

Allein reisen - Leidenschaft der reifen Generation

Natur, Kultur und nette
Bekanntschaften: Seniorinnen
und Senioren entdecken die
Welt neu!

Seite 6



Ausgabe
141
Juli/August
2024

Gesundheit & Fit:

Rote Karte für die
Körpergifte

Seite 12

Aktuell:

Wir bewegen Hessen:
Das neue Ministerium
stellt sich vor

Seite 4

Recht im Alltag:

Koffer weg, Schmuck weg und
kein Ersatz

Seite 14



Praxis-Team an zwei Standorten in Kassel für seine Patienten tätig

Schöne, feste Zähne – NA CLAAR!

Unter diesem Motto bietet die Kasseler Zahnarztpraxis Claar, die an der Leipziger Straße seit 1929 besteht, das gesamte Spektrum der modernen Zahnheilkunde an.



Seit nunmehr vier Jahren befindet sich der Zahnarzt und Facharzt für Oralchirurgie, Dr. Michael Claar, mit seinem Team in den neuen Räumen in der Druselstalstraße 178 – Räume, die die Patienten in einem zeitgemäßen, freundlichen Ambiente willkommen heißen. „Wir wollten einen Ort schaffen, an dem sich unsere Patienten sofort wohlfühlen“, sagt Dr. Claar, „und das ist uns, denke ich, gelungen.“ Elf Behandlungsräume, modernste technische Ausstattung und ein eigenes zahntechnisches Meisterlabor bieten bestmögliche Voraussetzungen für zahnmedizinische Behandlungen auf höchstem Niveau. Am neuen Praxisstandort ist das Team auf die

Zahnimplantologie spezialisiert – für Dr. Michael Claar die hochwertigste und optisch ansprechendste Form des Zahnersatzes. „Zahnimplantate sind für alle Erwachsenen geeignet – vorausgesetzt, es liegt keine akute Entzündung vor“, erläutert der Zahnmediziner. Selbst wenn der Kieferknochen stark geschädigt sei, könne man dank diverser Möglichkeiten des Knochenaufbaus ein Implantat setzen. „Eine häufig angewandte Methode, um verloren gegangenen Knochen aufzubauen, ist das Auffüllen mit Knochenersatzmaterial tierischen oder pflanzlichen Ursprungs“, sagt Dr. Claar. „Auch eigene Zähne, die entfernt werden müssen, können in zerkleinerter, aufbereiteter Form als Knochenersatz dienen“, erläutert er.

Egal, welche Methode genutzt werde – innerhalb weniger Monate werde das Material vom Körper in Knochen substanz umgewandelt, was den Kiefer deutlich stabilisiert. Der Zusatz von Hyaluronsäure könne sich zudem positiv auf die Heilung auswirken.

Implantieren ohne Skalpell

Das Einsetzen eines Implantats ist ein Routine-Eingriff, der mit einem kleinen Schnitt durch die Schleimhaut

einhergeht. Die Zahnarztpraxis Claar bietet aber auch das Implantieren ohne Skalpell an. Das ist besonders schonend für den Patienten. Voraussetzung sind ein intakter Kieferknochen und eine gute Planung des Eingriffs. Um den Kiefer des Patienten vor dem Einsetzen eines Implantats exakt zu vermessen, steht in der Praxis ein hochmodernes 3D-Röntgengerät zur Verfügung. So können die Maße des Knochens genau bestimmt und die optimale Position für das Implantat festgelegt werden.

„Sind die Voraussetzungen gegeben, kann das Implantat direkt durch die Schleimhaut in den Kieferknochen eingebracht werden“, berichtet Dr. Claar und ergänzt: „Dieser ambulante Eingriff ist so minimal, dass es anschließend in der Regel keine Beschwerden gibt.“ Denn nicht umsonst lautet das Praxiscredo seit mehr als 89 Jahren:

Schöne Zähne - NA CLAAR!

Praxis Bad Wilhelmshöhe
Druselstalstraße 178, 34131 Kassel
Praxis Leipziger Straße
Leipziger Straße 164, 34123 Kassel

Tel.: 0561 5743260
Mail: info@dr-claar.de

Liebe Leserinnen und Leser

ich freue mich, dass ich mich Ihnen heute, anlässlich einer neuen Ausgabe der Hessischen Seniorenblätter 2024, vorstellen kann!!

Seit dem 18. Januar dieses Jahres bin ich Hessische Ministerin für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege. Ich darf Ihnen sagen, dass die Aufnahme der Themen in den Titel des Hauses keine inhaltsleeren Begriffe sind. Jeder Bereich für den ich Verantwortung übernommen habe, liegt mir auch persönlich sehr am Herzen. Denn jedes einzelne Thema betrifft die Menschen in unserem Bundesland unmittelbar. Deshalb kann ich Ihnen versichern, dass alle Menschen, die in unserem Ministerium arbeiten, ein Ziel haben: Wir möchten für Sie etwas bewegen und verändern. Sie sind für mich als ältere Generation diejenigen, die uns und unser Land zu dem gemacht haben, was wir heute sind und vorfinden. Sie haben uns geprägt — z.B. als Eltern, Großeltern, Ehepartner. Sie tun es noch heute in vielen ehrenamtlichen Aufgaben. Wahrscheinlich benötigen aber Sie selbst auch einmal Unterstützung im Alltag, suchen Treffpunkte für Gemeinsamkeit und Austausch oder Angebote, um sich gesund und fit zu halten. Die Themen dieser und der aller folgenden Magazine werden dazu wertvolle Impulse liefern und deutlich machen: Wir kümmern uns



©Paul Schneider /
Hessische Staatskanzlei

um alle diese Anliegen und um die weiteren, sehr unterschiedlichen Bedürfnisse.

Über alle Neuigkeiten werden wir Sie über Ihr Magazin, die Hessischen Seniorenblätter, informieren. Gerne lade ich Sie auch dazu ein, einmal auf www.familien.hessen.de vorbeizuschauen. Oder sagen Sie mir direkt, was Sie bewegt. Schreiben Sie uns unter presse@hsmfg.hessen.de

Herzliche Grüße

Ihre Diana Stolz
Hessische Ministerin für Familie,
Senioren, Sport, Gesundheit und
Pflege

Inhalte

4 Meldungen

Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

Familien: „Generationenübergreifend unterstützen!“

Senioren: „Mit klugen Projekten digital schulen“

Pflege: „Neue Akzente in der Pflege“

Gesundheit: „Hochwertige und erreichbare medizinische Versorgung stärken“

Sport: „Bewegung, Gesundheit und Sport bestmöglich verbinden“

6 Titelstory

Allein reisen -
die neue Leidenschaft
der reifen Generation

10 Aktiv leben

Fit und beweglich
mit der richtigen Kleidung

Gut versichert und Geld sparen

12 Gesund und fit

Rote Karte für die Körpergifte

Ein Stück Natur zurückgeben

14 Mein gutes Recht

Koffer da, aber Schmuck weg -
kein Ersatz!!

Impressum

Herausgeber: Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege, Sonnenberger Straße 2/2a, 65193 Wiesbaden, Telefon: 06 11/32 19-0, E-Mail: presse@hsm.hessen.de, www.soziales.hessen.de, Redaktion: Esther Walter (verantwortl.), Benjamin Weiss, Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 34121 Kassel, Gestaltung: Mundus Marketing & Interactive GmbH, Titelfoto: @AdobeStock, ISSN 1616-5772



©AdobeStock

Hessisches Ministerium für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

Wir bewegen Hessen!

Gut aufgehoben sein in der Familie, Lebensfreude erhalten durch Beweglichkeit, Gesundheit und eine verlässliche Pflege – die Themenbereiche des neuen Ministeriums in Hessen spiegeln die Lebenswirklichkeit

in unserem Land wider! Sie werden bestens vernetzt, eng verzahnt, gut abgestimmt umgesetzt und kommen auf diese Weise auch besonders der älteren Generation zugute. Die Schwerpunkte auf einen Blick! ■

Familien: „Generationenübergreifend unterstützen!“



©AdobeStock

*FamilienApp!
Einfacher, günstiger und
besser beraten durch den Alltag*



Kennen Sie schon die Familien App Hessen? Dann sollten Sie Ihre Kinder und Enkelkinder auf sie aufmerksam machen. Sie bietet Eltern und Alleinerziehenden eine Reihe von Vorteilen und wichtigen Sonderleistungen, die den Alltag einfacher machen. Ein Unfallversicherungsschutz für nicht schulpflichtige Kinder sowie nicht berufstätige alleinerziehende Eltern gehört ebenso dazu wie ein Elternratgeber und Vergünstigungen bei ausgewählten Unternehmen. Familien profitieren von Tipps und Hilfestellungen rund um das Thema Vorsorge sowie von Informationen zum Miteinander von älteren und jüngeren Menschen.

Die App ist in allen gängigen App Stores zum Download bereit, kostenlos und einkommensunabhängig (www.familienapp.hessen.de).

Familien können Generationen verbinden, Einsamkeit verhindern sowie Toleranz, Rücksicht und Respekt stärken. Die inzwischen 227 Familienzentren in Hessen konzentrieren sich auf diese Aufgaben. Nachbarschafts- und Hausaufgabenhilfe, Nachmittagsangebote für ältere Menschen, Kurse für Schwangere, Kitas und Großelternpatenschaften sind oft für ein achtsames und rücksichtsvolles Miteinander unter einem Dach versammelt. ■

Senioren: „Mit klugen Projekten digital schulen“

Ob Überweisung, eine Bestellung oder das TV-Programm - vieles davon verlangt digitale Kenntnisse. Der generationenübergreifende Austausch etwa mit Enkeln per E-Mail, Chat oder Videounterhaltung kann dazu einen wichtigen Beitrag leisten. Das Projekt der Landesregierung der Di@-Lotsinnen und @-Lotsen

hat dafür ein niedrigschwelliges Angebot an die ältere Generation ausgearbeitet. 400 ehrenamtlich Tätige führen an 50 Standorten Kurse durch. „Wir wollen das Projekt weiter in der Fläche ausbauen, weil es ältere Bürgerinnen und Bürger für den Alltag im Umgang mit digitaler Technik vertraut macht“, sagt Diana Stolz. ■

Pflege: „Neue Akzente in der Pflege“

Pflege ist für Diana Stolz ein Zukunftsthema, das sie mit besonderer Verantwortung anpacken wird. „Die Pflege allgemein und speziell die Situation pflegender Angehöriger ist mir eine Herzensangelegenheit.“, sagt die Ministerin. Seit April werden Koordinierungsstellen gefördert, die Kooperationen mit Vereinen und Institutionen vor Ort auf die Beine stellen und somit die Pflegeheime für den sozialen Raum öffnen sollen. Menschen in den Einrichtungen können dann wieder mehr am Leben

teilhaben und zugleich der Einsamkeit und Vereinzelung wirksam entgegentreten.

Auch die Unterstützung pflegender Angehöriger packt die Ministerin an. „Neben dem Ausbau von Kurzzeit- und Tagespflegeplätzen, den wir vorantreiben werden, ist es von besonderer Bedeutung, dass wohnortnah eine umfassende Beratung von pflegenden Angehörigen und natürlich von Pflegebedürftigen selbst erfolgt.“ ■

Gesundheit: „Hochwertige und erreichbare medizinische Versorgung stärken“

Die medizinische Versorgung der Menschen in Hessen muss sichergestellt sein. Dafür tritt die Hessische Gesundheitsministerin, Diana Stolz, im Bund ein und macht sich stark für eine Berücksichtigung der regionalen Belange im Zuge der Krankenhausreform. Ganz aktuell hat sie den Apotheken den Rücken

gestärkt: eine Apotheke ohne Apotheker ist ebenso undenkbar wie die Praxis ohne Arzt. Das gilt gerade für den ländlichen Raum, wo die Apotheke vielfach die erste Anlaufstelle und immer auch ein Stück Heimat ist. Nirgendwo sonst erhält man solch eine Beratung ohne Termin: persönlich, fachkundig und niederschwellig. ■

Sport: „Bewegung, Gesundheit und Sport bestmöglich verbinden“

Bewegung, idealerweise sportliche Aktivitäten, sind die Grundlage für ein Leben in Gesundheit und Selbstständigkeit. „In unserem Haus greifen die Räder Bewegung, Gesundheit und Sport ideal ineinander. Wir werden das weiter verzahnen“, erklärt Ministerin Diana Stolz und macht dies an einem Beispiel konkret: Die Sanierung von Schwimmbädern in Hessen soll unterstützt werden und mittels einer besonderen Initiative jedes Kind in Hessen Schwimmen lernen.

Diana Stolz. „Das können zentrale Orte einer Gemeinschaft werden.“ ■

Hessens Schwimmbäder sollen erhalten bleiben und attraktiver werden. Das neue Schwimmbadinvestitionsprogramm (SWIMPlus) legt dafür die Weichen. „Über eine Ausweitung der Förderkriterien, SWIMPlus, möchte ich aber auch sicherstellen, dass Schwimmbäder Orte der Begegnung, Treffpunkte im besten Sinne des Wortes sind und noch stärker werden können“, sagt





Allein reisen - die neue Leidenschaft der reifen Generation

Natur, Kultur und nette Bekanntschaften: Seniorinnen und Senioren entdecken die Welt neu!

Bei der Planung ihrer Reise zu den Sehenswürdigkeiten der griechischen Antike hat Helene K. (77) aus Fulda mit einer kulturellen Bereicherung gerechnet. Dass sie während ihres 14-tägigen Aufenthaltes mit Bernhard M. auch noch eine nette und ausbaufähige Urlaubsbekanntschaft geschlossen hat, war wie ein Sechser im Lotto. „Eigentlich bin ich nicht der Typ fürs Alleinreisen“, sagt Helene K. „Mut gefasst habe ich, als ich von Gruppenreisen für alleinstehende Senioren erfahren habe. Jetzt denke ich manchmal darüber nach, warum ich den Sprung nicht früher gewagt habe.“

Millionen von Seniorinnen und Senioren geht es wie der Fuldaerin. Trotz Singledaseins wollen sie nicht auf den belebenden Effekt einer Reise verzichten. Allein zuhause sitzen kommt für die Generation der 60- bis 80-Jährigen nicht mehr selbstverständlich in Frage.

Wenn man den unterschiedlichen Erhebungen glauben darf, tauschen 70 Prozent der Rentnerinnen und Rentner ab 60 in Deutschland den gewohnten, oft



einsamen Alltag gegen ein Ticket für Abwechslung und Abenteuer ein. Freundschaft oder Partnerschaft ist ein willkommener Nebeneffekt der Reise, aber schon lange nicht mehr einer der wichtigsten Gründe. Das hat auch demographische Gründe.

„Eine paritätische Verteilung zwischen Männern und Frauen kann ich nicht erkennen“, sagt Ralph Benecke, Geschäftsführer des Reiseveranstalters Sunwave. Das Unternehmen bietet viele Reisen gerade für die ältere Zielgruppe an. „Je älter die Kunden werden, desto größer ist der Frauenanteil. Er liegt in der Regel bei einem Überschuss von 70 Prozent Frauen- gegenüber 30 Prozent Männeranteil.“

„Alleinreisende sind auf der Suche nach Natur, Kultur und um – im besten Fall – nette Begegnungen von Mensch zu Mensch zu finden“, bestätigt Benecke. Die Reiseziele haben sich seiner Beobachtung nach seit der Corona-Pandemie leicht verändert. Wählte die Generation 60 plus anfangs eher das angrenzende Ausland, sind jetzt auch Reisen in ganz Europa sowie Fernreisen gefragt.

Der Wunsch nach Aktivitäten aber bleibt. Wanderungen und Radtouren stehen dabei besonders im Kurs. Viele Anbieter achten allerdings bei einem Check vor Ort auf die Fitness der Reisenden. „Unsere Reiseleiter vermeiden bei jeder neuen Gruppe Alleinreisender Überforderungen. Ob etwa bei dem Besuch eines Naturparks eher die schwereren oder die leichteren Routen erwandert werden, entscheidet er, bevor es losgeht“, sagt Benecke.

Auch bei den Unterbringungen müssen die vielen unterschiedlichen Veranstalter anders planen. Das gilt vor allem für die Barrierefreiheit der Hotels und die Auswahl der Zimmerkontingente: Alleinreisende ältere Menschen legen in der Regel mehr Wert auf Einzelzimmer als jüngere Urlauber. Selbst gute Freundinnen und Freunde genießen den Komfort des getrennten privaten Bereiches, statt etwa durch Schnarchen oder Wachphasen des Zimmerpartners gestört zu werden. Deshalb liegt die Belegquote von Einzelzimmern bei vielen Veranstaltern bei etwa 90 Prozent!

Obleich Singlereisen für Senioren oft in Gruppen stattfinden, wird Einzelverantwortung großgeschrieben. Der Veranstalter ist zwar für die Einhaltung des Leistungsversprechens vor Ort zuständig. Aber das Thema Sicherheit muss jeder Einzelne selbst im Blick behalten. Deshalb wird in entsprechenden Foren* stets auf die wichtigsten Themen hingewiesen werden, die gerade jene betreffen,

Ab in den Urlaub!

In der Aufstellung finden Sie ausgewählte Reiseveranstalter mit Angeboten für das Publikum 60 plus:

Mit KWA Reisen können Bewohner von KWA-Wohnstiften, KWA Club Mitglieder sowie deren Angehörige und Freunde einen senioren-gerechten Urlaub an den schönsten Plätzen Europas verbringen. Die Reisen sind professionell organisiert und auf die Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Tel. 089 66558-500; E-Mail: info@kwa.de; Info: www.kwa.de.

Es gibt einige Reiseveranstalter, die sich auf Singlereisen spezialisiert haben. Einige davon bieten auch spezielle Singlereisen für Singles ab 60 Jahren in Reisegruppen an.

Sunwave bietet Singlereisen für Gleichgesinnte einer Altersgruppe an. Dazu gehören auch Reisen für Kunden ab 60 Jahre. Infos unter: Sunwave Gruppen- und Singlereisen GmbH; Alte Holstenstraße 25; 21031 Hamburg; Tel. 040 – 725 85 70; E-Mail: info@sunwave.de

Singlereisen ab 50 bis ins hohe Alter bietet der Veranstalter singlereisen.de an. Infos unter: singlereisen.de GmbH; Lange Straße 28; 77652 Offenburg; E-Mail: info@singlereisen.de; Fax: 0781/932093-1

Eberhardt Travel ist ebenfalls ein Spezialist für weltweite Singlereisen jeden Alters. Infos unter: Eberhardt TRAVEL GmbH; Zschoner Ring 30; 01723 Kesselsdorf (bei Dresden); Tel. +49 (0) 3 52 04 / 92 112; Fax +49 (0) 3 52 04 / 92 115; E-Mail: info@eberhardt-travel.de

Spezielle Kurreisen bietet der Skan-Club 60plus an. Laut eigener Auskunft führen diese Erholungsreisen zu den schönsten Gegenden und Städten Europas. Infos unter: SKAN-TOURS Touristik International GmbH; Gehrenkamp 1; 38550 Isenbüttel; Tel. 0 53 74/91 91-1111; E-Mail: info@skan-tours.de; www.seniorenreisen.de



die Reisen nicht gewöhnt oder allgemein unsicher sind:

- Reisepass und Personalausweis getrennt aufbewahren und/oder im Schließfach des Hotels sichern.
- Teuren Schmuck oder Lieblingsstücke lieber zuhause lassen.
- Öffentliche Verkehrsmittel sind in der Regel voll und können in manchen Ländern ein Paradies für Langfinger sein.
- Geldbörsen und Ausweispapiere sicher verstauen. Offen stehende Handtaschen sind eine Einladung für Diebe!
- Wer in Gruppen reist, sollte darauf achten, bei Ausflügen den Kontakt zu Mitreisenden nicht zu verlieren.
- Lassen Sie sich die Handynummern von Reiseleitung und/oder von ausgewählten Mitreisenden geben.
- Halten Sie Termine und Treffpunkte ein.

Wer diese allgemeinen Sicherheitshinweise beachtet, kann die geplante Reise in vollen Zügen genießen.

Den Reisezielen sind im wahrsten Sinne des Wortes keine Grenzen gesetzt: Kurztripp und Städtereisen, Strand- und Aktivurlaube, Genuss- und Yogareisen, Flug- oder Bahnreisen – die ältere Generation entdeckt wissbegierig und mit Leidenschaft die Welt neu oder sie fasst den Mut, bekannte, ehemals mit der Familie bereiste Destinationen nun alleine anzusteuern.

Elisabeth H. (69) aus Mühlheim gehört dazu: „Ich fliege gerne alleine in die Türkei und steige regelmäßig in dem Hotel ab, in dem wir früher mit der ganzen Familie untergebracht waren. Ich kenne mich hier gut aus, genieße die Gesellschaft junger Familien, fühle mich sicher und wohl.“ Das Hotel ist ihr im Preis sogar entgegengekommen. Als Alleinreisende hat das Management ihr ein Doppelzim-

mer zum Preis eines Einzelzimmers angeboten.

Viele Veranstalter verfahren ähnlich. Sie haben sich den Bedürfnissen der Seniorinnen und Senioren nicht nur bei der Unterbringung, sondern oft auch bei den Preisen angepasst. Vielfach werden Rabatte oder kleine Vergünstigungen angeboten. Die Reisefreude wird dadurch noch gesteigert. „Natürlich stellen wir insgesamt eine gewisse Zurückhaltung bei den Kosten fest. Allerdings nähern wir uns zusehends dem Niveau vor der Pandemie“, berichtet Veranstalter Benecke.

Wer seine Reise nicht selbst planen möchte, kann inzwischen auf eine große Auswahl an Veranstaltern zurückgreifen. Dazu zählen Unternehmen, die ausschließlich Reisen für Senioren anbieten, und solche, die als Veranstalter von Singlereisen auch solche für das ältere Publikum anbieten (siehe Info-Box). ■

*<https://www.forum-fuer-senioren.de/singlereisen-ab-60/>

Reisen mit gesundheitlicher Einschränkung

Selbst wenn die Gesundheit einmal nicht so mitspielt wie gewünscht, muss man als älterer Mensch aufs Reisen nicht verzichten. So bietet etwa das Deutsche Rote Kreuz Urlaub für Senioren und Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen an. Manche Inlandsreisen können sogar bezuschusst werden. Infos unter: www.drk.de.

Fit und beweglich mit der richtigen Kleidung

Was früher bequem war, kann heute kneifen. Wer richtig wählt, kann seine Lebensfreude steigern.



Ohne Mühe an- und ausziehen:

Leicht knöpfbare Jacken sind dem Pullover an Komfort überlegen. Das Kleidungsstück muss nicht mehr mühsam über den Kopf gezogen, sondern kann vor dem Spiegel bequem angezogen und verschlossen werden. Achten Sie gerade bei Outdoor-Bekleidung auf das Gewicht. Leichte Stoffe ermüden den Träger nicht so schnell.

Stretchhosen sind leichter anzuziehen als Beinkleider aus festeren Materialien. Nachlassende Beweglichkeit könnte gerade für die Damen ein Problem werden. Büstenhalter, die auf dem Rücken verschlossen werden müssen, sollten gegen Modelle mit vorne angebrachten Verschlüssen eingetauscht werden.

Weich, weit und hautfreundlich:

Mit dem Alter verändert sich das Bindegewebe und die Haut wird dünner (Pergamenthaut). Um unangenehme Reizungen oder gar Entzündungen zu vermeiden, sollten ältere Menschen besonders auf weiche Materialien achten. Flanell und Fleecestoffe, Seide für die Damen werden in der Regel gut vertragen. Der Schnitt der Kleidung sollte nicht zu eng gefasst sein. So vermeidet man ein Enge- und Druckgefühl. Damit später nichts kneift, sollten die Herren bei der Anprobe einen Sitztest machen. Böse Überraschungen kann man so leicht ausschließen. Achtung: Auch Etiketten können die Haut reizen – einfach heraus-trennen!

Fester Stand:

Was für Jacke, Hemd und Hose gilt, muss auch bei Schuhen beachtet werden. Hier kommt es vor allem auf die Standfestigkeit an. Atmungsaktive Materialien wirken sich positiv auf das Klima im Schuh aus und beugen Ermüdungen vor. ■

Mit zunehmendem Alter verändern sich nicht nur Sehschärfe oder Geschmackssinn, sondern auch Körpermaß und Beweglichkeit. Wer seine Kleidung optimal an das Lebensalter anpasst, wird in vielen Bereichen des Alltags mehr Lebensfreude erfahren. Um es aber vorab zu sagen: Seniorengerechte Kleidung hat nichts mit eintöniger Farbgebung zu tun. Wer es bunt liebt und Interesse an auffälligen Accessoires wie Halstücher, Ketten oder Gürtel hat, sollte keinesfalls darauf verzichten.

Atmungsaktiv und belastbar:

Hemden, Röcke, Jacken und Hosen sind gerade bei älteren Menschen häufig größeren Belastungen ausgesetzt. Vermehrte Schweißbildung durch einen veränderten Stoffwechsel oder vermehrte Fleckenbehandlung gehören zu den häufigsten Ursachen. Abriebfeste Kleidung aus atmungsaktiven Materialien, etwa aus Baumwolle oder Baumwollmischgeweben, eignen sich besonders. Sie nutzen nicht so schnell ab, sind nicht so knitteranfällig und lassen sich problemlos bei 60 Grad waschen.



©AdobeStock

Gut versichert und Geld sparen

Über- oder Unterversicherungen können für Seniorinnen und Senioren teuer werden. Ein Check von Profis kann helfen.

Je unruhiger die Zeiten, desto größer der Wunsch nach Sicherheit. Das spiegelt sich unter anderem in den Summen wider, welche die Deutschen ganz allgemein für Versicherungen ausgeben. Rund 2000 Euro sind es pro Jahr und Kopf, schätzen die Experten.

Das gilt natürlich auch für Seniorinnen und Senioren. Für eine gute Absicherung zahlt man gerne. Denn im Alter möchte man schließlich vor bösen Überraschungen geschützt sein.

Das Geld ist aber nicht immer gut angelegt. Claudia Franz vom Bund der Versicherten e.V. bringt es auf den Punkt: „Nach unserer Einschätzung haben rund 90

Prozent aller Haushalte in Deutschland entweder überflüssige oder teure Versicherungen. Anderen fehlt es wiederum an wichtigem Versicherungsschutz.“

Gerade ältere Menschen, die nach Auszug von Kindern, nach Wohnortwechseln oder nach dem Tod des Ehepartners mit einer veränderten Lebenssituation konfrontiert sind, sollten deshalb immer wieder einmal eine Überprüfung Ihres Versicherten-Status vornehmen lassen. „Sach-, Haftpflicht- und Hausratsversicherungen sind in erster Linie betroffen“, sagt Claudia Franz. Sie rät aber auch, alle anderen Policen immer wieder einmal genau unter die Lupe nehmen zu lassen: „Weil sich die Tarife oft ändern, sollte man alle drei bis fünf Jahre die Höhe der Beiträge, die Leistung und die Bedingungen prüfen. In vielen Fällen lohnt sich sogar ein Wechsel.“

Bei der Überprüfung hilft das Internet. Dort lassen sich Tarife und Bedingungen meist gut vergleichen. Aber auch die Versicherung oder der Makler können um eine Optimierung gebeten werden. Wer eine unabhängige Beratung mit einem umfassenden Check von Lebenssituation und Versicherungsstatus wünscht, sollte sich an unabhängige Institutionen, wie Verbraucherschutzorganisationen, Verbraucherzentralen und die Experten vom Bund der Versicherten e.V. wenden. ■

Info: Bund der Versicherten

Als regierungsunabhängige Organisation vertritt der Bund der Versicherten e. V. (BdV) seit der Gründung im Jahr 1982 die Rechte der Versicherten. Mit rund 45.000 Mitgliedern ist er ein Gegengewicht zur Versicherungslobby und damit eine der wichtigsten Verbraucherschutzorganisationen Deutschlands.



Rote Karte für die Körpergifte

Entschlackungskuren sind im Trend, bringen aber nicht viel.

Versuchen Sie es mal mit Teekuren, Knoblauch & Co. Um es gleich vorweg zu sagen: Schlacken im Körper gibt es nicht. Die Vorstellung also, dass im Jahresverlauf abgelagerte schädliche Stoffe im Körper durch einen jährlichen „Frühjahrsputz“ von Organen mit entsprechenden Mittelchen aus Apotheke und Reformhaus ausgespült werden könnten, ist nach Ansicht der Wissenschaft ein gelegentlich teurer Irrglaube. Nahrungsumstellung und Bewegung zeigen dagegen den Körpergiften auf eine viel natürlichere Weise die „Rote Karte“.

Wer gerne und viel oder ungesund isst, dabei körperlich wenig aktiv ist, mutet dem Körper viel zu. Denn er muss sich mit einer Menge von zugeführten Giftstoffen auseinandersetzen. Obgleich einige wieder durch unser Verdauungssystem ausgeleitet werden, verbleiben viele im Körper und werden in Leber und Fettgewebe gespeichert.

Sanft fasten und viel bewegen

Sport, Spaziergänge, morgendliche Übungen, die der jeweiligen Fitness angepasst sind, oder einfache Stuhlgymnastik halten den Bewegungsapparat in Schwung und helfen, überflüssiges Körperfett abzubauen. Unterstützt werden kann der Prozess durch unterschiedliche Tees.

Minztee dämpft das Hungergefühl; Matcha-Tee spaltet bestehende Fette auf und verhindert die Neubildung; grüner Tee kurbelt durch Koffein den Stoffwechsel an und unterstützt so Verbrennungsvorgänge; Goji-Tee steigert die Fettverbrennung; weißer Tee blockiert die Neubildung von Fettzellen und unterstützt deren Abbau.

Bitterstoffe unterstützen Leber

Bei der Reduzierung von Körperfetten muss die Leber als wichtigstes Entgiftungszentrum unseres Körpers Höchstleistungen erbringen. Bitterstoffe, die sich in bestimmten Nahrungsmitteln finden, unterstützen unser körpereigenes Kraftwerk dabei optimal.

Knoblauch regt die Leberaktivität und Schadstoffausscheidung generell an. Artischocken enthalten viele Bitterstoffe, unterstützen die Leberentgiftung. Brokkoli, Rettich und Radieschen stärken sämtliche Leberfunktionen.

Wer sich bei diesen schonenden und naturnahen Maßnahmen nicht wohl fühlt, kann jederzeit abbrechen oder einfach einmal Arzt oder Ärztin konsultieren. ■



Ein Stück Natur zurückgeben

*Patenschaften helfen beim Erhalt von
Flora und Fauna*

Frankfurt lädt einmal jährlich zum Patenschaftstag gratis ein, Bienen-Patin Hilde W. darf sich über mehrere Gläser Honig freuen.

Wir alle können helfen Pflanzen- und Tierarten zu erhalten! Mehrere tausend Tier- und Pflanzenarten sind durch die Zivilisation gefährdet oder bedroht. Aber der Mensch kann helfen: sofort und einfach! Patenschaften zur Rettung von Flora und Fauna sind so beliebt wie noch nie. Man kann sie selbst abschließen oder für Freunde und Bekannte für eine lebenswertere Welt verschenken.

Die Wirkung ist bemerkenswert. Die Umweltinitiative „Planet Tree“ etwa bepflanzt in Kooperation mit Hessen Forst Flächen, in denen der Baumbestand gefährdet ist, und vermittelt Patenschaften. „Aktuell forsten wir im Gebiet Königstein Mischwälder auf“, sagt Mitgründerin Kathrin Schnee. „300.000 Bäume sind schon gepflanzt.“ 12 € kostet die erste Baumpatenschaft mit Zertifikat, jeder weitere schlägt mit 10 € zu Buche.

Neben den weltweiten Tierschutzorganisationen wie dem WWF, die den Schutz frei lebender Tiere im Fokus haben, vergeben auch Zoos in der jeweiligen Heimatstadt Patenschaften. „Bei uns geht es bei 25 € pro Jahr los“, sagt Sabine Binger vom Frankfurter Zoo. Die teuerste Patenschaft gilt der Giraffe und kostet 5000 € jährlich.

Inzwischen vermitteln Dutzende weitere Initiativen wie Wildparks, Aufzuchtstationen oder Rettungsinitiativen (Kasten) Patenschaften. Hilde W. aus Kassel etwa hat ihrem Enkel eine Bienenpatenschaft zur Geburt geschenkt. „Das Kind sollte von Geburt an ökologisch einwandfreie Produkte bekommen“, sagt die aktive Großmutter. Jeder Pate erhält eine Urkunde. Der Zoo

Sie haben Interesse an einer Patenschaft?

Hier finden Sie ausgewählte Adressen:

WWF
WWF Infoservice
Tel.: 030 311777-702
paten@wwf.de
www.wwf.de

Zoo Frankfurt
Sabine Binger
Tel.: 069 212-43080
E-Mail: sabine.binger@stadt-frankfurt.de
www.zoo-frankfurt.de

Planet Tree
63457 Hanau
Tel.: 06181 3698244-0
E-Mail: kontakt@planet-tree.de
www.planet-tree.de

Seehundstation Norddeich
Telefon: +49 (0) 4931 – 9 73 33 0
E-Mail: info@seehundstation-norddeich.de
www.seehundstation-norddeich.de

Stadthonig Kassel
E-Mail: kassel-stadthonig@email.de
(+49) 561 / 40 70 11 77
www.kassel-stadthonig.de

Koffer da, aber Schmuck weg - kein Ersatz!

Goldene Hochzeitsreise nach Ostafrika endete für Ehepaar mit einem Schrecken.



Goldene Hochzeit! Jutta (71) und Bernd R. (74) hatten sich zu diesem Jubiläum eine Reise nach Ostafrika gegönnt und sie gründlich vorbereitet. Impfungen, Versicherungen für Reiserücktritt und Krankenhaus im Ausland, Führungen, Safaris – alles perfekt. Für ein festliches Dinner am Abend der Goldenen Hochzeit hatte Jutta sogar wertvollen Perlenschmuck eingepackt. Schließlich sollte dieser Tag unvergesslich bleiben.

Unvergesslich blieb sogar die ganze Reise – allerdings durch ein teures Missgeschick. Nach wunderschönen zwei Wochen flog das Paar von Nairobi, der Hauptstadt Kenias, wieder zurück nach Frankfurt. Die kostbare Perlenkette hatte sie zuvor sorgfältig im Koffer verpackt und diesen am Schalter aufgegeben.

Zuhause der Schock: Koffer da, aber der Schmuck war weg! Sie informierte unverzüglich das Reisebüro, das den Verlust der Versicherung auch über die Homepage meldete. Fehlanzeige – die Versicherung lehnte einen Schadenersatz ab, mit der Begründung, der Diebstahl sei nicht fristgemäß gemeldet worden. Außerdem treffe die Reisende eine Mitschuld.

Jutta R. war empört und verklagte die Versicherung auf Erstattung der Anschaffungskosten für die Perlenkette in Höhe von 2000,- Euro. Doch die Klage wurde vom Amtsgericht Frankfurt/Main als unbegründet abgewiesen.

Zwar habe das Reisebüro am nächsten Tag die Versicherung per Homepage über den Verlust informiert. Nach Ansicht des Gerichts hätte sich aber auch die Frau selbst in schriftlicher Form bei der Versicherung melden müssen. Abgesehen davon habe die Reisende grob gegen die eigene Sorgfaltspflicht verstoßen. Schmuckgegenstände sollten stets beaufsichtigt und deshalb am besten im Handgepäck transportiert werden. Reisende müssen beim heutigen Massenverkehr stets damit rechnen, dass aufgegebenes Gepäck verloren geht. Wertvoller Schmuck sei nur versichert, wenn der Koffer mit einem Schloss geschützt ist. In diesem Fall war der Koffer überhaupt nicht gesichert. Das Mitverschulden der Klägerin wiegt in diesem Fall so schwer, dass eine Haftung der Versicherung ausgeschlossen ist.

Amtsgericht Frankfurt am Main, Urteil vom 11.12.2014 (Az.: 32 C 2211/14 (90))

GolfPark Gudensberg



Wo Golf für alle da ist

ZEIT ZU ZWEIT



PärchenXL



6 x 45 Minuten

Alles an einem Tag

Inkl. Leihbag und Schlägern

149,-€ p.P.

Platzreife for2



16 x 45 Minuten

4 Tage

Inkl. 3 Monate Mitgliedschaft

399,-€ p.P.

FamilyGOLF



90 Minuten

Kinder bis 16 Jahre for FREE

inkl. einer Freirunde Minigolf

54,90€ p.P.

GolfPark Gudensberg

Ziegelei 1

34281 Gudensberg

Tel. 05603 9307-30

Fax 05603 9307-33

www.golfpark-gudensberg.de

info@golfpark-gudensberg.de



- Anzeige -



HUNGER IN AFRIKA

Jetzt spenden!

In Afrika bedrohen Hunger und Dürre das Leben von Millionen Menschen. Viele Kinder sind akut unterernährt und dringend auf Hilfe angewiesen. Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe – mit Nahrungsmitteln, Trinkwasser und hochkalorischer Zusatznahrung. **Helfen Sie uns, Leben zu retten – jetzt mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

