte der Befragten. Die Zufriedenheit steigt also tendenziell mit Alter und Aktivität.

Nicht jedes Hobby passt zu jedem. Obwohl Golf oft als typisches Senioren-Hobby bezeichnet wird, rangiert dieser Sport laut Statista mit unter zwei Prozent auf dem letzten Platz der Lieblingshobbys der Deutschen. Abgesehen von Fernsehen und Radio hören ist das Spaziergehen eines der großen Hobbys von Ruheständlern. Gleiches gilt für Reisen, Kultur, Kochen, Gartenarbeit, Wandern und Schwimmen. Noch immer beliebt sind Angeln ebenso wie Häkeln, Stricken, Nähen, Singen und Tanzen.



» Eisstockschießen hat vom Alpenraum aus die ganze Republik erobert. Altersgrenzen für den Mannschaftssport gibt es nicht.

„Letztlich ist es unerheblich, welches Hobby man wählt. Denn jede liebgewonnene Tätigkeit sorgt für geistige, koordinative und körperliche Fitness“, erklärt Caroline Kubeczko, Pressereferentin des Zukunftsinstituts Frankfurt.

Es kommt lediglich darauf an, so der Experte, dass man für sich selbst das richtige Hobby entdeckt.

Hobbys, die fit und geistig beweglich halten

Spiele spielen und Rätsel lösen: Ein ideales Hirn-Jogging. Zusammenhänge können besser verstanden und das Denkvermögen weiterentwickelt werden.

Sport und Bewegung: Man glaubt es kaum – Sport erhöht nicht nur unsere Koordinationsfähigkeit, sondern dank der erhöhten Produktion des Proteins BDNF auch die Fähigkeit, logisch zu denken. Walking, Gymnastik, Schwimmen und Tanzen sind für ältere Menschen dabei ideal.

Ein Leben – ein Buch – ein Hobby

Senioren*innen schreiben ihre Geschichte

Viele Menschen möchten ihre Lebensgeschichte aufschreiben. Besonders ältere Personen haben das Bedürfnis, sich selbst zu reflektieren und anderen einen Rückblick auf ihr Leben zu geben. Die Beweggründe können ganz unterschiedlich sein: Ob die eigene Lebenserfahrung als Hilfe für andere gedacht ist oder die persönliche Lebensgeschichte für die Nachkommen erhalten werden soll – aus welcher Motivation heraus eine Buchidee entsteht, ist letztlich nicht von Bedeutung.

Im Mittelpunkt steht immer der Autor oder die Autorin. „Sein Leben niederzuschreiben, kann therapeutische Wirkung haben“, sagt Dr. Reinhard Lindner, Professor für Soziale Therapie an der Universität Kassel. Als Psychotherapeut und Psychiater arbeitet er vor allem mit Senioren*innen. „Es ist eine Möglichkeit, noch mal im eigenen Leben aufzuräumen oder einen roten Faden zu finden“, sagt der Fachmann. Ein weiterer Punkt kommt hinzu: Wer mit dem Schreiben beginnt, gibt sich eine Aufgabe, die ihn geistig fit hält. Schließlich kann aus den ersten Schreibversuchen ein erfüllendes spätes Hobby werden.

Ein gewisses Hindernis stellt der Umstand dar, dass bei älteren Menschen die Erinnerungen nach und nach verblassen können. Doch es gibt Methoden, Erinnerungen bewusst zu initiieren – das heißt, man schafft gezielt Situationen, in denen Erinnerungen leichter aufkommen. Das kann ein Einzelgespräch sein oder auch eine Schreibgruppe, in der Senioren*innen regelmäßig zusammenkommen. In der Gruppe werden die Texte geteilt und somit wird auch das Erinnern angeregt.

Nun ist nicht jedem das Schreiben in die Wiege gelegt. Insofern ist eine praktische Anleitung hilfreich. Die wird in Form von Seminaren oder Einzelstunden von zahlreichen Schreibtrainer*innen angeboten. Rüdiger Heins aus Bingen ist ein solcher. Selbst Autor und Dozent im Kreativen Schreiben – einer Form der Wissensvermittlung, die die literarische Kreativität in einem wecken soll, hat er viele Buchprojekte begleitet. „Jeder hat spannende Geschichten aus seinem Leben zu erzählen“, weiß der Schreibtrainer. „Oft braucht es nur etwas Anleitung. Zum Schluss kann sogar ein eigenes Buch daraus entstehen.“



≈ Schreiben als Hobby: Erinnerungen in ein Buch verwandeln

Meditation, Yoga, Pilates: Hobbys, die Wunder bewirken können. Experten sehen die Übungen als Stärkung der Psyche und des Selbstbewusstseins an. Yoga und Pilates fördern die Fitness (spezielle Kurse für Senioren wählen), Meditation soll sogar die Bildung grauer Gehirnzellen fördern.

Sprachen lernen: Vielseitiges Gehirntraining, das die Orientierung beim Reisen erleichtert, aber auch das Areal für Problemlösungen aktiviert.

Lesen: Ein Hobby, das sich ganz bequem auf dem Sofa ausüben lässt. Dabei kommt es nicht auf den Lesestoff an, sondern auf das Aufnehmen von Bildern und Zusammenhängen. Ein Hobby, das besonders die emotionale Intelligenz fördert.

Musizieren und Singen: Rund 14 Millionen Menschen in Deutschland musizieren in ihrer Freizeit oder singen in einem Chor. Wissenschaftler haben längst festgestellt, dass dieses Hobby Freude erzeugt, Begeisterung weckt und durch die Harmonie von Ton und Stimme Verbundenheit herstellt.

Kochen: Eine Tätigkeit, die inzwischen Volkssport ist. Gefragt ist das Walking Dinner, bei dem Vor-, Haupt- und Nachspeise jeweils von unterschiedlichen Gastgebern zubereitet und in deren Wohnungen eingenommen werden. Kochen fördert Konzentration und das kreative Areal des Gehirns. Außerdem schult es, den Überblick zu behalten.

Viele weitere Anregungen dazu, welches Hobby von Kalligraphie über Modellbau bis Vereinsarbeit Sie ergreifen könnten, finden Sie unter: www.seniorenportal.de. ■

» Hobbys wie Gartenarbeit lassen sich auch mit viel Freude zu zweit begehen.

Wie finde ich das richtige Hobby für mich?

Bei der Suche nach dem geeigneten Hobby ist es empfehlenswert, strukturiert vorzugehen. Mit der Beantwortung nachstehender Fragen kommen Sie Ihren Talenten, Bedürfnissen und der Zeit, die Sie investieren können und wollen, auf die Spur. So verfügen Sie anschließend über eine gute Entscheidungsgrundlage:

Entspannung oder Aktivität?

Hier geht es nicht nur um Sport. Auch die ehrenamtliche Tätigkeit erfordert aktives Verhalten, Präsenz und Engagement. Mit Entspannung ist auch nicht Fernsehen oder Radio hören gemeint. Sie kann durchaus etwas mit Bewegung zu tun haben (Yoga, Gymnastik, asiatische Entspannungstechniken wie Qigong oder Tai Chi).

Feste Zeiten oder unregelmäßig?

Wollen Sie sich terminlich festlegen oder je nach frei verfügbarer Zeit, Wohlbefinden und verfügbarem Energieniveau entscheiden? Kurse an der Volkshochschule oder anderswo scheiden dann möglicherweise aus.

Drinnen oder draußen?

Manche Menschen sind froh, wenn sie die eigenen vier Wände einmal verlassen können, andere wiederum fühlen sich zuhause einfach sicherer. Für beide Varianten gibt es Angebote. Zuhause können Lesezirkel abgehalten, Strick-, Näh- oder Häkelgemeinschaften gebil-

det werden. Wen es nach draußen zieht, der findet vor allem im sportlichen Bereich viele Angebote.

Alleine oder gemeinsam?

Eine ruhige Beschäftigung, wie Kettenauffädeln, die vielen Familien- oder Urlaubsbilder zu sichten und als Bücher zusammenzustellen, oder kleine eigene Schmuckkollektionen aus Silberdraht zu fertigen, können sehr anregende wie kreative Tätigkeiten sein. Für gemeinsames Erleben eignen sich Vereine, Wander- oder Reisegruppen.

Lust auf Neues oder Althergebrachtes?

Sie wollten immer schon Kapitän auf einem Boot sein, ein Musikinstrument lernen, Ihr eigenes Briefpapier schöpfen? Nur Mut: Fast überall in Deutschland werden Segelkurse, Musikstunden und Angebote zum Erlernen weiterer Tätigkeiten angeboten. Schrecken Sie vor keiner Herausforderung zurück – Wissbegier hält vital! Mal-, Töpfer- und Batikurse standen schon immer hoch im Kurs und können sehr individuell gestaltet werden.

Mit Kosten oder kostenneutral?

Wie viel ist Ihnen Ihr Hobby wert? Egal, ob Sie viel investieren wollen oder lieber sparsam sind – erfüllende Hobbys hängen nicht vom Geldbeutel ab. Aber vor der Entscheidung sollten Sie genau darauf achten, welche Folgekosten (Gebühren, Kleidung, Ausrüstung) auf Sie zukommen könnten. ■



Reisen im Alter – so klappt's auch mit Handicap

Neue Menschen kennenlernen, fremde Länder und Städte erkunden, einfach mal den Alltag vergessen – doch was ist, wenn die Mobilität eingeschränkt ist? Wenn eine Betreuung durch Pfleger oder Ärzte nötig ist? Oder wenn der Reisepartner fehlt, mit dem das Bummeln und Entdecken erst so richtig Freude macht? Kein Problem! Es gibt viele Angebote für Seniorenreisen, bei denen auf die unterschiedlichen Bedürfnisse eingegangen wird.

Barrierefreiheit in den Unterkünften, die nötige medizinische Betreuung oder das Reisen in Gruppen – für alles wird dabei gesorgt. Die Tourismusbranche hat sich längst auf die Seniorinnen und Senioren eingestellt, die ihre Reisen nicht mehr individuell planen können oder möchten. Alleinstehende finden ein großes Angebot, und auch wer unter körperlichen Beeinträchtigungen leidet, muss auf seinen Traumurlaub nicht verzichten.

Gemeinsam stark

Gruppenreisen stehen in der Beliebtheitsskala weit oben. Hier finden Paare und vor allem auch Alleinrei-

sende schnell Anschluss. Vom Veranstalter wird alles organisiert, das Programm wird an die Gruppe angepasst. Reisebetreuer schnüren ein Rundum-sorglos-Paket. Je nach Veranstalter befindet sich unter den Begleitpersonen auch medizinisches Personal, das zum Beispiel bei der Verabreichung von Tabletten oder Spritzen hilft.

Medizinische Betreuung

Wenn Senioren auf einen Rollstuhl angewiesen sind, kann besondere Unterstützung nötig sein. Bei solchen betreuten Reiseangeboten ist ein kompletter Pflegeservice im Urlaub inbegriffen. Seniorinnen und

« Reiselust ohne Hindernisse:
Ob per Zug, mit dem Schiff oder dem
Auto – die Berge oder der Traum-
strand sind auch für Menschen mit
Handicap erreichbar.

Senioren, die regelmäßig einen Arzt aufsuchen müssen, können ohne medizinische Versorgung nicht verreisen. Aus diesem Grund bieten einige Reiseveranstalter Seniorenreisen an, bei denen während der gesamten Reise ein Arzt dabei ist und den Urlaubern ein sicheres Gefühl gibt.

Hilfe am Flughafen

Auch wer seine Reise individuell plant, muss auf Unterstützung nicht verzichten. Die Fluglinien sind mittlerweile sehr gut auf die Betreuung älterer Menschen und ihre altersbedingten Bedürfnisse eingestellt. Speziell geschultes Personal hilft Reisenden, die zum Beispiel auf den Rollstuhl angewiesen sind, beim Einchecken und beim Ein- und Aussteigen. Oft werden für die langen Wege innerhalb des Flughafengebäudes kleine Elektrofahrzeuge mit breiter Sitzfläche genutzt.

Hilfe bei der Anreise

Auch bei der Anreise wird von den jeweiligen Veranstaltern darauf geachtet, dass der Transport rollstuhlgerecht ist. Die Reiseteilnehmer werden von entsprechend ausgerüsteten Bussen abgeholt. Diese verfügen über eine extra breite Tür und eine Rampe zum Auffahren mit dem Rollstuhl. Auch die Züge der Deutschen Bahn sind seit langem barrierefrei und erleichtern Rollstuhlfahrern das Reisen.

Geeignete Reiseziele

Grundsätzlich kann mit der entsprechenden Vorbereitung nahezu jedes Ziel bereist werden. Die Veranstalter halten ein umfangreiches Angebot auf allen Kontinenten bereit. Trotzdem sollte man sich natürlich im Vorfeld informieren, ob die Anreise eventuell besondere Schwierigkeiten mit sich bringt und welches Klima vor Ort herrscht. Wer etwa Herzpatient ist oder unter Kreislauferkrankungen leidet, sollte schwülheiße Regionen möglichst meiden.

Stark nachgefragt sind neben Strandurlaube besonders Städtereisen. Hier gibt es gute Transportmöglichkeiten und Restaurants und Hotels, die auf die jeweiligen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Auch die meisten Kreuzfahrtschiffe sind barrierefrei. Vom Hafenterminal aus führt immer ein Aufzug zur Gangway. So gelangen auch Reisende, die gehbehindert sind, ohne Probleme auf das Schiff. An Bord findet man ausreichend breite Decks, Gänge und Aufzüge. ■



© stockadobe – auremar



« Gesundheit!
Nicht immer können Pollenallergiker
Hustenreiz und Nies-Attacken
aus dem Weg gehen.

Achtung, Pollenflug!

So können sich Allergiker schützen

Endlich Frühling! Während viele Menschen tief durchatmen und die frische Luft genießen, beginnt für Pollenallergiker häufig eine Zeit des Leidens mit Husten, Niesreiz, geschwellenen Schleimhäuten und tränenden Augen. Rund zwölf Millionen Deutsche sind von Heuschnupfen betroffen – Tendenz steigend. Lesen Sie, wann der Arzt helfen sollte und welche Mittel und Tipps sich im Alltag bewährt haben.

Was passiert im Körper?

Bei Heuschnupfen reagiert das Immunsystem überempfindlich auf bestimmte Pflanzenpollen. Durch das Einatmen von Blütenstaub wird eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut ausgelöst, es kommt zu Symptomen wie Fließschnupfen, verstopfter Nase, Niesen, gereizter Bindehaut mit geröteten oder tränenden Augen.

Erkältung oder Heuschnupfen?

Die Symptome sind ähnlich. Die Beschwerden bei Erkältungen stellen sich nach und nach ein und verschlimmern sich langsam. Im Gegensatz dazu treten bei Heuschnupfen die Allergie-Symptome gleichzeitig

und plötzlich auf. Sie verstärken sich im Freien, werden schwächer bei schlechtem Wetter.

Was tun gegen die Beschwerden?

Beim Verdacht auf Heuschnupfen sollten Sie sich an einen Arzt wenden. Er untersucht, ob eine Sensibilisierung gegen Pollenallergene vorliegt. Sollte dies der Fall sein, kann eine sogenannte Hyposensibilisierung helfen. Hierbei wird der Körper langsam an den Allergieauslöser gewöhnt, damit er lernt, nicht mehr darauf zu reagieren. Mit dieser Therapie lassen sich die allergischen Symptome lindern. Die Behandlung benötigt allerdings Zeit. Üblicherweise bekommen Patienten über drei Jahre lang anfangs wöchentlich und

später monatlich eine Spritze. Da die Wirkung nach einigen Jahren nachlassen kann, muss die Therapie dann wiederholt werden. Alternativ zu dieser Behandlung gibt es auch Tabletten, Tropfen oder Nasensprays, die Betroffene bei akuten Beschwerden zu Hause anwenden können.

Diese Alltagstipps können Allergikern helfen

- Lüften Sie bei starkem Pollenflug nur kurz und zu bestimmten Zeiten: Auf dem Land ist die Pollenkonzentration morgens am höchsten, deshalb hier erst abends lüften. In der Stadt ist es genau umgekehrt.
- Stellen Sie die Schuhe vor der Tür ab. Waschen Sie sich abends die Haare. So spülen Sie die Pollen ab und verhindern, dass sie in die Bettwäsche gelangen und eingeatmet werden.
- Tragen Sie im Freien eine Brille oder Sonnenbrille, um die Augen vor Pollenkontakt zu schützen.
- Bewahren Sie getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer auf.
- Gehen Sie nach langen Regenfällen spazieren, wenn der Pollenflug gering ist. Frische Luft tut den Atemwegen gut.

Aktuelle Pollen-Infos bieten die Seiten des Deutschen Wetterdienstes oder der Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst. ■

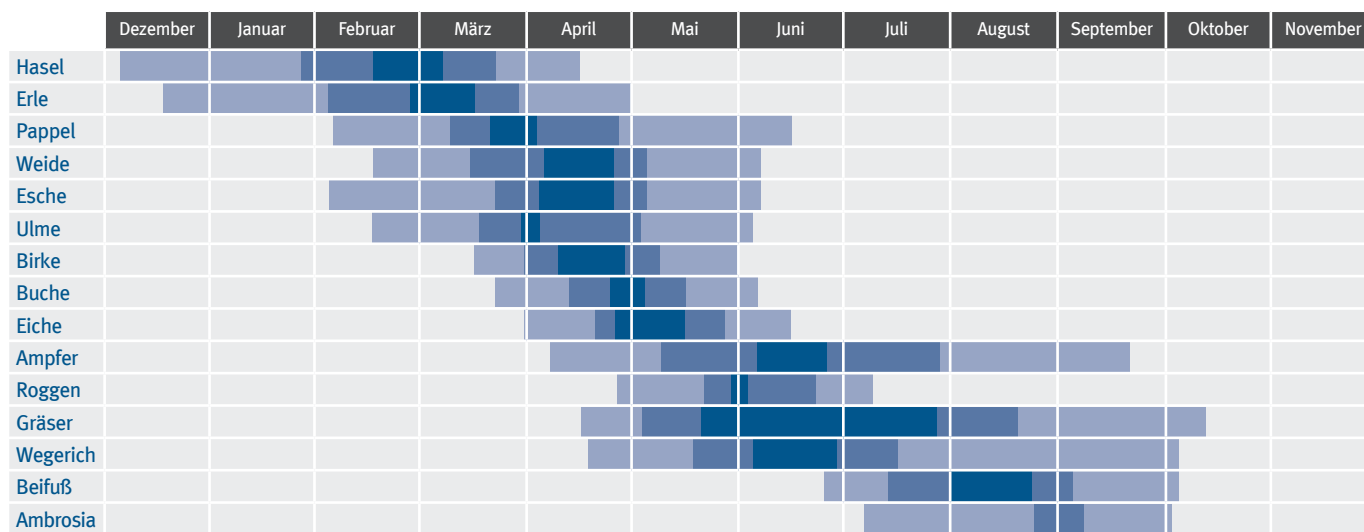
Barfuß laufen – Gymnastik für die Füße

Der Winter ist vorbei, wir verbringen wieder mehr Zeit draußen, genießen die Natur. Auch unsere Füße sehnen sich jetzt nach Freiheit, wollen an die frische Luft. Barfußlaufen ist wie ein kleiner Wellness-Urlaub, wirkt wie eine Massage und stimuliert das Immunsystem. Das Gehen ohne Schuhe stärkt die Fußmuskulatur, verbessert Durchblutung und Körperhaltung, beugt Gelenksbeschwerden in Knien, Beinen und Rücken vor.

Gelegenheiten, einfach mal die Schuhe auszuziehen, gibt es nicht nur beim Strandurlaub, sondern auch im Alltag. Warum nicht beim Spaziergang im Park einfach mal zwischendurch die Schuhe ausziehen? Wichtig dabei: Wenn Sie bisher selten oder nie barfuß gelaufen sind, fangen Sie besser klein an und gehen erst einmal täglich nur eine halbe Stunde unten ohne. So gewöhnen Sie Ihre Füße langsam an die neue Art der Fortbewegung.

Voll im Trend liegen auch sogenannte Barfußschuhe. Diese haben eine dünne, flexible Sohle, so dass beim Gehen das Gefühl des Barfußlaufens simuliert und der Fußmuskulatur Gutes getan wird.

Pollenflugkalender



■ schwacher Pollenflug ■ mäßiger Pollenflug ■ starker Pollenflug

» Dampfende Leidenschaft: Sommerzeit ist Grillzeit – aber nur nicht übertreiben



© stock.adobe – dusanpetkovic1

„Kampf-Grillen“ verboten!

Grillen muss geduldet werden – aber nicht immer!

Reinhard K. (62)* kann sich einen Sommerabend ohne knackig geröstete Würstchen und Nackenkarbonaden nicht vorstellen. Deshalb heizt er seinen Grillkamin im Garten an, wann es nur möglich ist. Dabei interessiert ihn die Garstufe seiner Grillware mehr als ihn die Klagen seines Nachbarn Hubert F. (59) kümmern, der im dritten Stock eines Mehrfamilienhauses in wenigen Metern Entfernung wohnt: „Der Qualm und Grillgeruch zieht in mein Schlafzimmer und stört mich sehr.“ Nach vergeblichen Einigungsversuchen zieht F. vor Gericht und verlangt eine Beschränkung von Reinhard K.s qualmendem Vergnügen auf einmal pro Monat und fünfmal pro Jahr.

Das Gericht erkennt grundsätzlich an, dass Grillen in den Sommermonaten durchaus üblich ist und als sozialadäquat geduldet werden muss. Allerdings dürfe dabei die Wesentlichkeitsgrenze nicht überschritten werden. Maßstab dafür sei das Empfinden des Durchschnittsverbrauchers. Diese Grenze sieht das Gericht schon aufgrund der geringen Entfernung der Wohnung von F. zum Grillofen von K. mit neun Metern überschritten. Allerdings nicht weit genug, um der drastischen Forderung nach Beschränkungen stattzugeben. Es entscheidet letztlich, dass K. statt einmal durchaus zweimal im Monat und statt fünfmal nunmehr zehnmal im Jahr grillen darf. Mit diesem Urteil ist hoffentlich auch der Rauch zwischen den Nachbarn verflogen.

Amtsgericht Westerstede, Beschluss vom 30.06.2009 – 22 C 614/09 (II) ■

Sachbeschädigung begründet fristlose Kündigung



Begeht ein Mieter mutwillig eine Sachbeschädigung am Eigentum des Vermieters, so stellt dies eine schwere Vertragsverletzung dar. Dies rechtfertigt eine fristlose Kündigung, da eine Fortsetzung des Mietverhältnisses dem Vermieter nicht zuzumuten ist. Dies geht aus einer Entscheidung des Amtsgerichts München hervor.

Amtsgericht München, Urteil vom 17.10.2005 – 461 C 18919/05 –

100 Prozent Mietminderung bei Einsatz von Trocknungsgeräten



Schimmelbildung, Feuchtigkeit, aufgebrochenes Laminat sowie fehlende Verfliesung auf dem Balkon begründen Mietminderung von 33 Prozent. Verursachen Trocknungsgeräte in einer Wohnung einen Lärmpegel von 50 dB (A), ist ein Verbleiben in der Wohnung unzumutbar. Der Mieter darf daher seine Miete sogar um 100 Prozent mindern.

Amtsgericht Schöneberg, Urteil vom 10.04.2008 – 109 C 256/07 –



Hospital zum Heiligen Geist Fritzlar

Das Hospital zum Heiligen Geist gGmbH ist ein wachsendes Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung im nordhessischen Fritzlar. Eine fast 900 jährige Tradition, die familiäre Atmosphäre und die lange Erfahrung zeichnen unser Haus aus.

In unseren vier Kliniken praktizieren wir hochmoderne Medizin unter Einsatz aktueller technischer Ausstattung. Als zertifiziertes Kompetenzzentrum für Adipositaschirurgie und zertifiziertes lokales Traumazentrum im Traumanetzwerk Göttingen-Kassel versorgen wir jährlich mehrere Tausend Patienten ambulant und stationär.

Durch die enge Zusammenarbeit mit unserer Stiftungseinrichtung bieten wir sowohl pflegerische wie auch medizinische Versorgung an. Zur bestmöglichen Behandlung der ambulanten und stationären Patientenversorgung ist am Hospital zum Heiligen Geist Fritzlar ein Medizinisches Versorgungszentrum angesiedelt.

Klinik für Chirurgie

Unfallchirurgie & Orthopädie
Gefäßchirurgie & Gefäßmedizin
Allgemein,- Viszeral & Adipositaschirurgie

Klinik für Innere Medizin

Kardiologie & Pulmologie
Gastronenterologie & Diabetologie

Klinik für Geburtshilfe & Gynäkologie

Klinik für Anästhesie, Intensiv- & Notfallmedizin



Hospital zum Heiligen Geist gGmbH

Am Hospital 6
34560 Fritzlar

☎ 05622 997-0
✉ info@hospital-fritzlar.de



www.hospital-fritzlar.de

Anzeige



Einfach mal raus. Und Neues entdecken.

Die ADAC Kreditkarte.

Unsere Empfehlung für ADAC Mitglieder: das Rundum-sorglos-Paket Platin!

- **Geschützt:** Wichtige Reiseversicherungen inklusive
- **Günstig:** 10 % Mietwagen-Rabatt im Inland, 2 % Tank-Rabatt weltweit*
- **Entspannt:** Unterwegs sicher kontaktlos zahlen, 24-Stunden-Service-Hotline



Auch mit dem
Smartphone bezahlen!



Jetzt beantragen: die Kreditkarte Ihres Clubs!
Auf adac.de/kreditkarte, unter 089 76 76 17 02 oder beim ADAC vor Ort.

* Auf bis zu 150 Euro/Monat; gilt nicht an Tankstellen von Super- und Baumärkten.

ADAC Finanzdienste GmbH

ADAC