

Hessische *Seniorenblätter*

HESSEN



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

Aktiv & fit durch den Winter

Seite 18



Ausgabe

142

Winter
2024

Aktiv leben:

Wohnen im Alter – wie kann ich mich vorbereiten?

Seite 8

Aktuell:

Di@Lotsen: Wertvolle digitale Begleitung

Seite 4

Gesund & fit:

Nichts tun - das neue Wellnessprogramm

Seite 27



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 Druselstraße 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 95 Jahren:

**Gesunde und schöne Zähne
NA CLAAR!**

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

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

sicherlich kennen viele von Ihnen das: die Feiertage sind vorüber, das neue Jahr beginnt und wir fragen uns, wohin das alte gerast ist.

Seit meinem Amtsantritt am 18. Januar 2024 habe ich so viel erlebt und bereits bewegen dürfen, dass es nicht ganz einfach war, Schwerpunkte für Sie herauszugreifen. Eines ist aber deutlich geworden, ich bin Ministerin eines Lebenswirklichkeitsministeriums. Ob Familie, Senioren, Sport, Gesundheit oder Pflege, überall spielt unser Handeln für den Alltag der Menschen in Hessen unmittelbar eine Rolle.

Sie werden es womöglich mitverfolgt haben: wir hatten die Fußballeuropameisterschaft mit gleich fünf Spielen in Frankfurt. Und unsere Olympioniken und Paralympioniken, die am hessischen Standort trainieren und gefördert werden, haben alles gegeben und etliche Medaillen von den Spielen aus Paris nach Hause gebracht. Das ist auch Ausdruck unserer erfolgreichen Sportförderung. Zugleich ist der Profisport immer Vorbild für den Breitensport. Und ich hoffe, auch Sie bewegen sich. Denn wer sich sportlich betätigt, tut etwas für seine Gesundheit und ist meistens in guter Gesellschaft.

Wir helfen aber auch den älteren Menschen, die ihr Leben nicht mehr aktiv und aus eigener Kraft gestalten können. Mit dem neu-



en Förderprogramm „Mitten im Leben“ unterstützen wir regional Projekte, die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen mit ihrem sozialen Umfeld wieder in Kontakt bringen. Durch Veranstaltungen im Ort oder indem Begegnung in die Einrichtung hinein ermöglicht wird.

Und natürlich sind wir dabei, uns darauf vorzubereiten, die Krankenhausreform des Bundes umzusetzen. Das wird deutschlandweit vieles verändern – auch bei uns in Hessen. Und ich weiß, dass das viele Fragen aufwirft und auch manche Sorge aufkommt. Ich kann Ihnen aber versichern, dass - bei allen notwendigen Veränderungen - unser Maßstab immer eine gute und erreichbare medizinische Versorgung ist und sein wird.

In diesem Sinne:
bleiben Sie gesund!

Ihre Diana Stolz

Hessische Ministerin für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege

Inhalte

4 Meldungen

- Gemeinschaft der Generationen fördern
- Olympia 2024: Hessen hat sportlich die Nase vorn!
- Pflegeheim mitten im Leben: Gemeinsam Begegnungen schaffen!
- Di@-Lotsen: Digitale Begleitung unschätzbar wertvoll

8 Titelstory

- Wohnen im Alter – wie kann ich mich vorbereiten?

16 Aktiv leben

- Aktiv & fit durch den Winter – der mühelose Weg zur Fitness
- Erste Hilfe leisten - aber wie?

20 Gesund & fit

- So unterschiedlich altert unser Körper
- „König“ Kohl bringt uns gesund durch den Winter!
- „Niksen“ - das neue Wellnessprogramm

26 Der erzählte Fall

- Miese Maschen mit „Oma, bitte hilf mir“

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: poststelle@hmf.g.hessen.de, familie.hessen.de, Redaktion: Esther Walter (Presseprecherin), Scarlett Rügger (stellvert. Presseprecherin), Menthamedia AG, Domplatz 28, 34560 Fritzlar, Telefon: 05622/984869-0, Druck: Dierichs Druck+Media, 3421 Kassel, Gestaltung und Distribution: Mundus Marketing & Interactive GmbH, www.mundus-online.de

Gemeinschaft der Generationen fördern

Ministerin Diana Stolz zeichnete beispielgebende Initiativen aus.

Die Generationen in gegenseitiger Verantwortung von Jung und Alt zu verbinden, ist eine der großen gesellschaftlichen Aufgaben unserer Zeit. Am 1. Oktober 2024, dem Internationalen Tag der älteren Generation, hat Familienministerin Diana Stolz gleich zwei herausragende Initiativen mit jeweils einem ersten Preis ausgezeichnet, die dieser Herausforderung in ganz besonderer Weise gerecht geworden sind. Die Auszeichnung erfolgte im Rahmen des Wettbewerbes „Aktion Generation - lokale Familien stärken“. Dahinter verbirgt sich die Idee, beispielgebende Konzepte und Engagements im Hinblick auf das Zusammenleben der Generationen zu entwickeln und zu fördern.

Der Begriff „lokale Familie“ geht über klassische Verwandtschaftsbeziehungen hinaus und umfasst eine Gemeinschaft, in der unterschiedliche Menschen aller Generationen zusammenleben und füreinander da sind. In ihrem Rahmen kommen Menschen verschiedener Altersgruppen und Generationen zusammen, unter-

stützen sich gegenseitig und lernen so von- und miteinander“, erklärte Stolz bei einer Feierstunde.

In diesem Jahr wurde der Wettbewerb bereits zum zehnten Mal durchgeführt und stand unter dem Jahresmotto „Miteinander der Generationen - aktiv und gesund“. Die beiden ersten Preise waren je mit 12.000 Euro dotiert und gingen an das Projekt „dasgute.haus“ und an das Projekt „Der Werratalverein - ein Verein für alle Generationen“.



„dasgute.haus“ ist ein leuchtendes Beispiel für gelebte Gemeinschaft und Vernetzung. Bürgerinnen und Bürger haben gemeinsam ein Konzept entwickelt, das die drei Bereiche des Lebens – Marktplatz, Arbeitsplatz und Spielplatz – miteinander verbindet. Dieses „öffentliche Wohnzimmer“ lädt dazu ein, sich zu treffen, gegenseitig zu helfen und neue Freundschaften zu schließen. In einem Co-Working Space gibt es die Möglichkeit zu arbeiten, während andere nach den Kleinsten schauen. Der Werratalverein hat sich gegen den Trend des

Mitgliederschwundes und der Überalterung gestemmt und ein zukunftsweisendes Projekt für ein lebendiges Vereinsleben für alle Generationen entwickelt. Es wirkt generationenübergreifend und erreicht so eine breite Öffentlichkeitsarbeit. Die Leitidee ist, dass jede Generation miteinander interagiert und voneinander lernt. Durch Veranstaltungen und Projekte, die alle Altersgruppen ansprechen und einladen, werden generationenübergreifende Kontakte geknüpft, Wissen vermittelt und es entsteht Gemeinschaft.

Olympia 2024: Hessen hat sportlich die Nase vorn!

40 Athletinnen und Athleten holten insgesamt elf Medaillen.

Eine durchweg positive Bilanz zieht Sportministerin Diana Stolz bei einem Blick auf die Leistungen unserer olympischen und paraolympischen Athletinnen und Athleten aus hessischen Vereinen. 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren in den unterschiedlichsten Disziplinen bei Olympia in Paris an den Start gegangen.

„Sie alle haben Großartiges geleistet. Im Ländervergleich steht Hessen sehr gut da“, betonte Stolz mit Blick auf die elf hessischen Medaillengewinnerinnen und -gewinner. Der Erfolg hänge auch damit zusammen, dass das Land die Mittel für den Leistungssport in den vergangenen Jahren sukzessive erhöht habe und allein im Jahr 2024 4,5 Millionen Euro zur Verfügung stelle.

Die Rollstuhlbasketballer schrieben sogar Sportgeschichte: erstmals seit 1992 konnte wieder das Halbfinale erreicht und Bronze geholt werden!





©AdobeStock

Pflegeheim mitten im Leben: Gemeinsam Begegnungen schaffen!

Landesprojekt startet mit Förderung von 12 Projekten erfolgreich.

Gleich 12 Projekte konnten mit Hilfe der Unterstützung der Hessischen Landesregierung ihre Arbeit aufnehmen. Mit insgesamt 1,4 Millionen Euro Fördersumme, die im Rahmen des Projektes „Mitten im Leben“ bereitgestellt wurden, können für Menschen in Pflegeheimen Angebote geschaffen werden, um sie mehr in das soziale Umfeld vor Ort zu integrieren – beispielsweise durch Veranstaltungen im Ort oder Begegnungen, die in die Einrichtungen hinein ermöglicht werden.

In Karben übergab Familienministerin Diana Stolz stellvertretend für ein breites Engagement vieler engagierter Mitbewerber einen Förderbescheid in Höhe von 123.772 Euro, mit dem der Arbeiter Samariterbund (ASB) eine Koordinierungsstelle vor Ort betreiben kann. Dank der Unterstützung seitens des Landes Hessen möchte der ASB Wohnen und Pflege Karben GmbH nun Kooperationen im Umfeld des Pflegeheimes eingehen,

um Begegnungen zu schaffen. Sowohl im Bereich Natur erleben, als auch in puncto Unterhaltung und Geselligkeit sind Aktivitäten mit externen Partnern geplant.

Mit der Übergabe der Summe ist dem Förderprojekt Pflegeheim „Mitten im Leben“ des Landes Hessen ein ausgezeichnete Start gelungen.

<https://familie.hessen.de/presse/pflegeheim-mitten-im-leben-startet-zwoelf-projekte>



©AdobeStock

„Begegnungen schaffen und mehr Teilhabe am Leben ermöglichen“

Vier Fragen an Diana Stolz, Ministerin für Familie, Senioren, Sport, Gesundheit und Pflege in Hessen.



Diana Stolz zu Besuch im Altenheim © hmfg

Warum ist im Zeitalter der Kommunikation Alleinsein noch ein Thema?

Weil nach meiner Erfahrung auch im Zeitalter der Kommunikation viele Menschen trotzdem vom Alleinsein betroffen sein können, wenn man keine oder nur eingeschränkte adäquate Angebote für ein anregendes soziales Leben erhält. Dieses Gefühl, von der lebendigen Gemeinschaft ausgeschlossen zu sein, kann durch ein nachhaltiges Engagement in den Pflegeheimen durchbrochen werden.

Pflegeheim „Mitten im Leben“ fördert Aktivitäten vor Ort. Welche Idee steht dahinter?

Mir war es wichtig, dass die Koordinierungsstellen vor Ort individuellen Handlungsspielraum bekommen. Denn sie wissen am besten, was zu ihrem Pflegeheim passt und was in der Umgebung realisiert werden kann.

Was war Ihnen bei der Förderung persönlich wichtig?

Das Projekt in Karben hat neben den anderen geförderten Projekten mit seinem Förderantrag überzeugt, weil alle diese Aktivitäten zu einem guten Miteinander beitragen, von dem die Menschen in den Pflegeheimen, aber auch die, denen sie begegnen und mit denen sie vernetzt werden, profitieren. Um es klar zu sagen: Der Fördergedanke und die Fördermittel kommen bei den Menschen in den Pflegeheimen direkt an.

Was versprechen Sie sich über die geförderten Projekte hinaus?

Die Förderung soll für die Geförderten ein Ansporn und für alle anderen ein gutes Beispiel sein. Gesellschaftliches Engagement ist eine Kraftquelle unseres Zusammenlebens. Ich wünsche mir, dass auch dieses Förderprogramm weitere Aktivitäten mobilisiert.

FamilienApp Hessen: Versicherungsschutz wird ausgeweitet



Gute Neuigkeiten! Der Unfallversicherungsschutz bei unserem Dienstleister, der SV Sparkassen-Versicherung, wird ab dem 1. Oktober 2024 ausgeweitet. Der Versicherungsschutz für Kinder, deren Eltern bzw. alleinerziehende Elternteile die Nutzungsvoraussetzungen der FamilienApp Hessen erfüllen und in der FamilienApp Hessen angemeldet sind, gilt nun bis zum Abschluss der Grundschulzeit.

<https://www.familienapp.hessen.de/Versicherungsschutz>



<https://www.familienapp.hessen.de/Versicherungsschutz>

Di@-Lotsen: Digitale Begleitung unschätzbar wertvoll

Als unschätzbar wertvoll bezeichnete Ministerin Diana Stolz die Arbeit der Di@-Lotsen. Als erfahrene Helfer führen sie Seniorinnen und Senioren in und durch die digitale Welt. Mittlerweile gibt es in Hessen 60 Stützpunkte und fast 500 geschulte Lotsinnen und Lotsen. „Die Begleitung durch die Di@-Lotsen ist mir wichtig, weil Angebote wie Online-Banking, -Terminvereinbarungen oder -Reservierungen älteren Menschen helfen, ihr Leben in vielen Bereichen selbstständiger meistern zu können“, betonte Ministerin Stolz beim Regionaltreffen SÜD im September in Hanau.

<https://familie.hessen.de/presse/regionaltreffen-sued-in-hanau>



Wohnen im Alter – wie kann ich mich vorbereiten?

Mit gesundheitlichen Einschränkungen muss man im Alter sein selbstbestimmtes Leben nicht aufgeben. Schlüsselfaktor dafür ist jedoch die Barrierefreiheit in den eigenen vier Wänden.

Mit einem Schlag ist im Leben von Iris P. (78) aus Bad Vilbel nichts mehr wie es war. Eine verstopfte Arterie im Gehirn war der Auslöser. Halbseitige Lähmung, Gedächtnisverlust und dazu schwerere Depressionen - der Patientin, die vom Krankenhaus direkt in ein Pflegeheim wechseln musste, wurde immer deutlicher, dass eine Rückkehr in ihr gewohntes Wohnumfeld wohl unerreichbar sein würde.

Iris P. hat sich geirrt und mit ihr alle Ärzte. Zehn Monate nach dem Schlaganfall ist sie wieder zuhause. Raus aus dem Rollstuhl! Sie hat wieder das Laufen gelernt. Mit Hilfe eines Rollators kann sie sich gut und ohne weitere Unterstützung bewegen. Auch die Gedächtnisleistung ist wieder zurückge-

kehrt, sogar einfache Speisen kann die ehemalige Schlaganfallpatientin trotz eingeschränkter Feinmotorik wieder zubereiten.

Die Rückkehr in das eigene Haus wurde allerdings nur durch einen gut geplanten und umfangreichen Umbau möglich: Im Bad musste die Wanne durch eine bodentiefe Dusche mit höhenverstellbarem Sitz ausgetauscht werden. Ein Treppenlift hilft ihr nun das obere Stockwerk zu erreichen, Rampen vor und hinter dem Haus machen den Weg zur Haustür und den Zugang zum Garten frei.

„Das Projekt war kostspielig“, sagt Iris P. „Aber ich bin glücklich, dass ich ohne Hürden glücklich in meinem Umfeld weiterleben kann.“

Fortsetzung auf Seite 10 >>



Fortsetzung von Seite 9

Nur drei Prozent aller Wohnsitze sind barrierefrei

Bei der Südhessin hat ein Schicksalsschlag alles verändert - mit gutem Ausgang. Grundsätzlich betrifft der Bedarf nach barrierefreiem Wohnraum aber Millionen Menschen in Deutschland. Fast jeder vierte Bürger ist laut Statistischem Bundesamt inzwischen 60 Jahre alt oder älter. Fast alle richten sich auf ein dauerhaftes Verbleiben in den gewohnten vier Wänden ein. Das gibt Sicherheit und erhält das soziale Umfeld. Allerdings entsprechen nur ein bis drei Prozent aller Wohnsitze hierzulande den Standards für Barrierefreiheit.

„Von falschen Begriffen nicht locken lassen“

Ein Mangel, der oft von einem großen Missverständnis begleitet ist. „Es fängt damit an, dass der Begriff für die meisten Betroffenen unscharf ist“, sagt Nicole Bruchhäuser (55) von der Beratungsstelle barrierefreies Bauen und Wohnen im Amt für Soziale Arbeit in Wiesbaden. „Wer wirklich an Wohnraum ohne beschränkende Hürden interessiert ist, darf sich durch Begriffe wie „seniorengerecht“, „barrierearm“, „alters- oder rollstuhlgerecht“ nicht locken lassen“, warnt sie. Schließlich macht der Gesetzgeber für die Erfüllung

des Begriffes der Barrierefreiheit klare Auflagen, die leider in vielen Fällen nicht erfüllt sind. Dabei machen diese eindeutigen Bestimmungen es Interessierten viel leichter, eine dem Alter angepasste Wohnung auf dem Markt zu finden oder das eigene Heim entsprechend umbauen zu lassen.

Was bedeutet eigentlich „barrierefrei“?

Wenden wir uns einmal der korrekten Wortbedeutung zu, die auch der Gesetzgeber als seine Leit-Definition nutzt. Barrierefreies Wohnen bedeutet, dass ein Wohnraum gut, also im Zweifel per Rampe oder Fahrstuhl, erreichbar ist. Er muss frei von Hindernissen sein, die ein normales und eigenständiges Leben stören oder gar unmöglich machen würden. Sämtliche Bereiche, die im täglichen Leben zugänglich sein sollen, müssen auf

TIPP:

Wer im Alter über eine Sanierung, Modernisierung oder Renovierung von Haus oder Wohnung nachdenkt, sollte am besten gleich den Gedanken an Barrierefreiheit einbinden. Spätere Umbaukosten machen Mühe und neuen Schmutz. Außerdem schlagen sie in der Regel mit deutlich höheren Kosten zu Buche.

die körperlichen oder sonstigen Einschränkungen der Bewohner angepasst sein.

Die Bereiche, die für eine Barrierefreiheit unbedingt umgebaut werden müssen, sind Küche, Bad und Wohnräume. Dabei kommt es insgesamt darauf an, dass die Wohnräume ohne Schwellen begehbar sind, dass sie im Zweifel genügend Raum für den Einsatz von Rollstühlen bieten und etwa Lichtschalter, Türgriffe und Armaturen jederzeit für die Bewohner gut erreichbar sein müssen. Sofern Treppen vorhanden sind, könnten Treppenlifte eingeplant werden.

!WICHTIG!

Wer statt eines Umbaus den Umzug in eine barrierefreie Wohnung erwägt, sollte bei der Suche beachten, dass auch der öffentliche Bereich von Wohngebäuden barrierefrei sein muss. Im Einzelnen gilt:

Gehwege müssen mindestens 1,20 Meter breit, schwellenlos, gut befahrbar, mit Orientierungshilfen ausgestattet sein. Rampen müssen mindestens 1,20 Meter breit, mit beidseitigem Handlauf und Radabweiser ausgestattet sowie mit maximal 6 Prozent Steigung versehen sein. Treppen müssen über gerade Läufe und beidseitige Handläufe verfügen.

Gutes Licht und leichte Reinigung

Neben der guten Zugänglichkeit von Küche, Bad und Wohnräumen, sollte auch die unkomplizierte Reinigung garantiert sein. Kommt man beim Saubermachen auch in Ecken und Nischen? Wenn Klapptüren verbaut sind, könnten sie ein Risiko darstellen. Sie ragen weit in den Raum hinein, können leicht übersehen werden und zu Stürzen führen. Schubladen sind komfortabler, sicherer und stabiler.

Weil im Alter regelmäßig die Hör- und Sehfunktion nachlässt, sollte die Beleuchtung in Haus und Wohnung diesem Umstand Rechnung tragen. Eine gute und blendfreie Ausleuchtung der Wohnräume sowie

Fortsetzung auf Seite 12 >>



Fortsetzung von Seite 11

des Eingangsbereiches mit indirektem Licht vermeidet Unfälle und Desorientierung. Um ein Schalter-Chaos zu vermeiden, können Bewegungsbeleuchtung oder Intervall-Beleuchtung eine gute Hilfe sein.

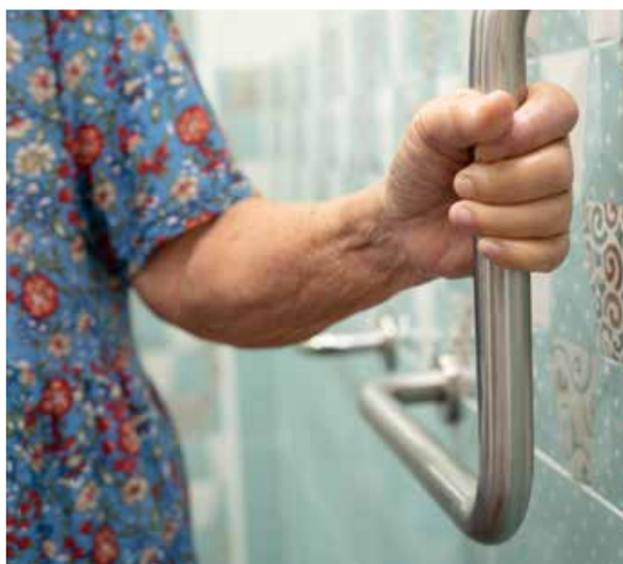
Barrierefreiheit sichert Teilhabe

„Ältere Menschen sollten sich frühzeitig mit Auszug oder Umbau beschäftigen“ rät Nicole Bruchhäuser. Sie nennt auch den Grund: „Leider werden in Deutschland immer noch nicht genug Wohnungen gebaut, in denen Menschen mit Einschränkungen leben könnten. Wenn der Umbau zu teuer ist, braucht man hierzulande oft richtig viel Glück.“ Eine Erfahrung, welche die Expertin

„Es ist ratsam, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen“

auch im unmittelbaren privaten Umfeld gemacht hat. „Meine Schwiegermutter konnte nach einigen Umbauarbeiten wie etwa dem Badezimmer weiter zuhause wohnen bleiben. Meine Eltern mussten ihr Haus aber verlassen. Sie hatten Glück und fanden eine Wohnung, die auf ihre Lebenssituation optimal angepasst ist.“ Nach Angaben der Aktion Mensch fehlen in Deutschland derzeit rund zwei Millionen barrierefreie Wohnung. Tendenz aufgrund der demographischen Entwicklung natürlich steigend. Dagegen benötigen rund

13 Millionen eine Wohnung ohne Hindernisse. Die Politik hat die Situation seit langem erkannt und mit vielen Maßnahmen reagiert. In vielen Städten und Gemeinden gibt es inzwischen Projekte, die oft auch mit Wohnungsbaugesellschaften und Architekten durchgeführt werden, um diesen Engpass mit neuen Bauvorhaben zu beseitigen. Eines dieser Leuchtturmprojekte steht in der Landeshauptstadt Wiesbaden und hat inzwischen Tausende von Besuchern verzeichnet.



„Belle wie“ - Das Musterbeispiel wie man mit wenigen Mitteln Abhilfe schaffen kann

Seit 2016 informiert die hessische Landeshauptstadt Interessierte beispielhaft, wie Wohnräume so umgebaut werden müssen, dass sie nach den Vorgaben des Gesetzgebers als barrierefrei gelten. Auf 200 Quadratmetern zeigt das Projekt etwa bei einem Eingangsbereich, wie breit die Türen sein müssen, um sie mit Rollator oder Rollstuhl passieren zu können. Im Bad wird anschaulich gemacht, wie eine bodentiefe Dusche das Leben erleichtert. Auch Situationen im Schlaf- oder Wohnzimmer werden präsentiert, Smart Home-Einrichtungen (siehe Kasten) als elektronische Steuerungseinheiten vorgestellt und bei den Rundgängen alle Fragen der Besucher beantwortet.

Nicole Bruchhäuser, die gemeinsam mit einer Kollegin die Besucher berät und informiert, sagt: „Wir haben alle kritischen Bereiche, die in einer entsprechenden Lebenssituation Hindernisse darstellen könnten, für die Interessierten so gestaltet, dass sie einmal anschaulich erleben können, wie man oft mit wenigen Mitteln Abhilfe schaffen kann.“ Die Nachfrage ist groß. Tausend Besucher haben sich inzwischen bei „Belle Wie“ beraten lassen. Zunehmend fragen auch Wohnungsbaugesellschaften, Architekten und auch Ärzte Führungen und Vorträge nach.



So fördert Hessen den barrierefreien Umbau

In einer Richtlinie des Landes Hessen zur Förderung des behindertengerechten Umbaus von selbstgenutztem Wohneigentum ist die barrierefreie Förderung geregelt. Danach wird als Projektförderung ein nicht rückzahlbarer Zuschuss in Höhe von bis zu 50 Prozent der zuwendungsfähigen Ausgaben gewährt. Zuschüsse anderer Stellen (zum Bei-

spiel Pflegekasse, Rehabilitationsträger, Stiftungen, Versicherungen) werden auf die zuwendungsfähigen Ausgaben angerechnet. Für die maximalen Zuschussbeiträge der einzelnen Maßnahmen siehe auf der nächsten Seite im Kasten „So fördert Hessen barrierefreien Umbau“.

Weiterführende Informationen:

Die Hessische Landesregierung berücksichtigt seit langem in ihren politischen Zielen, Förderrichtlinien und Rechtsvorschriften die besonderen Bedürfnisse und Belange der älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger sowie der Menschen mit Behinderung. Mit der Schaffung von Wohnungen für diese Zielgruppe trägt sie verstärkt dazu bei, den geförderten Wohnungsbau weitgehend barrierefrei zu gestalten.

Neben vielen Anlaufstellen in Städten und Gemeinden bietet das Verwaltungsportal Hessen wertvolle Links, Hinweise und Informationen zu allen Themen rund um barrierefreies Wohnen.

Fortsetzung auf Seite 14 >>

Smart Home: das intelligente Zuhause

Smart Home ist englisch und heißt übersetzt etwa „intelligentes Zuhause“. Der Begriff bezeichnet den Einsatz von technischen Systemen, automatisierten Verfahren und vernetzten, ferngesteuerten Geräten in Wohnräumen und Häusern. Die Funktionen dienen vornehmlich dazu, die Lebensqualität und den Wohnkomfort zu erhöhen.





©AdobeStock

Fortsetzung von Seite 14

Die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung (www.wohnungsanpassung-bag.de) bietet außerdem einen umfangreichen Katalog mit Tipps für altersgerechtes Wohnen, Adressen, Verfügbarkeit von neuer Technik und Finanzierungshinweise an.

Der Hamburger Verein „Barrierefrei leben e.V.“ verfügt durch sein Projekt „Smart Wohnen und Leben“ über viel Erfahrung im Hinblick auf Umbau, Assistenzsysteme und Förderprojekte. Praktisch ist etwa der 3 D-Badplaner, bei dem Interessierte eine Vorstellung von allen Umbaumaßnahmen bekommen können. In der Rubrik Infothek sind alle Maßnahmen, Erfahrungen und Stolpersteine zusammengefasst aufgeführt.

Mehr Infos unter: www.barrierefrei-leben.de

In dem Onlineportal www.online-wohn-beratung.de wird ein Überblick über die Themen Kostenträger, Zuschüsse und Förderprogramme gegeben.

Besonders hilfreich sind die Informationen zur Frage: Wie finde ich den richtigen Handwerker. Qualitätskriterien sowie wichtige Tipps zu der Frage, wie eine solide und seriöse Kalkulation beziehungsweise ein Kostenvoranschlag aussehen muss.

Weitere Informationen online



Bundesarbeitsgemeinschaft
Wohnungsanpassung
www.wohnungsanpassung-bag.de



Verwaltungsportal Hessen
www.verwaltungsportal.hessen.de



Barrierefrei leben e. V.
www.barrierefrei-leben.de



Tipps zu Kostenträgern,
Zuschüssen und Förderprogrammen
www.online-wohn-beratung.de

So fördert Hessen barrierefreien Umbau *

- Bad: Um-/Einbau 5.500 Euro
- Küche: Um-/Einbau 5.500 Euro
- Lift-/Aufzugeinbau 6.500 Euro
- Alle anderen förderungsfähigen Einzelmaßnahmen je 3.000 Euro.

Förderfähig sind Ausgaben in Höhe von bis zu 30.000 Euro je Wohneinheit, auch wenn die Ausgaben der baulichen Maßnahmen insgesamt höher sind. Dies entspricht einem Zuschuss in Höhe von maximal 15.000 Euro je Wohneinheit.

* Quelle: Hessisches Ministerium für Wirtschaft, Energie, Verkehr, Wohnen und ländlichen Raum „Richtlinie des Landes Hessen zur Förderung des behindertengerechten Umbaus von selbstgenutztem Wohneigentum“.

Barrierefreiheit: Alle Maße auf einen Blick

Die vielfältigen gesetzlichen Verordnungen sollten Sie bei Ihren Umbauplänen nicht abschrecken. Wir haben für Sie einige Voraussetzungen für die Barrierefreiheit auf einen Blick zusammengestellt.

Bewegungsflächen:

In Fluren und Wohnungen
1,20 Meter x 1,20 Meter

Türen:

mindestens 0,80 Meter breit und 2,05 Meter hoch, Öffnen und Schließen mit geringem Kraftaufwand

Fenster:

Durchblick in die Umgebung auch in sitzender Position möglich, manueller Kraftaufwand zum Öffnen höchstens 30 Newton

Wohn- und Schlafräume:

Bewegungsflächen von mindestens
1,20 Meter x 1,20 Meter

WC:

mindestens 70 Zentimeter tief,
46 bis 48 Zentimeter hoch

Dusche:

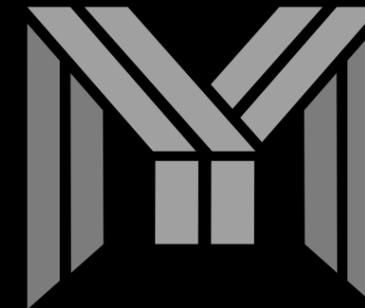
rutschhemmende Bodenbeläge, niveaugleiche Gestaltung zum angrenzenden Boden



©AdobeStock



©AdobeStock



Mit Sicherheit und Komfort ans Anlagenziel!

Wir bieten nicht nur Autos, sondern wahre Meisterwerke der Ingenieurskunst.



Die komfortabelste Art der Geldanlage kennt kein Alter. Erfüllen Sie sich jetzt noch einmal Ihren großen Automobilen Traum! Dank unserer kompetenten Beratung finden Sie bei unseren attraktiven Angeboten Ihr Traumauto. Genießen Sie Komfort, eine Prise Luxus und die Freude an einer sicheren Geldanlage.

Inhaberin Iris-Marina Busch



NON DEALERSHIP

MULSANO

EXCLUSIVE LUXURY CARS

Einzigartige Automobile für einzigartige Persönlichkeiten.

Iris Busch
Owner | Inhaberin

Marc Hanneken
COO

Tassilo Busch
Brand Manager

Dennis Lange
Sales & Logistics



Phone: +49 5541 98 68 70
Fax: +49 5541 98 68 74



Sandershäuser Str. 101
34123 Kassel



Vorm Berge 6,
34346 Hann. Münden



JOIN US
www.mulsano.com

Aktiv & fit durch den Winter

Schwimmen im Alter – der mühelose Weg zur Fitness.

Kaum eine Sportart ist so gesund wie das Schwimmen. Trotzdem fühlen sich immer weniger Menschen in Deutschland im Wasser sicher. Mit zunehmendem Alter nimmt die Schwimmfähigkeit sogar ab, das ergab eine aktuelle Umfrage der Deutsche Lebensrettungsgesellschaft (DLRG). Danach gaben nur 44 Prozent der über 60-Jährigen an, „sichere Schwimmer“ zu sein. Dabei wird Schwimmen von Ärzten und Therapeuten besonders für Seniorinnen und Senioren ausdrücklich empfohlen.

Schwimmen ist in vielerlei Hinsicht ein „Superstar“ unter den Sportarten. Der Grund: Im Wasser betreten wir eine Welt, in der nahezu Schwerelosigkeit vorherrscht. Plötzlich wiegt unser Körper nur ein Siebtel des „normalen“ Gewichtes.

„Heilung fördern und Krankheiten vorbeugen“

Schwimmen belastet die Gelenke um bis zu 90 Prozent weniger als Sport an Land. Bewegungen fallen leichter

und Muskeln können sanft und gezielt trainiert werden. Der Muskelaufbau gelingt viel müheloser. Schwimmen fördert Kraft, Ausdauer und Koordination. Es kann auch Heilungsprozesse fördern und sogar Krankheiten vorbeugen.

Um einen Schutz vor Krankheiten zu erreichen, empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) für Erwachsene eine wöchentliche moderate körperliche Aktivität von rund 150 Minuten, also in etwa 2,5 Stunden. Regelmäßiges Schwimmen stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem. Auch Stresshormone werden abgebaut. Schwimmen kann sogar Demenz vorbeugen oder den Verlauf einer Demenzerkrankung positiv beeinflussen. Denn Bewegung hält das Gehirn gesund, das zeigen Forschungsergebnisse. Körperliche Aktivität verbessert die Durchblutung des Gehirns, schädliche Ablagerungen in den Blutgefäßen werden verhindert. Schwimmen regt zudem Hormone an, die die Verbindungen (Synapsen) zwischen Nervenzellen aufbauen und sogar neue Nervenzellen bilden. Die Denkleistung wird stabilisiert und das Gehirn wird langfristig leistungsfähiger.

Fortsetzung auf Seite 20 >>

„SWIMplus“ - Landesregierung fördert die Ausstattung von Schwimmbädern

Die positiven Aspekte des Schwimmens hat die Hessische Landesregierung erkannt und Maßnahmen zur Förderung von Sanierungsmaßnahmen und der Ausstattung in Schwimmbädern in die Wege geleitet. „Schwimmen ist ein gesunder und ganz wichtiger Sport, Hallen- und Freibäder sind zudem zentrale Begegnungsstätten für alle Mitglieder der Gesellschaft“, betonte die Ministerin Diana Stolz bei der Vorstellung des Förderprogramms „SWIMplus“. Im

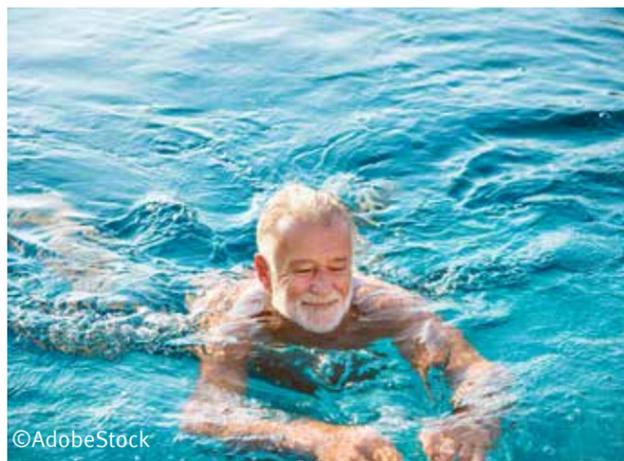
Jahr 2024 sollen für „SWIMplus“ elf Millionen Euro bereitgestellt werden, im kommenden Jahr dann 14 Millionen.

Das Programm soll die ganze Legislaturperiode bis 2028 fortgeführt werden. In Schwimmbädern in ganz Hessen sollen damit flächendeckend Maßnahmen und Angebote zur Bewegungsförderung gefördert werden.

Fortsetzung von Seite 19

Meine beste Welle: Schwimmen - aber bitte mit dem richtigen Stil!

Die Wahl des richtigen Schwimmstils kann bei bestimmten Erkrankungen von Vorteil sein. Wichtig: Es empfiehlt sich eine Beratung beim Arzt des Vertrauens einzuholen! Rückenschwimmen entlastet die Wirbelsäule und stärkt die Rückenmuskulatur. Brustschwimmen ist oft gut verträglich, da es die Gelenke besonders schonend belastet. Kraulen ist eine gute Übung für das Herz-Kreislauf-System. Achtung: Dieser Stil belastet zwar Knie und Kreuz weniger als das Brustschwimmen. Die falsche Technik schädigt aber langfristig die Schultern.



lichen Grenzen und machen Sie bei Schmerzen oder Beschwerden eine Pause.“

Ein Schwimmkurs kann helfen, die richtige Technik zu erlernen und Verletzungen vorzubeugen. Das Schwimmen in einer Gruppe kann motivierend wirken und soziale Kontakte fördern. „Regelmäßiges Schwimmen bringt die besten Ergebnisse“, betont Dietrich.

Schwimmkurse für Erwachsene bietet auch die Schwimmschule im Bad Kleinfeldchen von Mattiaqua – einem Eigenbetrieb der Landeshauptstadt Wiesbaden für Quellen, Bäder, Freizeit. „Wir bieten für 75 Euro einen Anfängerkurs mit fünf Stunden sowie für 150 Euro mit zehn Stunden an“, erklärt der stellvertretende Einrichtungsleiter, Hakan Uenerkan. „Die Kurse sind begehrt und kurz nach dem Vorverkauf schnell ausgebucht“, erklärt er weiter. Die Anfängerschwimmkurse für Männer und Frauen beinhalten: Wassergewöhnung, das Erlernen der Arm- und Beinbewegung in Brustlage, Erlernen und Üben der Atmung, in Verbindung mit Bein-, Arm- und Gesamtbewegung. Diese Kurse finden außerhalb der öffentlichen Badezeit statt!

Infos unter:
<https://www.mattiaqua.de/baeder/kleinfeldchen/erwachsenenschwimmkurse/>



Die Ausbildung für Schwimmer wird auch bei der DLRG als Rettungsorganisation großgeschrieben. Alle Ortsgruppen des DLRG bieten regelmäßig kostengünstige Kurse für Erwachsene an. Die DLRG-Ortsgruppe Marburg bietet zum Beispiel einen Kurs mit Beginn im Januar und einen Kurs mit Beginn nach den Sommerferien. Die Eckdaten für die Kurse und Infos zur Kursanmeldung finden Sie online über die Homepage nach dem Prinzip „first come - first serve“. Da die Nachfrage für die Kurse hoch ist, sollte man sich frühzeitig anmelden, sobald die Kurse online zur Anmeldung bereitstehen. Kurszeiten sind von 20:15 Uhr bis 21:00 Uhr. Kursumfang: ca. 12 bis 15 Termine á 45 Minuten. Kursbeitrag: 85 Euro. Eine Mitgliedschaft im DLRG ist nicht erforderlich!

Infos unter
<https://marburg.dlrg.de/kurse-und-lehrgaenge/anfaengerschwimmen/anfaengerschwimmen-fuer-erwachsene/>



Erste Hilfe leisten - aber wie?

Erste-Hilfe-Kurse können für Seniorinnen und Senioren besonders wertvoll sein. Es geschieht plötzlich und ohne Vorankündigung: Ein Unfall, Herzinfarkt, Schlaganfall, Atemnot oder Knochenbrüche - Notfälle können überall und jederzeit geschehen. Zu wissen, wie man in einer Notsituation richtig handelt, gibt Sicherheit und reduziert Angst.

Wissen auf den neusten Stand bringen

Bei einem Unfall ist jeder nicht nur moralisch verpflichtet, Erste Hilfe zu leisten. Unterlassene Hilfeleistung kann nach § 323c StGB sogar mit einer Geld- oder Freiheitsstrafe geahndet werden. Viele ältere Menschen haben irgendwann einen Erste-Hilfe-Kurs besucht. Doch mit der Zeit verliert sich das Wissen und im Ernstfall sind viele Menschen unsicher, wie sie richtig handeln sollen. Deshalb ist es ratsam, auch für Seniorinnen und Senioren, das Wissen aufzufrischen. Erste-Hilfe-Maßnahmen entwickeln sich ständig weiter. Kurse bieten die Möglichkeit, das Wissen zu aktualisieren. Wie sichere ich die Unfallstelle richtig ab? Wie funktioniert die stabile Seitenlage? Wie setze ich einen Notruf ab? Wie beatme ich richtig? Wie erkenne ich die Symptome eines Schlaganfalls? Ob kleine Verbände anlegen oder einfache Wundversorgung - schließlich kann auch im privaten Umfeld Erste Hilfe unerwartet zum Einsatz kommen.

Soziale Kontakte knüpfen

Es gibt zahlreiche Anbieter von Erste-Hilfe-Kursen. Das Deutsche Rote Kreuz Hochaunus zum Beispiel bietet Erste-Hilfe-Kurse, die sich ausschließlich an Seniorinnen und Senioren richten. Die hohe Anzahl von Notfällen in den verschiedensten Bereichen mache es dringend notwendig, möglichst viele Ersthelfer auszubilden, heißt es vom DRK.

Die Kurse berücksichtigen die körperlichen Einschränkungen und Erfahrungen älterer Menschen. Die Teilnehmer üben die wichtigsten Handgriffe in ihrem Tempo und unter Anleitung. Ein 1-tägiger Erste-Hilfe-Kurs liefert bereits die Handlungssicherheit in Erster Hilfe bei nahezu jedem Notfall.

Die Fähigkeit, anderen zu helfen, das Wohlbefinden steigern und sogar soziale Kontakte fördern. Die Kurse bieten außerdem eine Möglichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und Erfahrungen auszutauschen. Man lernt den Umgang mit Medikamenten, Sturzprävention, Umgang mit Demenzkranken. Durch Erste Hilfe können Seniorinnen und Senioren länger selbstständig bleiben, indem sie kleinere Verletzungen selbst versorgen.

Erste-Hilfe-Kurse:

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
<https://drk-mittelhessen.de/kurse/erste-hilfe/erste-hilfe-seniorinnen-und-senioren.html>

Arbeiter-Samariter-Bund (ASB)
<https://www.asb-westhessen.de/unsere-leistungen/ausbildung/unsere-leistungen-ausbildung-eh-kurs-fuer-senioren>

Malteser und Johanniter
<https://www.malteser-hessen.de/ausbilden.html>,
<https://www.johanniter.de/dienste-leistungen/angebote-fuer-privatpersonen/lokale-angebote/dienstleistung/erste-hilfe-fuer-senioren-stadt-und-kreis-offenbach-6638/>





So unterschiedlich altert unser Körper

Altern ist kein gleichmäßiger Prozess. Wovon unterschiedliche Altersschübe abhängen und wie man entgegensteuern kann.

Man ist nur so alt, wie man sich fühlt, sagt der Volksmund. Hinter diesem geflügelten Wort steckt eine Menge Wahrheit. Denn Altern ist kein gleichmäßiger Prozess, fühlt sich daher auch ganz unterschiedlich an. Altern geschieht in sogenannten Alterungssprüngen oder Schüben. Der erste Schub erfolgt mit 44 Jahren, haben Forscherinnen und Forscher herausgefunden. Der zweite folgt mit etwa 60 Jahren. Wie stark diese Schübe ausfallen hängt indes von einer Reihe von Faktoren wie Ernährung, Bewegung und emotionaler Stabilität ab. Ganz neu sind die Ergebnisse von Wissenschaftlern der Universität Genf (Schweiz). Danach werden auch die

Organe unterschiedlich schnell alt. Als Ursache haben sie eine unterschiedliche Zellteilung mit unterschiedlichen Regenerierungsfähigkeiten ausgemacht. Je älter man wird, desto mehr Zellen sammeln sich im Körper an, die sich nicht mehr regenerativ teilen können. Wenden wir uns zunächst aber einmal dem Alterungsprozess an sich zu und wie man ihn erkennt. Eine der weit verbreitetsten Einschränkungen, die jeder kennt, betreffen die Sehstärke und das Hörvermögen. Beide Alterseffekte können schon in den mittleren Lebensjahren eintreten. Männer stellen ab der Lebensmitte zusätzlich eine stärkere Behaarung fest. Zunächst sind es Nasen- und Ohrenhaare. Bei gleichzeitigem Verlust

der Kopfbehaarung kann allerdings die Körperbehaarung deutlich zunehmen. Männer erfahren den Alterungsprozess außerdem durch die Veränderung des Testosteronspiegels. Schon vor Erreichen des 40. Lebensjahrzehnts wirkt sich dieser Rückgang durch eine Verlangsamung des Bewegungsapparates aus. Die Elastizität der Knorpel nimmt ab, die Bandscheiben werden dünner und der Wassergehalt im Körper sinkt. Ach die Libido, also das sexuelle Verlangen, ändert sich und nimmt allmählich ab.

Für viele Menschen ist die Haut einer der deutlichsten Parameter für die Alterung. Die Haut am Hals ist in der Regel einer der ersten Körperteile, an denen sich Alterserscheinungen zeigen, da sie dünner und empfindlicher ist als die Haut am Rest des Körpers. Ähnlich wie

im Gesicht können sich auch am Hals und auf der Brust feine Linien und Fältchen bilden. Auch an Mund und Stirn sowie der Nase bilden sich Fältchen. Bei Frauen ist die Libido nicht betroffen. Sie bleibt bis ins hohe Alter stabil.

„Die Zellteilung findet zwar in jedem Organ, aber nicht überall gleich häufig statt“

Auch die inneren Organe altern - ebenfalls ganz unterschiedlich und abhängig von der Zellteilung beziehungsweise deren Geschwindigkeit. Die Zellteilung findet zwar in jedem Organ, aber nicht überall gleich häufig statt. Gewebe

wie Haut oder Darm, die in ständigem Kontakt mit der Außenwelt stehen, erneuern ihre Zellen (und damit ihre DNA) beispielsweise häufiger - ein- oder zweimal pro Woche - als innere Organe, wie z. B. Leber oder Nieren, deren Zellen sich lediglich ein paar Mal pro Jahr teilen. Das haben Forscher in der Schweiz in Studien herausgefunden.

Gut Essen gegen das Altern!

Eine ausgewogene Ernährung, reich an Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und pflanzlichem Protein, kann den Alterungsprozess verlangsamen und zur allgemeinen Gesundheit beitragen. Bewegung und Stressmanagement sind ebenfalls wichtig.

Leber: Gemüse, Nüsse und gesunde Öle sind gut für die Leber.

Nieren: Häufig ist Bluthochdruck verantwortlich für Schäden an den Nieren. Daher profitiert das Organ von einer blutdrucksenkenden Ernährung mit wenig Salz, viel Gemüse und reichlich Kalium.

Herz und Hirn: Kalium und Magnesium sind an der Aufrechterhaltung eines gesunden Herzrhythmus beteiligt. Kalium findet sich in Kohlrabi, Möhren, Tomaten, Aprikosen, Bananen und Nüssen. Magnesium in Obst- und Gemüsesäften.

Augen: Wichtige „Augenvitamine“ sind etwa Paprika, Karotten, Rote Rüben, Brokkoli, Feldsalat und Zitrusfrüchte, Spinat, Erbsen oder Grünkohl

Hirn: Obst, Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte und Bewegung! Der Wissenschaft zufolge können schon Sporteinheiten von weniger als einer Stunde pro Woche das Gehirn beflügeln.



„König“ Kohl bringt uns gesund durch den Winter!

Früher galt Kohl als Essen für arme Leute. Heute erlebt das Gemüse eine regelrechte Renaissance

Er ist der Fitmacher für den Winter, der Kraftspender und das Vitamin-Wunder: Kohl ist in der sogenannten dunklen Jahreszeit als Saisongemüse unverzichtbar für den Speiseplan. Er ist als Energiespender so wertvoll, dass Kohl gerne auch als „König der Gemüse“ bezeichnet wird. Dabei handelt es sich bei dem Namen eher um einen Sammelbegriff hinter dem sich etliche weitere Kohlarten verbergen. Genau 35 Kohlarten, von denen die meisten hierzulande üblicherweise zu erwerben sind, stehen derzeit zur Auswahl. Und um es vorweg zu sagen: Ob Grünkohl, Brokkoli, Spitzkohl oder Blumenkohl - alle Kohlarten sind gleich wertvoll für Magen, Darm, Herz, Knochen und aktive Helfer im Kampf gegen Krankheiten!

Kohl gilt heute als ein wahres Superfood! Kohl ist gesund. In immer mehr deutschen Küchen kommt er deshalb auf den Speiseplan. Dabei ist es egal, zu welcher Kohlsorte man greift, denn jeder Kohl steckt voller wichtiger Nährstoffe und Vitamine wie zum Beispiel Vitamin C.

Laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt die empfohlene Menge an Vitamin C für Frauen bei 95 Milligramm am Tag, für Männer bei 110 Milligramm. Nach Angaben der AOK enthalten allein 100 Gramm Brokkoli 115 Milligramm Vitamin C. Kohl ist damit ein ideales Gemüse für den Winter.

Schutz vor Krankheiten

Doch damit nicht genug. Kohl enthält außerdem Vitamine A, B, E und K. Jede Kohlsorte liefert zudem lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente. Grünkohl ist zum Beispiel mit 212 Milligramm Calcium, 490 Milligramm Kalium und 1,9 Milligramm Eisen pro 100 Gramm der absolute Spitzenreiter in der

Klasse der Kohlgemüse. Ballaststoffe in Kohl fördern eine gesunde Verdauung und sorgen für ein langes Sättigungsgefühl. Kohlsorten enthalten außerdem sekundäre Pflanzenstoffe wie Glucosinolat, welche u.a. Karzinogene abbauen und dazu beitragen können, vor Krebs zu schützen.

In der ganzen Welt beliebt

Kohl gilt hierzulande als typisch deutsch, was aber nur bedingt stimmt. Denn das Gemüse stammt ursprünglich aus der Mittelmeerregion. Unsere heimischen Kohlsorten stammen allesamt vom Wildkohl ab, der unter anderem in Griechenland und Italien beheimatet war. Er hatte locker angeordnete Blätter, ähnlich dem Grünkohl. Kohlgemüse wird auf der ganzen Welt angebaut. Brokkoli vor allem in Nord- und Südamerika, Blumenkohl in Australien, Weißkohl in Osteuropa und Afrika, vor allem Kenia, Ägypten, Äthiopien, Niger und Südafrika. In Asien gehört Kohl zu den beliebtesten Gemüsen.

Power-Rezepte Kohl: Einfach schmackhaft zubereitet!

Kohl ist ein äußerst gesundes Gemüse, das in keiner ausgewogenen Ernährung fehlen sollte. Durch seine Vielseitigkeit lässt er sich in zahlreiche Gerichte integrieren und bietet so eine leckere und gesunde Abwechslung auf dem Teller.

Kohl lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten:

Dünsten:	Schonend und erhält viele Nährstoffe
Kochen:	Als Suppe oder Eintopf
Braten:	Mit etwas Öl oder Speck für mehr Geschmack
Roh verzehren:	In Salaten oder als Snack

Guten Appetit!



©AdobeStock

Welche Kohlsorten gibt es?

Es gibt viele verschiedene Kohlsorten, jede mit ihren eigenen Nährstoffen und Geschmacksrichtungen. Zu den bekanntesten gehören:

Weißkohl: Klassischer Kohlkopf, vielseitig in der Küche.

Rotkohl: Süßlich im Geschmack, oft in Rotkohlsalaten.

Grünkohl: Sehr nährstoffreich, besonders beliebt in Smoothies und als Gemüsebeilage.

Brokkoli: Beliebttes Gemüse mit vielen kleinen Röschen.

Rosenkohl: Kleiner, runder Kohl mit leicht bitterem Geschmack.

Blumenkohl: Weißer, kompakter Kohlkopf, oft in Püree oder als Auflauf.

Weißkohleintopf

Zutaten:

- 1 kg Weißkohl
- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Schweinefleisch (z.B. Kassler)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- 1 TL Kümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 Lorbeerblatt, einige Wacholderbeeren

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Anbraten: Öl in einem großen Topf erhitzen. Schweinefleisch darin anbraten, bis es Farbe bekommt. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Dünsten: Weißkohl und Kartoffeln zum Fleisch geben. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren (falls verwendet) hinzufügen. Gemüsebrühe angießen. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und zugedeckt ca. 45-60 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Vor dem Servieren Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen. Mit frischem Brot genießen. Der Eintopf passt gut zu einem frischen Salat oder Sauerrahm.



©AdobeStock

Variationen

Vegetarisch: Ersetze das Schweinefleisch durch vegetarische Bratlinge oder Linsen.

Vegan: Verwende Gemüsebrühe auf Pflanzenbasis und verzichte auf alle tierischen Produkte.



©AdobeStock

Klassischer Krautsalat

Zutaten:

- 1 kleiner Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 3 EL Essig (z.B. Apfelessig)
- 3 EL Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Kümmel (gemahlen)
- Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

Den Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und den Kohl fein hobeln oder in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Schüssel Essig, Öl, Zucker, Salz, Kümmel und Pfeffer vermengen. Den gehobelten Kohl und die Zwiebelwürfel in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gut miteinander vermischen. Den Krautsalat mindestens 30 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten. Am besten schmeckt er, wenn er einige Stunden im Kühlschrank durchzieht.

Tipps

Schärfe: Für eine schärfere Note kannst du etwas Chili oder Senf zum Dressing geben.

Süße: Pass die Zuckermenge nach deinem Geschmack an.

Saisonal: Du kannst auch Rotkohl für einen farbigen Krautsalat verwenden.

Beilagen: Der Krautsalat passt hervorragend zu gebratenem Fleisch, Wurst, Kartoffelspeisen oder als Beilage zu einem deftigen Eintopf.



„Niksen“ - das neue Wellnessprogramm

Nichtstun ist laut Experten für Seniorinnen und Senioren ein wertvoller Fitness-Tipp. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich durch Nichtstun entspannen können.

Es ist eine überraschende Tatsache, dass viele ältere Menschen Zeitstress empfinden. Das mag paradox erscheinen, schließlich hat man im Ruhestand doch eigentlich mehr Zeit als je zuvor. Doch der Übergang vom Arbeitsleben in den Ruhestand ist oft mit einer Neugestaltung des Alltags verbunden. Neue Hobbys, soziale Kontakte und Verpflichtungen können zu einer Überforderung führen. Körperliche Beschwerden oder chronische Krankheiten können den Alltag einschränken. Oftmals gibt es gesellschaftliche Erwartungen an die Gestaltung des Ruhestands. Der Druck, aktiv und produktiv zu bleiben, kann zu Stress führen.

Für die Mehrheit ist das Leiden an Zeitnot das größte Übel der modernen Gesellschaft“, sagt der Physiker, Journalist und Buch-Autor Ulrich Schnabel in seinem Buch „Muße - vom Glück des Nichtstuns“. „Wir haben die Kunst des Nichtstuns verlernt“, meint Schnabel. Gerade aber im Nichtstun - dem sogenannten Müßiggang - liege eine besondere Kraft verborgen.

Nichtstun - eine bewusste Entscheidung

Studien zeigen, dass regelmäßige Ruhephasen die mentale und körperliche Gesundheit fördern können. Müßiggang ist keine Untätigkeit. Muße ist bewusstes Nichtstun. Es ist ein absichtsvolles Zulassen und eine bewusste Entscheidung, vom Aktionismus in den Sein-Modus zu wechseln - ein Akt der Selbstfürsorge.

Doch wie geht das genau? Die Holländer machen es uns vor. „Niksen“, das niederländische Wort für „Nichts tun“, ist in den letzten Jahren zu einem echten Trend geworden. Es beschreibt die bewusste Entscheidung, einfach mal gar nichts zu machen. Tagträumen, einfach aus dem Fenster schauen und den Gedanken freien Lauf lassen, in der Natur spazieren gehen, ohne Ziel durch den Wald schlendern, im Garten ein gutes Buch genießen oder einfach nur gemütlich auf der Couch liegen. Das „Niksen“ hat Ähnlichkeiten mit der Achtsamkeitspraxis, die das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Moments beinhaltet, ohne zu urteilen.



Miese Maschen mit „Oma, bitte hilf mir“

Mit gemeinen Tricks versetzen Gangster ältere Menschen in Angst und Schrecken und fordern von den Opfern Geld und Wertsachen.

Elizabeth K. aus Fulda* war starr vor Schreck. Am Telefon ihrer Wohnung in einer Seniorenwohnanlage meldete sich eine Frauenstimme und überbrachte die schreckliche Nachricht: „Ihre Enkeltochter ist nach einem schweren Unfall lebensgefährlich verletzt.“ Sie gab an, dass eine sofortige Notoperation zwar das Leben der jungen Frau retten könnte. Aber eine Vorauszahlung wäre erforderlich, um die Einweisung in eine Spezialklinik zu gewährleisten.

Man habe vergeblich versucht die Eltern, die Krankenkassen und andere Stellen zu erreichen, erklärte die Frau am Telefon. Elizabeth K. wäre nun die letzte Hoffnung, durch Vorauszahlung gerettet werden zu können. Um alle Zweifel der entsetzten Dame zu zerstreuen, sollte sie sich eine Telefonnummer notieren. Darunter könne sie die Polizei direkt erreichen und die Echtheit der Anruferin überprüfen. Elizabeth folgte dem Rat, ohne zu wissen, dass die vermeintliche Polizeinummer eine gefälschte war.

Beim Rückruf hörte Elizabeth K. dann im Hintergrund eine flehende und weinende Frauenstimme: „Oma,

bitte hilf mir!“ Elizabeth K. war einer Panik nahe und berichtete, dass Sie außer ein wenig Geld nur Schmuck im Hause habe. Die falsche Polizistin willigte ein und erklärte sich bereit, Geld und Schmuck ausnahmsweise abholen zu lassen. Dabei blieb sie am Telefon, bis die Botin an der Tür klingelte. Das Opfer sollte keine Gelegenheit haben, sich von Nachbarn in der Seniorenwohnanlage Hilfe zu holen. Erst später klärte sich auf, dass Elizabeth K. auf einen Schockanruf reingefallen und dabei Wertsachen in Höhe von 11.200 € verloren hatte.

Die miesen Maschen treffen ganz normale ältere Menschen.

Knapp 100.000 Fälle registrierte die Polizei im Jahr 2023. Den Schaden beziffern die Beamten mit rund 117 Millionen Euro! Die Tricks, welche die Kriminellen benutzen, sind immer dieselben: Arg- und Wehrlosigkeit ausnutzen, gepaart mit dem Wunsch den Liebsten in einer Notsituation beizustehen. Immer geht es den skrupellosen Banden nur um Geld, Gold, Schmuck und andere Wertsachen.



Die Experten der Kriminalpolizei und Ministerien warnen inzwischen eindringlich vor den trickreichen Betrügern und geben Tipps, wie sich Betroffene zur Wehr setzen können. Das Bundesinnenministerium unterscheidet dabei drei häufigste kriminelle Strategien:

Enkeltrick

Betrüger rufen bei meist älteren und allein lebenden Personen an, geben sich als Verwandte, Enkel oder auch gute Bekannte aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Als Grund wird ein finanzieller Engpass oder eine Notlage vorgetäuscht. Oft werden die Betroffenen durch wiederholte Anrufe unter Druck gesetzt. Sobald das Opfer zahlen will, holt ein Bote das Geld ab. Hat der Betroffene die geforderte Summe nicht parat, wird er gebeten, unverzüglich zur Bank zu gehen und dort den Betrag abzuheben.

Falsche Polizisten am Telefon

Betrüger am Telefon geben vor, Polizist zu sein und versuchen so, an das Vermögen ihrer Opfer zu kommen. Die Täter nutzen oft die Notrufnummer 110 oder eine andere örtliche Telefonnummer, obwohl der Anruf meist aus dem Ausland erfolgt. Die Täter machen - auch mit Druck und Einschüchterungen - glaubwürdig, dass Geld und Wertsachen zuhause nicht sicher seien. Ein Polizist in Zivil werde vorbeikommen, um alles „in Sicherheit“ zu bringen.

Schockanrufe

Die Täter geben sich am Telefon als Verwandte, Polizeibeamter oder Rechtsanwalt aus und täuschen eine Notsituation vor. Die Kriminellen berichten von einem angeblichen Verkehrsunfall, in dessen Folge ein Familienmitglied sofort operiert werden müsse. Die Operation könne jedoch nur dann durchgeführt werden, wenn sie vorher in bar bezahlt wird (siehe Fall oben). In anderen Szenarien soll der Angehörige beispielsweise einen Verkehrsunfall verursacht oder eine Straftat begangen haben. Um eine Gefängnisstrafe zu vermeiden, soll umgehend eine Kaution gestellt werden.**

Weitere Infos und Beratung unter:
www.polizei-beratung.de

*Aus Schutz des Opfers wurde der Name verkürzt und der Wohnort verlegt; die Red.)

** Quelle Bundesinnenministerium, www.bmi.bund.de

Das rät die Kriminalpolizei

Legen Sie am besten auf, wenn Sie nicht sicher sind, wer anruft und Sie sich unter Druck gesetzt fühlen. Bedenken Sie: Niemals ist die Behandlung eines Unfallopfers von einer vorherigen Zahlung eines Geldbetrages abhängig.

- Rufen Sie den Angehörigen unter der Ihnen bekannten Nummer an.
- Sprechen Sie am Telefon nie über Ihre persönlichen und finanziellen Verhältnisse.
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an unbekannte Personen.
- Ziehen Sie eine Vertrauensperson hinzu oder verständigen Sie über den Notruf 110 die Polizei!



IDEALER URLAUB

TSCHÜSS WINTER, HALLO SONNENSCHNEIN!

IHR REISEBÜRO FÜR LANGZEIT-REISEN



GRAN CANARIA

Abora Buenaventura by Lopesan Hotels ★★★★★ 09.02. - 23.03.2025
6 Wochen ab Kassel-Calden
im Familienzimmer/Halbpension
Pro Person ab **3.417 €**



LANZAROTE

allsun App.-Hotel Albatros
★★★★★ 19.02. - 03.04.2025
6 Wochen ab Hannover
im Appartement/All Inclusive
Pro Person ab **3.831 €**



TÜRKISCHE RIVIERA

TUI Blue Xanthe
★★★★★ 03.02. - 17.03.2025
6 Wochen ab Hannover
im Doppelzimmer/All Inclusive
Pro Person ab **2.066 €**

JETZT ANRUFEN: 05541 4456

**BUCHEN SIE JETZT
IHRE TRAUMREISE BEI UNS!**



Sandra Turba



Christiane Henze



Els Burghardt



WEITERE INFORMATIONEN
ZU DEN REISEANGEBOTEN

Reisebüro Ideal UG / Quedlinburgerstr. 8, 34346 Hann. Münden /
Telefon: 05541 4456 / E-Mail: info@reisebueroideal.de /
www.reisebueroideal.de / WhatsApp: 0157 50396614

Die befreiende Kraft des Lachens beim gemeinsamen Spiel entdecken

Lach dich frei! - Das erste Lachyogaspiel



Lachen ist die beste Medizin! Das ist nicht nur eine Volksweisheit, sondern wurde auch in verschiedenen Untersuchungen wissenschaftlich belegt. Beim Lachyoga werden Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken kombiniert. Mit Lachyogaübungen kann man lachen, selbst wenn einem gar nicht danach zumute ist oder man im Alltag kaum etwas zu lachen hat. Entscheidend dabei ist, dass unser Körper nicht unterscheiden kann, ob man einen Grund zum Lachen hat, z. B. ein Witz, oder ob man bei Lachyogaübungen lacht. Der gesundheitliche Nutzen für Körper und Psyche ist der gleiche.

Lachen ist für den Körper Schwerstarbeit: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, mehr als 100 Muskeln von der Gesichts- bis zur Atemmuskulatur sind beteiligt. Man atmet tiefer ein und aus als sonst. Die positiven Folgen sind verblüffend: Lachen entspannt, sorgt für Stressabbau, gibt mehr Energie für den Alltag und steigert Lebensfreude.

„Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.“ Diese humoristische Weisheit von Karl Valentin macht deutlich, dass man manche Dinge im Leben nicht ändern kann – wohl aber die Einstellung zu diesen Dingen. Lachyoga kann dabei helfen, das Leben einfach positiver zu sehen.

Die innovative Spielidee von Lach dich frei! bindet Lachyogaübungen in ein aktionsreiches Gesellschaftsspiel ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Spielregeln sind

einfach erklärt: Jeder Spieler erhält zu Beginn eine bestimmte Anzahl Ballaststeine. Nach erfolgreicher Ausführung einer Aufgabe oder Lachyogaübung darf sich der Spieler von einem Ballaststein befreien. Die Spielfelder werden durch Würfeln bestimmt, so dass auch ein Quäntchen Glück nicht fehlen darf. Wer zuerst all seinen Ballast abgeworfen hat, gewinnt.

Das Spiel bietet Entspannung und Lebensfreude. Lach dich frei! wurde zusammen mit der Lachyoga-Trainerin Melanie Remmers entwickelt. Es ist für 3-10 Personen konzipiert, empfohlenes Alter ab 10 Jahren, und es kann auf der Internetseite www.g-lacht.de bestellt werden.



Anzeige



Nothilfe ist gut **Vorsorge ist besser**

Aktion Deutschland Hilft leistet Nothilfe nach Katastrophen und stärkt den Schutz von Familien. Maßnahmen wie erdbebensicheres Bauen, Getreidespeicher und Hygieneprojekte verhindern Leid und bekämpfen Krankheiten.

Helfen Sie vorausschauend und werden Sie Förderer!
Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Jetzt
spenden!**

Bündnis der Hilfsorganisationen



**Aktion
Deutschland Hilft**