

Eine für alle



Gut, wenn man manche Sorgen einfach abgeben kann: uns, Ihrer Versicherungskammer Bayern. Genau wie Sie sind wir in Bayern und der Pfalz zu Hause – und mit einem unserer Berater bestimmt auch in Ihrer Nachbarschaft.

Ob Kranken-, Lebens- oder Sachversicherungen – als Universal-Versicherer bieten wir Ihnen Rundum-Schutz. Aber wir helfen nicht nur hinterher, sondern sorgen auch vor: für die Rente, für die Familie oder vor Unwettern.

Diese Einstellung, zu schützen und zu helfen, haben wir schon seit 1875. Damals erließ König Ludwig II. von Bayern das Gesetz zur „Königlichen Brandversicherungs-Kammer“. Heute sind wir Marktführer in Bayern und der Pfalz. Und noch immer zählt für uns nur der Versicherungsgedanke: Wir helfen, wenn Sie uns brauchen.

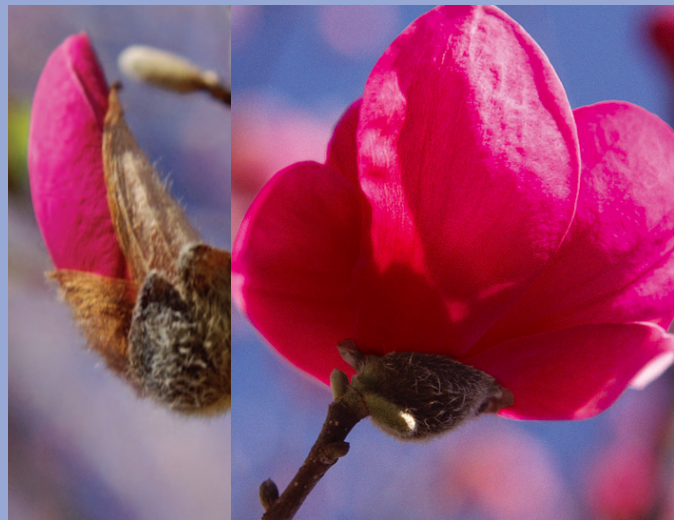
Bayerischer Versicherungsverband VersicherungsAG
Maximilianstraße 53 · 80530 München
www.versicherungskammer-bayern.de



000000; 05/06

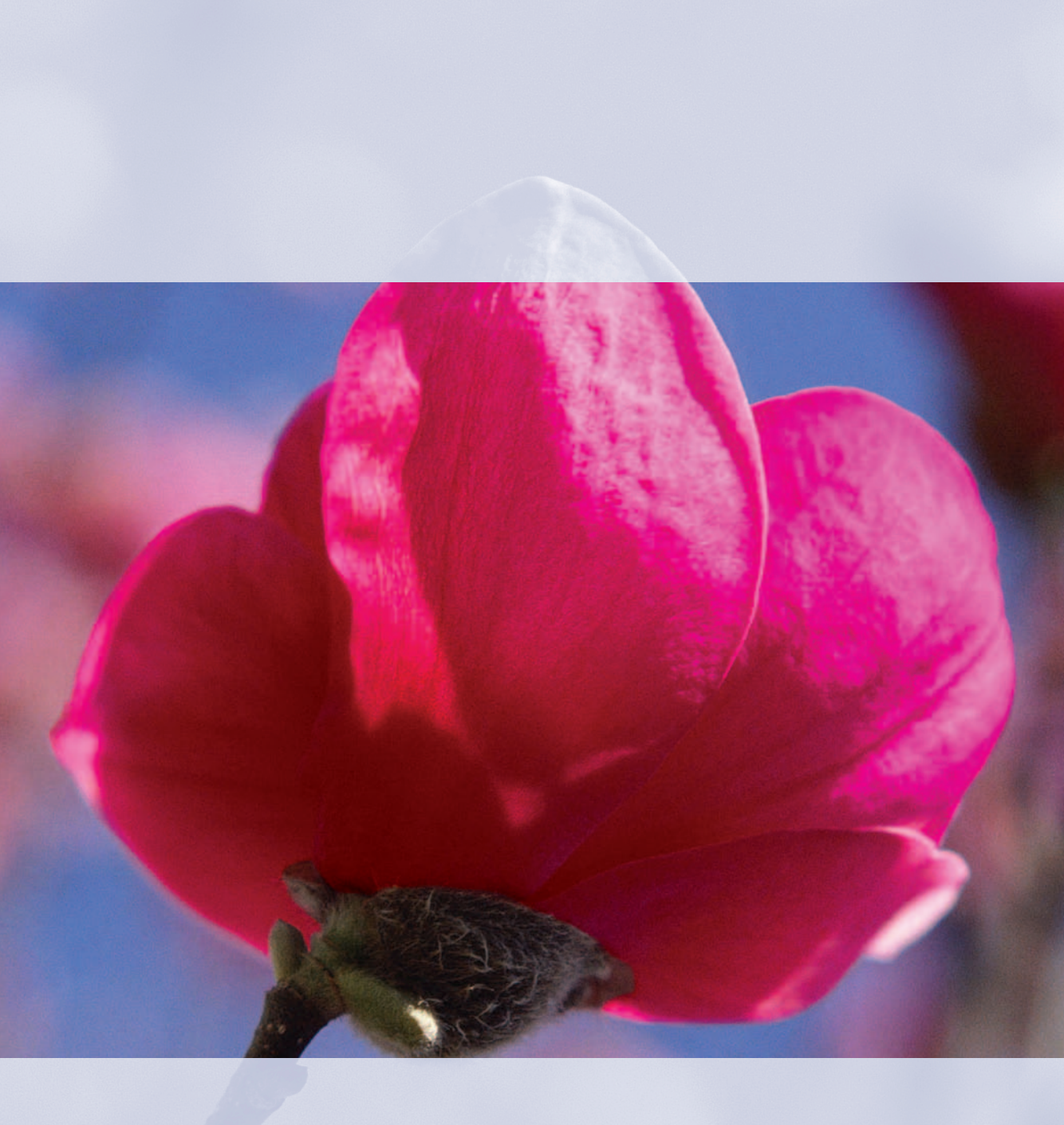
Fit in die Zukunft

Die 15 Regeln für gesundes Älterwerden



VER **SICHER** UNGS
KAMMER
BAYERN

 Finanzgruppe



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

älter werden und jung bleiben – das wünschen sich die meisten Menschen. Sie möchten bis ins hohe Alter gesund, aktiv und selbständig bleiben, ihr Leben genießen und endlich die Dinge tun, für die sie vorher keine Zeit oder Gelegenheit hatten. Die Chancen dafür sind gut: Noch nie erreichten so viele Menschen ein hohes Alter in so guter körperlicher und geistiger Verfassung. Studien belegen eindrucksvoll, dass Menschen, die sich gesund ernähren, ausreichend bewegen und am sozialen Leben teilnehmen, zufriedener leben und länger geistig und körperlich fit bleiben.

Machen Sie sich deshalb schon früh Gedanken, was Sie für ein gesundes Leben tun können, bevor das Alter Sie überrascht. Sie können damit länger jung und selbständig bleiben. Je früher Sie anfangen, desto besser! Überlegen Sie sich, was Sie von der dritten Lebenshälfte erwarten und wie Sie Ihr Leben, das dann frei von beruflichen Verpflichtungen ist, gestalten und ausfüllen wollen.



Es hilft Ihnen, wenn Sie das Alter als eine Lebensphase betrachten, in der Sie Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern und zu neuen Einsichten und einem reiferen Umgang mit den Anforderungen des Lebens finden können.

Auch, wenn Sie bereits erkrankt oder körperlich eingeschränkt sind: Mit einer gesunden und aktiven Lebensweise können Sie vielen Beschwerden entgegenwirken und ein positiveres Lebensgefühl entwickeln und damit Ihre Lebensqualität verbessern.

Wir möchten Ihnen mit unserer Broschüre einen Ratgeber an die Hand geben, der Sie darüber informiert, wie Sie bis ins hohe Alter möglichst lange gesund und „mitten im Leben“ bleiben.

Denken Sie immer daran: Wir alle tragen die Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Leben selbst.



4 Alter – Dagegen ist kein Kraut gewachsen

4 Wann ist man „alt“?

6 Warum altern wir?

7 Was beeinflusst den Alterungsprozess?

10 Tipps für gesundes Älterwerden

10 Sich gesund essen

16 Älterwerden sportlich nehmen

20 Gewicht halten

21 Rauchfrei – Der Ausstieg lohnt sich!

21 In der Ruhe liegt die Kraft

22 Die Liebe hält jung und gesund

24 Sozial aktiv bleiben

26 Kleine Glücksmomente

26 Früherkennung und Vorsorge

28 Geistig fit bleiben

28 Graue Zellen auf Trab

30 Gedächtnisstützen für jeden Tag

31 Vorbereitet in den Ruhestand

32 Alter als Chance

35 Ehrenvolle Aufgaben

38 Selbständig bis ins hohe Alter

38 Leben in den eigenen vier Wänden

42 Wohnformen im Alter

44 Rechtliche Fragen

45 Wichtige Adressen

Alter – Dagegen ist kein Kraut gewachsen

Ob wir wollen oder nicht, den Alterungsprozess können wir nicht aufhalten. Wer sich auf verjüngende Pillen und Cremes verlässt, verliert nur kostbare Zeit: Gegen das Alter ist noch kein Kraut gewachsen. Bis zu einem Alter von 30 Jahren erreicht unser Körper seine maximale Leistungsfähigkeit. Danach sinkt die körperliche und geistige Leistung langsam ab und die Zahl der Zipperlein nimmt zu. Aber auch, wenn die Muskeln schwächer werden, Augen und Gedächtnis nachlassen und die Knochen brüchiger werden: Altern ist keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher Vorgang! Wenn Sie sich das immer wieder vor Augen führen, können Sie bewusst etwas für Ihre körperliche und geistige Fitness tun.

Wer auch im Alter noch jung und gesund bleiben möchte, muss selbst aktiv werden!

Wann ist man „alt“?

Mit 50, 60 oder 70? Kinder finden, dass bereits 30-Jährige alt sind. 40-Jährige meinen, dass das Alter mit 65 beginnt. Dabei fühlen sich viele 65-Jährige noch gar nicht alt. Alter ist immer eine Frage der subjektiven Wahrnehmung – „Man ist so jung, wie man sich fühlt“. Unser gefühltes Alter hängt stark von unserer Lebensweise ab – und die bestimmt auch unser biologisches Alter. Viele Menschen schaffen es durch ihren persönlichen Lebensstil wesentlich jünger und dynamischer zu wirken, als sie tatsächlich sind.

Kalendarisches und biologisches Alter

Wenn vom Alter eines Menschen die Rede ist, ist im Alltag ganz selbstverständlich das kalendarische oder chronologische Alter gemeint. Es richtet sich nach dem Geburtsdatum. Doch, wie alt wir sind, hängt nicht nur von unserem Geburtsdatum ab, sondern auch vom Zustand unseres Körpers – dem biologischen Alter. Einfache Begriffe wie „jünger aussehend“ oder „deutlich gealtert“ beschreiben den Unterschied zwischen kalendarischem und biologischem Alter gut. Beim Altern gibt es große Unterschiede zwischen einzelnen Menschen. So können fast gleichaltrige Freundinnen deutlich unterschiedlich altern. Eine 60-Jährige kann beispielsweise ein biologisches Alter von 50 haben, weil ihr Körper aufgrund ihres Lebensstils so gesund und leistungsfähig wie der einer normalen 50-Jährigen ist.

Auch das biologische Alter der einzelnen Organe kann verschieden sein: Bei einem Leistungssportler kann das Herz in einer ausgezeichneten Verfassung sein – es ist biologisch jünger, als es dem kalendarischen Alter dieses Menschen entspricht. Hingegen können die Gelenke desselben Sportlers durch die enorme Belastung stärkere Verschleißerscheinungen aufweisen, als es für sein Alter typisch wäre. Die Gelenke wären also schon vorgealtert und biologisch älter als der Mensch selbst.

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt als alt, wer das 65. Lebensjahr vollendet hat.



Warum altern wir?

Bis heute ist es ein Rätsel, warum wir altern. Sicher ist nur, dass viele verschiedene Faktoren den Prozess des Alterns beeinflussen. Vermutlich beginnt der Alterungsprozess auf der Ebene der Moleküle und Zellen. Wissenschaftler sind einigen Mechanismen auf der Spur, die das Altern unserer Zellen bestimmen. Wir stellen Ihnen zwei Erklärungsansätze vor.

Altern ist ein lebenslanger biologischer Prozess, der sich nicht aufhalten lässt.

Die Theorie von den Radikalen

So genannte freie Radikale entstehen beim normalen Verbrennungsprozess in unseren Körperzellen sowie durch äußere Einflüsse wie UV-Licht, Ozon, Radioaktivität und Rauchen. Jeden Tag entstehen über 10 000 dieser Radikale in jeder Körperzelle. Zum Schutz hat unser Körper Mechanismen entwickelt, die viele dieser Radikale abfangen und unschädlich machen. Zusätzlich verfügt jede Zelle über ein Reparaturprogramm, mit dem sie eine Zeit lang die durch die Radikale ausgelösten Schäden wieder reparieren kann. Irgendwann ist die Zelle aber derart angegriffen, dass sie nicht mehr richtig funktioniert und abstirbt. Als Folge davon machen zum Beispiel unsere Muskeln schlapp (Muskelzellen) oder die Haut wird grau und faltig (Hautzellen).

Die Theorie der Telomere

Bei dieser Theorie gehen die Wissenschaftler davon aus, dass der Vorgang des Alterns und der Tod in einem „genetischen Programm“ bereits in jeder Zelle verankert sind. Diese Theorie beruht auf der Entdeckung, dass sich menschliche Zellen nicht unbegrenzt, sondern nur 50 bis 150 Mal teilen können: Bei jeder Zellteilung verkürzen sich die DNA-Stränge, auf denen die Erbinformationen (Gene) liegen. Anfangs nehmen dabei weder Erbinformation noch Zelle Schaden, da die Enden der DNA-Stränge, die so genannten Telomere, keine Gene enthalten. Aber irgendwann sind die Telomere aufgebraucht und erste Gene werden am DNA-Strang gekappt. Da die Zelle dann nicht mehr richtig funktioniert, stirbt sie ab.

Was beeinflusst den Alterungsprozess?

In welcher Geschwindigkeit und in welchem Ausmaß der Körper im Laufe der Lebensjahre abbaut, wird durch eine angeborene Veranlagung und äußere Einflüsse wie Lebensbedingungen und Lebensstil beeinflusst. Eine angeborene Veranlagung können zum Beispiel erhöhte Cholesterinwerte im Blut sein, die im Laufe der Jahre eine Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) verursachen und einen Herzinfarkt auslösen können. Durch den persönlichen Lebensstil kann der Vorgang gebremst oder beschleunigt werden.

Wer in seinen jungen und mittleren Jahren gut und gesund lebt, hat die besten Chancen, auch im Alter fit und zufrieden zu bleiben.



Rechtzeitig Weichen stellen

Ältere Menschen leiden häufiger an chronischen Erkrankungen, die beispielsweise das Herz, die Gelenke, den Stoffwechsel, aber auch die Seele betreffen können. Sie erschweren das Leben im Alter und schränken die Lebensqualität ein.

Wer weiß, welche gesundheitlichen Probleme mit zunehmendem Alter auftreten können, kann mit seinem Lebensstil vorbeugen – durch gesunde Ernährung, körperliche Bewegung, aber auch durch die Pflege von Kontakten und Beziehungen, Hobbys und sozialem Engagement. Nicht zu vereinsamen und sein Leben sinnvoll auszufüllen, ist für die Gesundheit genauso wichtig wie die körperliche Fitness.

Altern verändert nicht nur den Körper, sondern beeinflusst auch die Seele. Ältere Menschen können unter depressiven Verstimmungen und einer gewissen Perspektivlosigkeit leiden. Sie empfinden eine Leere, wenn sie aus dem Berufsleben ausscheiden. Aber auch der altersbedingte Hormonmangel kann die Symptome verursachen oder verstärken. Umso wichtiger ist es, die Symptome bei einem Arzt abklären zu lassen!

Mit zunehmendem Alter

- nehmen Knochendichte und Muskelmasse ab.
- verlangsamt sich der Stoffwechsel. Der Körper braucht weniger Kalorien und setzt schneller Fett an.
- werden die Bandscheiben spröde. Bewegungsmangel und Übergewicht können zu Verschleißerscheinungen (Arthrose) führen.
- nimmt die Pumpleistung des Herzens ab und die Blutgefäße verengen sich aufgrund von Fett- und Kalkablagerung. Der Blutdruck steigt.
- produziert die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin, so dass schneller ein Diabetes (Zuckerkrankheit) entstehen kann. Insbesondere bei Bewegungsmangel und Übergewicht.
- sind ältere Menschen aufgrund eines nachlassenden Immunsystems infekthanfälliger.
- produzieren die Talgdrüsen der Haut weniger Fett. Die Haut trocknet schneller aus. Der verminderte Stoffwechsel verringert die Elastizität der Haut.
- lassen die Sinne nach – Riechen, Schmecken, Hören und Sehen.

Tipps für gesundes Älterwerden



Gesundheit ist keine Frage des Alters! Mit einem gesunden Lebensstil schaffen Sie die beste Voraussetzung, auch im Ruhestand geistig und körperlich sowie sozial aktiv zu bleiben. Je früher Sie damit anfangen, desto besser. Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, damit Sie im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung erhalten. Wir haben Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengestellt.

**Für mehr Lebensqualität und Lebensfreude:
Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes Leben zu führen.**

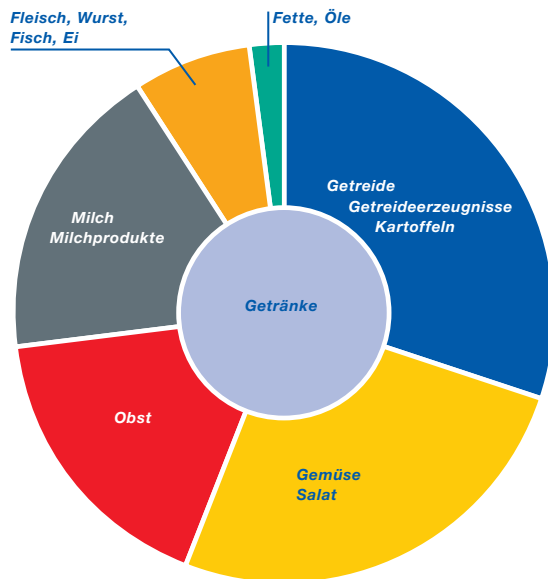
Sich gesund essen

Eine ausgewogene Ernährung schützt vor vielen Krankheiten, hält fit und die Haut straff. Gehen Sie behutsam vor, wenn Sie Ihre Ernährung umstellen – Ihr Körper braucht eine Weile, um sich auf die neue Ernährungsweise einzustellen.

Vielseitig, aber nicht zu viel: Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt und stellen Sie Ihren Speiseplan nach Herzenslust so abwechslungsreich wie möglich zusammen. Es gibt keine Verbote. Es kommt vielmehr auf die richtige Menge, Auswahl und Kombination an.

Die Kernaussagen des Ernährungskreises

1. Täglich aus allen 7 Lebensmittelgruppen auswählen.
2. Das dargestellte Mengenverhältnis berücksichtigen.
3. Die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen nutzen.





Getreide und Kartoffeln – Mehrmals täglich

Ob Brot, Nudeln oder Reis, Getreideflocken oder Mehl – verwenden Sie vor allem die Vollkornvariante. Kartoffeln und Vollkornprodukte enthalten kaum Fett, dafür aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe.

Achten Sie bei einer ballaststoffreichen Ernährung unbedingt auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, da es sonst zu Verstopfungen kommen kann!

Was bewirken Ballaststoffe?

Ballaststoffe verlängern das Sättigungsgefühl, regen die Darmfunktion an, wirken sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus und entgiften den Körper. Besonders ballaststoffreich sind Vollkornbrot, Obst, Hülsenfrüchte und Kohl.

Gemüse und Obst – „5 am Tag“

Mit der Regel „5 am Tag“ liegen Sie genau richtig: Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag sind ideal, um den Körper optimal mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen zu versorgen. Die fünf Portionen wirken sich bereits positiv auf Ihre Gesundheit aus und helfen dabei, das Risiko für verschiedene Krankheiten zu senken. Bereiten Sie Obst und Gemüse vielfältig zu – genießen Sie zwischendurch zum Beispiel auch mal Rohkost. Es darf auch ein Glas (200 Milliliter) Ihres Lieblings-Obst- oder Gemüsesaftes sein.

Die Zufuhr von Vitaminen und Pflanzenstoffen kann durch eine gemischte und vollwertige Kost ausreichend gedeckt werden. Es ist sinnvoller, Vitamine und Mineralstoffe auf natürliche Weise, also in Form von Gemüse, Salat und Obst aufzunehmen. Die Einnahme von speziellen Präparaten ist nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft nicht erforderlich.

Schmackhaft und schonend zubereiten: Garen Sie die Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen in kurzer Zeit und, soweit es geht, mit wenig Wasser und Fett – so bleibt der natürliche Geschmack erhalten und die Nährstoffe werden geschont.

Wie viel ist eine Portion?

Ihre Hände sind der „Maßstab“:

Ein Apfel oder Pfirsich passt genau in Ihre Hand und wiegt etwa 125 Gramm. Das entspricht einer Portion. Eine Portion Beeren passt in zwei Hände. Für getrocknetes Obst wie Aprikosen oder Datteln gilt: Fünf Stück á 25 Gramm entsprechen einer Portion.

Bei frischem und unzerkleinertem Gemüse am Stück, passt eine Portion in eine Hand. Wenn das Gemüse zerkleinert wurde oder tiefgefroren ist, ergeben zwei Hände eine volle Portion. Das gilt für alle Gemüsearten. Bei Gemüse aus der Dose oder dem Glas ist das Abtropfgewicht auf dem Etikett angegeben. Kleine Dosen entsprechen einer Portion, größere Dosen entsprechen zwei Portionen. Bei getrockneten Hülsenfrüchten wie Erbsen, Linsen, Bohnen u.a. rechnet man pro Portion 50 Gramm – das entspricht einer Hand voll.



Fettarm genießen

Neben Kohlenhydraten und Eiweißen sind Fette ein lebenswichtiger Nährstoff für unseren Körper. Leider essen wir davon oft zu viel, vor allem tierische Fette. Das führt auf Dauer zu Übergewicht und zur Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Versuchen Sie daher, den täglichen Fettverbrauch zu reduzieren und ziehen Sie pflanzliche Öle und Streichfette vor. Achten Sie auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast Food- und Fertigprodukten. Pro Tag sind 60 bis 80 Gramm Fett ausreichend.

Übrigens: Ein Esslöffel Butter, Margarine oder Pflanzenöl deckt bereits mehr als ein Drittel des täglichen Fettbedarfs.

Tipps für eine fettarme Ernährung

- Bevorzugen Sie fettarmes Fleisch und Geflügel sowie fettarme Varianten bei Wurst, Milch und Milchprodukten.
- Streichen Sie statt Butter auch mal Frischkäse, Senf oder Tomatenmark auf das Brot.
- Entfernen Sie bei Fleisch, Geflügel und Fisch die fettreiche Haut oder Kruste.
- Sparen Sie bei der Speisenzubereitung mit Fett – in speziellem Kochgeschirr lässt sich sogar ohne Fett bzw. fettarm kochen.
- Verwenden Sie bei der Zubereitung von Speisen und Soßen statt Mayonnaise und süßer Sahne: saure Sahne, Joghurt, Quark, Dickmilch oder Milch. Schmackhafte Soßen können Sie auch aus püriertem Gemüse herstellen.
- Bevorzugen Sie statt Bratkartoffeln, Kartoffelpuffern, Rösti oder Pommes frites lieber Salz-, Pell- oder Folienkartoffeln.

Reichlich Trinken

Mit zunehmendem Alter lässt das Durstgefühl nach. Mancher hält sich auch mit dem Trinken zurück, weil es Probleme mit dem Wasserhalten gibt. Umso wichtiger ist es, dass Sie trotzdem darauf achten, genug zu trinken, bevor der Durst kommt: rund 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wer wenig trinkt, wird schnell müde oder hat Probleme mit der Konzentration, einige Menschen bekommen auch Kopfschmerzen. Bevorzugen Sie Mineral- oder Leitungswasser und andere kalorienfreie oder kalorienarme Getränke, zum Beispiel Kräuter- oder Früchtetee. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und in kleinen Mengen konsumiert werden.

Zur Erinnerung: Stellen Sie jeden Morgen an einem Ort, an dem Sie mehrmals täglich vorbeigehen, die Getränkemege für den ganzen Tag bereit. Beispielsweise eine Kanne Früchtetee und eine Flasche Mineralwasser. Jedes Mal, wenn Sie dort vorbeikommen, trinken Sie etwas. Packen Sie auch für unterwegs etwas zum Trinken ein.

Milch, Fisch, Fleisch und Eier

Trinken bzw. essen Sie täglich Milch und Milchprodukte und ein- bis zweimal pro Woche Fisch. Fleisch, Wurstwaren und Eier können Sie in Maßen essen (siehe Ernährungskreis). Diese Lebensmittel sind gute Lieferanten für wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Calcium in Milch und Jod, Selen, Omega-3-Fettsäuren in Fisch. Fleisch enthält reichlich Eisen und B-Vitamine. 300 bis 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen aus.

Bevorzugen Sie vor allem bei allen Milchprodukten und Fleischerzeugnissen fettarme Varianten.



Unsere Knochen – Eine lebenslange Baustelle

Unser Knochen wird ständig auf- und abgebaut. Das ist normal. Im Alter verschiebt sich das Verhältnis allerdings: Ab dem 50. Lebensjahr wird mehr Knochenmasse abgebaut als aufgebaut. Dieser Knochenschwund ist natürlich und führt dazu, dass die Knochen an Festigkeit verlieren. Wenn der Knochenabbau über das normale Maß hinausgeht, spricht man von Osteoporose. Bei dieser schmerzhaften Erkrankung brechen die Knochen schon bei geringer Belastung.

Sie können das Voranschreiten des Knochenabbaus verlangsamen: Mit einer gesunden Ernährung, die ausreichend Calcium und Vitamin D enthält, und regelmäßiger körperlicher Bewegung.

Das Auge isst mit!

Richten Sie Ihre Gerichte geschmackvoll an. Würzen Sie lieber kreativ mit Kräutern und Gewürzen als mit zu viel Salz. Decken Sie Ihren Tisch einladend und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Genießen Sie jede Mahlzeit. Langsames Essen fördert das Sättigungsempfinden.

Wohlfühlfaktor: Mit genussvoller gesunder und leichter Ernährung fühlen Sie sich auf Dauer viel besser und leistungsfähiger.

Älterwerden sportlich nehmen

Jetzt noch Bewegung in Ihr Leben bringen? Dafür ist es nie zu spät! Auch im hohen Alter spricht in der Regel nichts dagegen, Sport zu treiben und sich ausreichend zu bewegen. Im Gegenteil: Regelmäßige körperliche Bewegung bringt nicht nur Herz und Kreislauf in Schwung, sondern hält nach einer Studie der

Deutschen Sporthochschule auch das Gehirn auf Trab. Selbst 70- bis 80-Jährige können durch sanftes körperliches Training deutliche Verbesserungen erzielen.

Am besten bewegen Sie sich übrigens an der frischen Luft – dann wird ihr Körper reichlich mit Sauerstoff versorgt.

Gesund und länger jung bleiben

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben, verbessern Sie Ihre Chancen auf eine anhaltende Gesundheit. Sie können durch ein bewegtes Leben nicht nur Krankheiten wie Bluthochdruck, der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) oder Herzerkrankungen vorbeugen – Sie können auch bestehenden gesundheitlichen Beschwerden entgegenwirken. Ihre Wirbelsäule, Ihre Muskeln und Gelenke bleiben elastisch und kräftig und Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise.

Streicheleinheiten für die Seele

Sport tut auch der Seele gut! Körperliche Bewegung beschleunigt den Herzschlag, wodurch nachweislich mehr „Glückshormone“ (Endorphine) im Gehirn ausgeschüttet werden. Das zaubert gute Laune und bläst

Körperliche Bewegung ...

- wirkt sich positiv auf die Durchblutung der Organe aus
- stärkt das Herz
- stärkt das Immunsystem
- senkt erhöhten Blutdruck
- reguliert Fett- und Zuckerwerte im Blut
- kräftigt die Muskulatur (trainierte Muskeln entlasten Knochen, Gelenke und die Wirbelsäule)
- erhöht die Knochendichte (Schutz vor Osteoporose)
- hilft, Übergewicht abzubauen

schlechte Stimmungen weg. Wer regelmäßig Sport treibt, fühlt sich nicht nur besser, sondern auch attraktiver und selbstbewusster – beste Voraussetzungen für eine positive Lebenseinstellung.

Mit Sport können Sie den Alterungsprozess verlangsamen – egal, in welchem Alter Sie damit anfangen. Als gut trainierter 60-Jähriger können Sie beispielsweise einem 40-Jährigen, der sportlich inaktiv ist, in körperlicher und geistiger Frische weit überlegen sein!

Sport ab 50

Grundsätzlich gilt: Wer (wieder) mit Sport anfängt, sollte nichts übertreiben, sonst kann der erwünschte Effekt ins Gegenteil umschlagen. Fangen Sie deshalb langsam an und legen Sie mehr Wert auf Ausdauer als auf Schnelligkeit. Denken Sie dabei an das Motto „Laufen ohne Schnaufen“. Sie sollten sich beim Ausdauersport unterhalten können, ohne außer Atem zu kommen.

Ab 50 fährt man mit Ausdauersportarten gut wie Joggen, Walken, Nordic-Walking, Schwimmen, Radfahren oder (Berg-) Wandern. Krafttraining ist oft eine gute Ergänzung dazu. Sie können diese und andere Sportarten nicht nur alleine, sondern auch in einer angeleiteten Gruppe ausüben. Das hat den Vorteil, dass Sie Anleitungen und Informationen zur richtigen körperlichen Belastung (z.B. Pulskontrolle, korrekte Bewegungsabläufe) bekommen und neue soziale Kontakte knüpfen können.

Relax: Sportler sind oft ruhiger, gelassener und verarbeiten Stress besser.

Ärztlicher Gesundheitscheck

Wer untrainiert ist oder im höheren Alter anfängt, Sport zu treiben, sollte sich vorher beim Arzt erkundigen, ob aus medizinischer Sicht etwas dagegen spricht. Insbesondere dann, wenn Probleme mit dem Blutdruck, Kreislauf, Stoffwechsel, Rücken oder Gelenken vorliegen. Sie können mit dem Arzt besprechen, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die Richtige ist.

Suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen gefällt! Sie sollen sich nicht quälen, sondern Spaß daran haben!





Gewicht halten

Übergewicht ist ein wichtiger Risikofaktor für viele chronische Erkrankungen. Versuchen Sie daher, Ihr Gewicht im Normbereich zu halten oder überflüssige Pfunde loszuwerden. Mit zunehmendem Alter darf das Normalgewicht etwas höher sein als in jungen Jahren. Wer jedoch über den empfohlenen BMI-Werten liegt, hat Übergewicht und sollte etwas dagegen tun. Mit einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung sowie körperlicher Bewegung wird Ihnen das leichter fallen.

Egal welche Sportart Sie betreiben: Passen Sie das Training stets Ihrem Fitnessgrad und Ihrer Gesundheit an.

BMI – Body Mass Index

Sie können Ihren Body Mass Index ganz einfach berechnen:

$$\frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm (kg)}}{\text{Körpergröße in Meter (m)} \times \text{Körpergröße in Meter (m)}}$$

Der „wünschenswerte“ BMI hängt vom Alter ab.

Die Tabelle zeigt BMI-Werte für verschiedene Altersgruppen:

Alter	BMI
19 – 24 Jahre	19 – 24
25 – 34 Jahre	20 – 25
35 – 44 Jahre	21 – 26
45 – 54 Jahre	22 – 27
55 – 64 Jahre	23 – 28
> 64 Jahre	24 – 29

Rauchfrei – Der Ausstieg lohnt sich!

Auch wenige Zigaretten am Tag schaden der Gesundheit, da beim Verbrennen giftige Schadstoffe freigesetzt werden. Es gibt fast kein menschliches Organ, das nicht durch das Rauchen angegriffen wird und Schaden nimmt. Rauchen ist ein schwerwiegender Risikofaktor für das Auftreten von Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Zwar sind die gesundheitsschädlichen Auswirkungen von Mensch zu Mensch unterschiedlich, doch das Risiko, zu erkranken, bleibt. Sobald Sie mit dem Rauchen aufhören, verbessert sich die Durchblutung und Versorgung der Organe mit Sauerstoff. Das Herzinfarktrisiko und das Risiko an Krebs zu erkranken, sinken im Laufe der Jahre deutlich ab.

Die Nichtraucher-Hotline der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und das Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) beraten Sie, wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten (Siehe „Wichtige Adressen“).

In der Ruhe liegt die Kraft

Viele Krankheiten sind auch stressbedingt. Da Sie nicht jeder Stresssituation aus dem Weg gehen können, ist es umso wichtiger, dass Sie regelmäßig Entspannungspausen einlegen. Während der eine beim Waldspaziergang oder beim Lesen eines Buches neue Kraft schöpft, ziehen sich andere zur Meditation zurück, machen Qi Gong oder Tai Chi-Übungen. Es gibt die



unterschiedlichsten Methoden, um Stress abzubauen und neue Energie zu schöpfen. Probieren Sie einfach aus, bei welcher Methode Sie sich wohl fühlen.

Jeder braucht mal eine „Ruheinsel“, um wieder zu sich zu finden und seine Kräfte zu regenerieren.

Mögliche Entspannungstechniken

- Autogenes Training
- Yoga
- Tai Chi
- Qi Gong
- Atemübungen
- Muskelentspannung nach Jacobson
- Meditation
- Feldenkrais-Methode

Phantastische Reise

Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie in den nächsten zehn Minuten nicht gestört werden. Machen Sie es sich bequem und schließen Sie Ihre Augen. Jetzt lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, wie Sie sich in einem Boot einen Fluss heruntertreiben lassen, um zu einem Ort zu gelangen, der für Sie das vollkommene Glück bedeutet. Genießen Sie den Ort und lassen Sie das Glücksgefühl durch Ihren Körper strömen. Nehmen Sie das Glücksgefühl mit, wenn Sie sich auf die Rückreise machen. Kehren Sie langsam in die Wirklichkeit zurück. Sie fühlen sich entspannt und glücklich.

Die Liebe hält jung und gesund

Lassen Sie sich nicht von Menschen verunsichern, die glauben, dass Alter und Zärtlichkeit oder Alter und

Sexualität nicht zusammenpassen. Zärtliches Miteinander und ein erfülltes Liebesleben sind keine Frage des Alters! Wenn beide Partner es genießen, führt das zu mehr Zufriedenheit und körperlichem Wohlbefinden. Der Zusammenhang zwischen Sexualität und Gesundheit ist in zahlreichen Studien untersucht worden.

Die Kraft der Liebe: Menschen, die sich verlieben, blühen förmlich auf und tun plötzlich wieder Dinge, die sie vielleicht mit 20 oder 30 Jahren gemacht haben.

Gut zu wissen: Das Alter verändert das Liebesleben. Bei Männern sinkt mit den Jahren der Testosteronspiegel, wodurch sich Erektionen langsamer entwickeln und mehr Stimulation notwendig ist. Bei Frauen wirkt sich die nachlassende Wirkung der Geschlechtshormone ebenfalls aus. Ihre Scheide ist weniger elastisch, dünner und wird nicht mehr so feucht. Das sind ganz natürliche Veränderungen, die auf die sexuelle Aktivität Einfluss haben können. Betrachten Sie die Vorgänge als Möglichkeit, das Liebesspiel neu zu entdecken – hin zu mehr Nähe, Zärtlichkeit und lustvoller Berührung.

Machen Ihnen die beschriebenen Veränderungen Probleme oder treten sie verstärkt auf, scheuen Sie sich nicht davor, mit dem Arzt Ihres Vertrauens zu sprechen. Manchmal können auch Krankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose oder Diabetes mellitus sowie bestimmte Medikamente die sexuelle Aktivität beeinflussen oder Auslöser für eine Erektionsschwäche sein.

Auch hier finden Sie ein offenes Ohr

- Informationszentrum für Sexualität und Gesundheit e.V. (ISG) Tel. (01 80) 555 84 84 (0,12 Euro/Minute) oder im Internet unter www.isg-info.de.
- Ihre pro familia-Beratungsstelle vor Ort oder die Online-Beratung unter www.profamilia.de

Sozial aktiv bleiben

Wenn es darum geht, dem Leben positiv gegenüberzustehen und bis ins hohe Alter fit zu bleiben, spielen soziale Kontakte eine wichtige Rolle. Wer sich mit anderen Menschen austauscht oder gemeinsam etwas unternimmt, hält sich geistig fit und stärkt sein Selbstbewusstsein. Im Kontakt mit anderen Menschen kann man seine Stärken erkennen und sie für sich und andere nutzbringend einsetzen. Vielleicht haben Sie das Talent, eine gute ZuhörerIn zu sein oder andere Menschen zum Lachen zu bringen? Nicht alle älteren Menschen haben das Glück, in einer Partnerschaft zu leben. Für Singles ist es oft noch schwieriger, Kontakte zu knüpfen. Umso wichtiger ist es, bestehende Beziehungen zu Freunden, Bekannten und früheren Arbeitskollegen zu pflegen. Wer neue Kontakte knüpfen möchte, findet Gleichgesinnte zum Beispiel in der Volkshochschule, bei Seniorentreffpunkten, Tanzveranstaltungen, Altenclubs oder anderen Vereinen. Auch das Internet bietet viele Kontaktmöglichkeiten.

Sozial aktiv sein, heißt nicht, dass Sie überall dabei sein müssen. Vielleicht reicht Ihnen ja auch schon einmal pro Woche ein Kaffeeklatsch, von dem Sie eine Woche zehren?

Nutzen Sie die Kontaktmöglichkeit zu jüngeren Menschen. Auch junge Menschen fühlen sich manchmal einsam und sind froh, ihre Probleme und Sorgen einmal mit einer erfahrenen Person zu besprechen. Dieser Kontakt bietet viele Möglichkeiten zur gegenseitigen Anregung und Bereicherung!

Vielleicht fassen Sie den Mut, sich zu anderen Menschen auf eine Parkbank zu setzen und sie anzusprechen. Denken Sie daran, dass es viele ältere Menschen gibt, die sich genauso allein fühlen und dankbar sind, wenn Sie den ersten Schritt machen!





Kleine Glücksmomente

Manchmal sind es schon die kleinen Dinge im Leben, die uns mit Freude erfüllen. Bewahren Sie sich Ihre Fähigkeit, sich an kleinen Dingen im Alltag zu erfreuen beziehungsweise holen Sie sie bewusst in ihr Leben. Während der eine über ein Lächeln von der Verkäuferin, einen Blumenstrauß oder den Plausch mit dem Nachbarkind glücklich ist, freut sich ein anderer über die Grußkarte vom Enkel, eine Verwöhn-Praline am Nachmittag oder einen Theaterbesuch. Mancher fühlt sich vom Glück erfüllt, wenn ein Vogel jeden Tag fröhlich sein Morgenlied vor seinem Fenster singt oder er einem anderen Menschen einen Gefallen tun kann. Es gibt so viele Dinge im Leben, die uns Freude bereiten – wir müssen uns ihrer nur immer wieder bewusst werden.

**Was ist Ihr persönliches „kleines Glück“?
Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und schreiben Sie auf, was Ihnen Freude bereitet.
Was können Sie davon in Ihren Alltag holen?
Bestimmt fallen Ihnen auf Anhieb ein paar Dinge ein und in den nächsten Tagen kommen noch einige dazu, wenn Sie bewusst darauf achten.
Holen Sie das tägliche Glück in Ihr Leben!**

Früherkennung und Vorsorge

Nehmen Sie Körpersignale ernst: Wenn Sie krank werden oder Ihnen Ihr Körper signalisiert, dass etwas nicht in Ordnung ist, suchen Sie einen Arzt auf. Insbesondere bei chronischen Erkrankungen ist der

regelmäßige Arztbesuch sehr wichtig, um Beschwerden zu lindern und den Gesundheitszustand zu verbessern und stabil zu halten.

Bei vielen altersbedingten körperlichen Veränderungen kann Ihnen geholfen werden – zum Beispiel bei nachlassendem Seh- und Hörvermögen.

Nutzen Sie die regelmäßigen Untersuchungen zur *Früherkennung*: Frauen sollten ab dem 20. Lebensjahr und Männer ab dem 45. Lebensjahr einmal jährlich zur Krebsvorsorge gehen.

Lassen Sie ab dem 36. Lebensjahr alle zwei Jahre einen *Gesundheits-Check-Up* bei Ihrem Arzt durchführen. Diese Untersuchung dient der Früherkennung von Krankheiten, die schon im Vor- oder Frühstadium gut zu diagnostizieren und zu behandeln sind.

Wenn Ihre Selbständigkeit durch eine Erkrankung beeinträchtigt ist, kann es Hilfen für den Alltag und entsprechende Therapien geben. Sprechen Sie diesen Punkt bei Ihrem Arzt an. Es ist wichtig, dass Sie selbst alles tun, um Ihre Selbständigkeit wiederzuerlangen.

Zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nierenerkrankungen oder Diabetes mellitus.

Nutzen Sie auch die *Zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung* mindestens einmal jährlich. Karies und Erkrankungen des Zahnfleisches können rechtzeitig erkannt werden. Ein funktionierendes Gebiss mit ansprechenden und saubereren Zähnen trägt erheblich zum Wohlbefinden und zur Kontaktaufnahme mit anderen Menschen bei.



Viele Menschen stellen fest, dass ihr Gedächtnis im Alter nachlässt. Das ist noch kein Grund zur Beunruhigung. Auch das Gehirn unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess, reagiert dadurch langsamer und kann neue Informationen nicht mehr so schnell verarbeiten. Es fällt schwerer, sich auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren und die wichtigen Informationen herauszufiltern.

Den Verlust an Schnelligkeit machen ältere Menschen aber durch ihre Lebenserfahrung oft wieder wett. Im Gegensatz zu Kindern müssen sie nicht mehr so viel Neues lernen und erledigen viele Dinge effizienter, weil sie auf ihren Erfahrungsschatz zurückgreifen können. Trotzdem ist es wichtig, dass Sie geistig beweglich bleiben, denn je weniger Sie Ihr Gedächtnis trainieren, desto mehr lässt es nach!

Wenn Sie Ihren Schlüssel verlegt haben und ihn nicht mehr finden, ist das normal. Vergessen Sie aber plötzlich, wie Ihre Waschmaschine funktioniert, kann das ein Anzeichen für eine krankhafte Gedächtnisstörung wie Demenz sein. Lassen Sie sich daher von einem Arzt untersuchen. Eine frühe Diagnose und Behandlung kann beträchtlich zu Ihrer Lebensqualität beitragen.

Graue Zellen auf Trab

Wer rastet, der rostet – das gilt auch für unser Gedächtnis. Wie einen Muskel müssen wir unser Gehirn trainieren, damit es nicht verkümmert und bis ins hohe Lebensalter leistungsfähig bleibt. Es gibt viele Möglichkeiten, Ihr Gedächtnis auf Trab zu halten – Kreuzworträtsel lösen, Bridge oder Scrabble spielen und Bücher lesen. Aber auch Gedächtnisspiele regen Ihre Gehirnzellen zur Arbeit an. Versuchen Sie, täglich Ihr Gedächtnis spielerisch zu fordern. Anregungen dafür finden Sie zum Beispiel in Kursen bei den Volkshochschulen oder in Büchern zum Thema „Gehirnjogging“.

Wer sein Leben lang geistig aktiv ist, lässt im Alter nicht so schnell nach.

Kleine Gedankenspiele für Zwischendurch

- Buchstabieren Sie Worte rückwärts.
- Schlagen Sie eine Seite Ihrer Tageszeitung mit vielen kurzen Schlagzeilen auf. Prägen Sie sich in 60 Sekunden die wichtigsten Schlagzeilen und Meldungen genau ein. Drehen Sie die Seite um und schreiben Sie die zehn wichtigsten Schlagzeilen wortgenau auf einen Zettel.
- Sie stehen im Stau? Merken Sie sich die Zahlen auf dem Autokennzeichen. Zählen Sie sie zusammen und bilden Sie die Quersumme der Ziffern.



Vorbereitet in den Ruhestand

Gedächtnisstützen für jeden Tag

Leichte Gedächtnisschwächen im Alltag können Sie „überbrücken“:

Ordnungshalber: Legen Sie Ihre Sachen immer an einen festen Platz. Machen Sie sich gegebenenfalls eine Liste, wo drauf steht, wo was hingehört.

Namensgedächtnis: Wenn Sie jemand kennen lernen, hören Sie bewusst auf den Namen und sprechen Sie die Person immer wieder mit ihrem Namen an. Dann prägt er sich besser ein.

Notizheft: Schreiben Sie auf, was Sie im Laufe des Tages erledigen müssen und haken Sie die Liste nach und nach ab.

Nächtliche Einfälle: Legen Sie Stift und Notizzettel auf den Nachttisch. Wenn Ihnen noch etwas Wichtiges einfällt, können Sie es gleich notieren.

Terminplaner: Tragen Sie Treffen, Termine und Aktivitäten in einen Kalender ein und hängen Sie ihn an einen Platz, an dem Sie regelmäßig vorbeigehen.

Zur Erinnerung: Stellen Sie sich einen Wecker, wenn Sie zum Beispiel Medikamente zu einer bestimmten Zeit einnehmen müssen.

Kreativer Einsatz Ihrer grauen Zellen

- Schauen Sie sich ein Gemälde oder Bild in Ruhe an und versuchen Sie, sich alle Einzelheiten einzuprägen. Schließen Sie die Augen und malen Sie das Bild in Gedanken nach. Mit jedem Mal werden Sie mehr Dinge behalten!

Manche haben ihn herbeigesehnt, andere fühlen sich von ihm überrascht, obwohl er absehbar war: der Ruhestand. Der Beruf vermittelt vielen Menschen das Gefühl von Wichtigkeit und Gebraucht-Werden, von Anerkennung und Wertschätzung. Er bestimmt den Tagesablauf und den Rhythmus von Arbeit und Freizeit. Das Leben geht seinen geregelten Lauf. Von einem Tag auf den anderen ist das vorbei und Sie stehen vor der Aufgabe, sich von Ihren bisherigen Rollen und Aufgaben zu lösen und den Alltag neu zu gestalten. Wenn Sie bereits während des Berufslebens andere Interessen gepflegt haben oder außerberufliche Verpflichtungen eingegangen sind, fällt Ihnen das wahrscheinlich leichter. Wenn nicht, dann wird es jetzt höchste Zeit, sich zu überlegen, wie Sie Ihr Leben ausfüllen können. Aber auch Menschen, bei denen die aktive Familienphase beendet ist, stehen vor der Aufgabe, sich nach neuen Lebensinhalten umzuschauen.

Das Gefühl, von anderen Menschen gebraucht und anerkannt zu werden, spielt eine wichtige Rolle für die Zufriedenheit im Leben.

Wer zufrieden ist, fühlt sich gesünder

Menschen, die mit ihrer Lebenssituation zufrieden sind, erleben sich eher als gesund, auch wenn sie an einer chronischen Erkrankung leiden und/oder sich mit körperlichen Einschränkungen auseinandersetzen müssen.

Menschen, die ihre Gesundheit als schlecht einschätzen und glauben, dass sie diesen Zustand nicht beeinflussen können, haben eine deutlich geringere Lebenserwartung als solche, die ihre Gesundheit für gut halten und davon ausgehen, dass sie viel für ihre Gesundheit tun können.

Alter als Chance

Die neue Lebensphase bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, Ihr Leben sinnvoll auszufüllen und es zu genießen. Sie können sich weiterentwickeln, Ihre Fertigkeiten und Interessen vertiefen und Neues entdecken. Betrachten Sie das Alter als Chance, sich neu zu entfalten. Sie stärken damit Ihr Selbstbewusstsein und können leichter in Ihre neue Rolle in der Gesellschaft hineinwachsen. Erinnern Sie sich zurück: Jeder Altersabschnitt bringt Veränderungen des Lebens mit sich, auf die man sich erst einstellen muss.

Stehen Sie zu Ihrem Alter und werden Sie selbstbewusst alt! Denken Sie immer daran: Ältere Menschen sind ein wertvoller Bestandteil unserer Gesellschaft – mit ihrer Lebenserfahrung und ihrer gewonnenen Gelassenheit gegenüber vielen Dingen können sie anderen Menschen hilfreich zur Seite stehen und ihr Leben bereichern!

„Das wollte ich schon immer machen!“

Motorrad fahren, Rosen züchten, lange Wanderungen durch die Natur oder viel Zeit mit Freunden und Familie verbringen – vielleicht möchten Sie nach einem langen Arbeitsleben erst einmal etwas für sich tun und ein Hobby ausüben oder Ihren Interessen nachgehen. Wenn Sie keine Idee haben, was Sie tun können oder nicht sicher sind, wie Sie es angehen sollen, bleiben Sie offen und neugierig. Auch wenn Ihnen ein Thema zunächst fern liegt, vielleicht weckt es bei näherer Betrachtung doch Ihre Neugier.



Neues entdecken!

Entdecken Sie, was in Ihnen steckt und entfalten Sie Ihre Fähigkeiten und Talente. Probieren Sie einfach verschiedene Dinge aus! Es gibt viele Vereine und Institute, die alle möglichen Aktivitäten anbieten. Vielleicht entdecken Sie, wie viel Freude Ihnen kreative Arbeit mit Ton oder Farben macht? Oder Sie sind schon immer gern ins Theater gegangen und entdecken jetzt Ihre Leidenschaft, selbst in Rollen zu schlüpfen? Oder die Geschichte Ihrer Stadt hat Sie schon immer interessiert und Sie machen Stadtführungen? Vielleicht haben Sie auch Freude daran, Ihre Fähigkeiten und Erfahrungen an andere Menschen weiterzugeben?

Entdecken und nutzen Sie die Vorteile, die Ihnen der neue Lebensabschnitt bieten kann.



Bildungsangebote nutzen

Wenn Sie Ihr Wissen vertiefen oder etwas Neues lernen möchten, können Sie das zum Beispiel bei einem Bildungsträger wie der Volkshochschule oder in einem Studium an der Universität oder Fachhochschule machen. Einige Universitäten bieten sogar spezielle Studienprogramme für Seniorinnen und Senioren an. Über die Zugangsberechtigung als Student beziehungsweise die Möglichkeit als Gasthörer ohne Abitur zu studieren, können Sie sich direkt bei den Universitäten und Fachhochschulen informieren.

„Wir lernen nie aus“ – Menschen können bis ins höchste Alter geistig aktiv und kreativ sein.
Berühmte Beispiele: Johann Wolfgang von Goethe, Marc Chagall, Konrad Adenauer. Sie haben ihre intellektuellen Fähigkeiten und ihre Kreativität bis zu einem hohen Alter bewahrt.

Mit der Zeit gehen

Eigentlich waren Ihnen Computer noch nie geheuer, aber Sie haben erfahren, dass immer mehr Menschen ans Netz gehen und die vielfältigen Vorteile nutzen: Kontakt- und Informationsmöglichkeiten sowie die Erledigung praktischer Dinge des Alltags. Gehen Sie mit der Zeit und machen Sie einen Computerkurs – es werden auch spezielle Kurse für Senioren angeboten. Das erleichtert Ihnen den Einstieg.

Selbständig dank Internet

Ob Einkauf im Internet, Kontakte mit Behörden und Bestellung von Ausweisen, Buchung von Reisen oder Erledigen von Geldgeschäften – viele Dienstleistungen können Sie bequem von zu Hause erledigen. Die Nutzung dieser Internetangebote ermöglicht vielen Senioren bis ins hohe Alter eine selbständige Lebensführung ohne auf Fahrdienste oder andere Hilfeleistungen angewiesen zu sein.

Zahlreiche Verbände, Initiativen und Bildungseinrichtungen bieten in Rahmen des Projekts „Online-Kompetenz für die Generation 50plus“, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert wird, kostengünstige Kurse für Senioren an.

Informationen über die aktuellen Kursorte und -termine erfahren Sie unter der kostenlosen Telefonnummer: (08 00) 3 30 21 22 und im Internet unter www.50plus-ans-netz.de.

Ehrenvolle Aufgaben

Ältere Menschen sind heute so lange körperlich und geistig fit wie keine Generation zuvor und möchten auch nach dem Erwerbsleben oder wenn ihnen das Familienleben wieder mehr Freizeit lässt, eine neue Aufgabe und Verantwortung übernehmen. Vielleicht ergeht es Ihnen ähnlich? Ein ehrenamtliches Engagement oder die Freiwilligenarbeit kann Ihnen ein interessantes Betätigungsfeld bieten, in dem Sie Ihren wertvollen Wissens- und Erfahrungsschatz aktiv einbringen können und gleichzeitig soziale Kontakte aufbauen und pflegen können – auch mit der jüngeren Generation.

Überlegen Sie sich, welche Themen Sie ganz persönlich interessieren, bevor Sie Zeit investieren. Ob Kultur- und Kunstverein, Laien-Theater-Gruppe, Gemeinderat



der Kirche, Umweltschutz, Selbsthilfegruppe, Telefonseelsorge, Partei, Tagesmuttervermittlung oder Hausaufgabenbetreuung – das Spektrum der Möglichkeiten ist riesig und bietet viele Entfaltungsmöglichkeiten

„Viele ältere und behinderte Menschen suchen eine sinnvolle Aufgabe, soziale Kontakte und aktive Teilhabe (am gesellschaftlichen Leben; Anm.d.R.). Sie können dabei vielfältige Kompetenzen und Erfahrungen einbringen. Ohne das Erfahrungswissen älterer Menschen und ohne die Bereitschaft, dieses Wissen einzusetzen und zu vermitteln, wäre unsere Gesellschaft in weiten Bereichen ärmer.“

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

In den so genannten Agenturen für Bürgerengagement können Sie sich informieren, beraten und vermitteln lassen, wenn Sie ehrenamtlich oder freiwillig aktiv werden möchten: Freiwilligenagenturen, Selbsthilfekontaktstellen und Seniorenbüros (Siehe „Wichtige Adressen“). Letztere informieren insbesondere dann, wenn Sie sich nach der beruflichen oder zeitintensiven

familiären Lebensphase ehrenamtlich oder freiwillig engagieren möchten. Darüber hinaus bilden sie so genannte seniorTrainerinnen und seniorTrainer aus, die die Entwicklung neuer Projekte betreuen oder Freiwilligeninitiativen, Einrichtungen, Vereine und Verbände beraten. Mehr Informationen über die Aufgaben, die seniorTrainer übernehmen, in welchen Projekten sie aktiv sind und wie man seniorTrainer wird, erfahren Sie bei den Agenturen für Bürgerengagement und im Informationsbüro „Potenziale des Alters“ (Siehe „Wichtige Adressen“).

Einblick in die Tätigkeitsbereiche für freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

- Sozialer Bereich
- Schule/Kindergarten
- Freizeit und Gesellschaft
- Kultur und Musik
- Sport und Bewegung
- Kirche/Religiöser Bereich
- Berufliche Interessenvertretung
- Umwelt-/Natur-/Tierschutz
- Politik/Politische Interessenvertretung
- Jugendarbeit/Erwachsenenbildung
- Rettungsdienste/Freiwillige Feuerwehr
- Gesundheitsbereich
- Sonstige bürgerschaftliche Aktivität am Wohnort

Immer mehr ältere Menschen sind aktiv

„Ältere Menschen ab 56 Jahren werden immer stärker öffentlich aktiv und engagieren sich freiwillig. Dies betrifft besonders die Altersgruppe der 56- bis 65-Jährigen, auch die der 66- bis 75-Jährigen. Sie sind körperlich und geistig fit und verfügen über freie Zeit, in der sie sich gesellschaftlich einbringen wollen.“
Quelle: Flyer „Alt für Jung: ein Plus für alle“, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Selbständig bis ins hohe Alter



Mehr als 90 Prozent der älteren Menschen leben in den eigenen vier Wänden. Dennoch stellt sich für viele früher oder später die Frage: Kann ich zu Hause wohnen bleiben und welche Möglichkeiten habe ich, um dieses Ziel zu verwirklichen? Welche Wohnformen gibt es für ältere Menschen und wie sehen sie aus?

Überlegen Sie sich, solange Sie noch jung und belastbar genug sind, wie Sie in Zukunft leben und wohnen wollen. Holen Sie entsprechende Informationen ein. Dann können Sie die Weichen rechtzeitig stellen und haben gute Chancen, den dritten Lebensabschnitt zufrieden nach Ihren Wünschen zu gestalten.

Lebensqualität im Alter heißt auch, sein Leben nach den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen zu gestalten.

Leben in den eigenen vier Wänden

Wenn die gesundheitlichen Beschwerden im höheren Alter zunehmen, kann es sein, dass Sie Unterstützung benötigen, um den Alltag im eigenen Heim selbständig zu meistern. Es gibt zahlreiche Betreuungsangebote und Pflegeleistungen vor Ort, die Ihnen das ermöglichen. Aber auch nahe Angehörige, Lebenspartner oder gute Freunde können Sie bei der Erledigung der persönlichen Dinge des Lebens unterstützen.

Damit Sie die Angebote und Leistungen in Anspruch nehmen können, wenn Sie sie brauchen, sollten Sie finanziell vorsorgen – legen Sie sich für diesen Zweck Geld zur Seite. Sie können im konkreten Fall auch mit Ihrer Krankenversicherung darüber sprechen, welche Art von Pflegeleistungen angeboten werden oder ob für Sie eventuell schon eine Pflegestufe schon in Frage kommt.

Wohnungsanpassung

Durch die Anpassung Ihrer Wohnung an die veränderten Bedürfnisse können Sie unter Umständen länger zu Hause leben. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln wie ein Wannenlifter, der Ihnen den Ein- und Ausstieg aus der Badewanne erleichtert oder eine Schließhilfe für die Wohnungstür, wenn der Einsatz des Schlüssels nicht mehr so gut klappt, können für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wertvolle Hilfen sein. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung* vor Ort. Bei letzteren erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen.

* Die Fachstellen für Wohnberatung unterstützen ältere und behinderte Menschen, ihre Selbständigkeit und Selbstbestimmung in der eigenen Wohnung trotz gesundheitlicher Einschränkungen solange wie möglich zu erhalten.

Mahlzeitendienste oder „Essen auf Rädern“

Je nach Vereinbarung bringt Ihnen der Essensdienst täglich eine warme Mahlzeit oder einen Wochenvorrat Tiefkühlkost in die Wohnung. Als Alternative zu „Essen auf Rädern“ bieten auch einige Seniorenwohnanlagen, Pflegeheime oder Seniorentreffs einen Mittagstisch für Besucher und Nachbarn aus dem Umfeld an. Das hat den Vorteil, dass Sie nicht alleine essen und soziale Kontakte pflegen können.

Besuchs- und Begleitdienste

Wer allein lebt, freut sich über Gesprächspartner. Besuchs- und Begleitdienste sind aber auch hilfreich, wenn Sie beim Spazierengehen, bei Arztbesuchen oder anderen Erledigungen Unterstützung benötigen. Oft werden diese Dienste von ehrenamtlich Tätigen ausgeübt, deren Hilfe i. d. R. kostenfrei ist, oder von Zivildienstleistenden.

Hauswirtschaftliche Hilfen

Wenn Sie Ihren Haushalt immer noch fast allein bewältigen können, aber einzelne Tätigkeiten wie z. B. Fensterputzen oder Treppenreinigen zu beschwerlich geworden sind, kann eine Putzfrau eine wertvolle Hilfe sein. Schauen Sie sich am besten beizeiten nach einer Putzfrau um, der Sie Ihr Vertrauen schenken können. Wenn Ihre Kräfte nicht mehr ausreichen, den Haushalt allein zu bewältigen, gibt es auch die Möglichkeit, Haushaltshilfeleistungen von ambulanten Pflegediensten oder eine Hilfe zur Weiterführung des Haushalts gewährt zu bekommen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung, unter welchen Voraussetzungen das möglich ist.



Einkaufs- und Lieferdienste

Viele Geschäfte und Apotheken bieten kostenlos oder gegen geringe Gebühren einen Lieferservice an und bringen Ihnen die Ware nach Hause. Die Bestellung können Sie gegebenenfalls auch telefonisch, per Fax oder über das Internet machen. Fragen Sie bei Ihrem Händler oder Apotheker nach.

Hausnotrufdienste

Für allein lebende alte Menschen bietet der Hausnotruf eine wertvolle Absicherung. Unter Hausnotrufdienst versteht man eine Tag und Nacht besetzte Telefonzentrale, an die Sie Ihr Telefon anschließen können. In Notsituationen können Sie über einen Alarmgeber, den Sie am Körper tragen, einen Notruf auslösen. Die Zentrale veranlasst sofort die notwendige Hilfe, indem sie beispielsweise eine Pflegekraft, Arzt oder Person Ihres Vertrauens benachrichtigt.

Mobile Fuß- und Haarpflege

Ob Pediküre, Maniküre oder Haarpflege – sie können auch zu Hause durchgeführt werden. Fragen Sie Ihre Friseurin und Fußpflegerin, ob sie auch zu Ihnen in die Wohnung kommt oder eine Kollegin kennt, die das macht.



Wohnformen im Alter

Wenn Sie nicht mehr zu Hause wohnen können oder möchten, gibt es zahlreiche Alternativen – von betreutem Wohnen in Wohnanlagen und Wohnstiften über Wohngemeinschaften bis hin zu Alten- und Pflegeheimen. Wir stellen Ihnen einige Wohnformen vor.

Wohnen hat für das körperliche und seelische Wohlbefinden eine große Bedeutung.

Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen ermöglicht so viel Selbständigkeit wie möglich und so viel Unterstützung wie notwendig. Sie leben in einer eigenen oder gemieteten senioren-gerechten Wohnung, die mit Bad und Küche ausgestattet ist. Die Wohnung befindet sich in einer speziell für Senioren und Seniorinnen gebauten Wohnanlage. Dieses Wohnen ist mit einem Angebot an Dienstleistungen verknüpft – Vermittlung und Organisation von Pflege und Hilfe, Angebote für die Freizeit sowie wahlweise Besorgungsdienste, Fahr- und Begleitservice oder die Versorgung mit Essen u. v. m.

Wohnen in Gemeinschaft

Das gemeinschaftliche Zusammenleben mit anderen Menschen bewahrt vor der Vereinsamung und schafft ein anregendes soziales Umfeld. Das Gemeinschaftsleben wird überwiegend selbst organisiert. Durch gegenseitige Unterstützung können die Mitbewohner Versorgungslücken der professionellen Dienste im Sozialbereich oft ausgleichen und dazu beitragen, die Selbständigkeit lange zu erhalten.

Altenwohnheim

In Altenwohnheimen leben Sie in Ein- oder Mehrzimmer-appartements mit Bad/WC und Küche beziehungsweise Kochnische. Sie führen Ihren Haushalt selber und nehmen auf Wunsch an gemeinsamen Mahlzeiten teil. Im Bedarfsfall kann vorübergehend zusätzlich Verpflegung, Betreuung und Pflege gewährt werden. In einigen Altenwohnheimen werden Sie im Fall einer Pflegebedürftigkeit betreut, in anderen nicht.

Alten- und Pflegeheim

Im Altenheim können Sie leben, wenn Sie zwar nicht pflegebedürftig sind, aber Ihren Haushalt nicht mehr selbstständig führen können. Sie werden verpflegt, betreut und erhalten nur im Bedarfsfall Pflege. In diesen Häusern leben Sie in der Regel in Einzel- oder Mehrbettzimmern mit Bad/WC, aber ohne die Möglichkeit, sich selbst zu beköstigen.

Im Pflegeheim können Sie leben, wenn Sie aufgrund einer Krankheit oder Behinderung oder aufgrund Ihres Alters auf fremde Hilfe oder Pflege angewiesen sind. Ärztliche Hilfe wird durch die eigene Arztwahl sichergestellt.

Je nach Grad der Selbständigkeit oder Gesundheit hat jeder die Chance, die für sich beste Wohnform zu finden. Da diese Überlegungen viel Zeit kosten, sollten Sie sich bereits frühzeitig über die unterschiedlichen Wohnformen in Ihrer Region, die Finanzierung und Organisation informieren.



Wichtige Adressen

Rechtliche Fragen

Ein Unfall, eine schwere Erkrankung oder ein starkes Nachlassen der geistigen Kräfte können Ihr Leben grundlegend verändern. Es kann sein, dass Sie nicht mehr wie gewohnt Ihre eigenen Angelegenheiten regeln können. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich die Frage stellen, wer im Ernstfall Entscheidungen für Sie treffen soll, wenn Sie nicht mehr dazu in der Lage sind, und wie Ihre Wünsche und Vorstellungen beachtet werden sollen. Wer jemandem im Angehörigen- oder Bekanntenkreis unbeschränkt vertraut, kann sich überlegen, ob er ihn für den Fall des Falles bevollmächtigt. Allerdings können diese Bezugspersonen nicht ohne weiteres rechtswirksam tätig sein – beispielsweise bei finanziellen oder behördlichen Angelegenheiten. Daher ist es gut, wenn Sie für den Fall des Falles jetzt schon Vorsorge treffen. In Betracht kommen die *Betreuungsverfügung* und/oder die *Vorsorgevollmacht*. Durch eine *Patientenverfügung* können Sie Einfluss auf das Handeln von Ärzten in aussichtslosen Situationen nehmen. Sprechen Sie mit dem Arzt Ihres Vertrauens darüber oder wenden Sie sich an die Betreuungsstellen vor Ort (siehe „Wichtige Adressen“).

Wenn Sie rechtzeitig Vorsorge treffen, können Sie den Rahmen, in dem Sie leben und versorgt werden, selbst bestimmen – ob bei den eigenen Kindern, in einer betreuten Wohngemeinschaft oder einem guten Heim.

Rund um's Alter

Bundesvereinigung für Gesundheit (BfGe) e.V.

Heilsbachstraße 30 · 53123 Bonn

Telefon (02 28) 9 87 27-0

Telefax (02 28) 6 42 00 24

Internet www.gesund-im-alter.de

Deutsche Gesellschaft für Altersforschung (DGfA)

Universität Erlangen-Nürnberg

Heimerichstraße 58 · 90419 Nürnberg

Internet www.dgfa-aging.de

Deutsches Zentrum für Altersforschung (DZFA)

Bergheimer Straße 20 · 69115 Heidelberg

Telefon (0 62 21) 54 81 01

Telefax (0 62 21) 54 81 00

Internet www.dzfa.uni-heidelberg.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.

Eifelstraße 9 · 53119 Bonn

Telefon (02 28) 24 99 93-0

Telefax (02 28) 24 99 93-20

Internet www.bagso.de



Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)

Pfarrer-Byns-Straße 1 · 53121 Bonn
Telefon (02 28) 61 40 74
Telefax (02 28) 61 40 60

Gesunde Ernährung

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Godesberger Allee 18 · 53175 Bonn
Telefon (02 28) 37 76-600
Telefax (02 28) 37 76-80-802
Internet www.dge.de

aid infodienst

Verbraucherschutz – Ernährung – Landwirtschaft e.V.

Friedrich-Ebert-Straße 3 · 53177 Bonn
Telefon (02 28) 84 99-0
Telefax (02 28) 84 99-177
Internet www.aid.de

Sport ab 50

Deutscher Sportbund

DSB – Referat Seniorensport

Ute Blessing-Kapelke/Katharina Latzel

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt/Main
Telefon (0 69) 67 00-0
Telefax (0 69) 67 00-13 64
Internet www.dsb.de · www.richtigfit-ab50.de

Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement

Wegweiser-Bürgergesellschaft.de
(Herausgeber: Stiftung Mitarbeit)

Stiftung Mitarbeit

Bundesgeschäftsstelle
Bornheimer Straße 37 · D-53111 Bonn
Telefon (02 28) 6 04 24-0
Telefax (02 28) 6 04 24-22
Internet www.wegweiser-buergergesellschaft.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros e.V.

Graurheindorfer Straße 79 · 53111 Bonn
Telefon (0228) 61 40 74-78
Telefax (0228) 61 40 60
Internet www.seniorenbueros.org

Informationsbüro „Potenziale des Alters“

Informationen über die Aufgaben, die seniorTrainer übernehmen, in welchen Projekten sie aktiv sind und wie man seniorTrainer wird.
Infanteriestraße 19 · Gebäude 4b · 80797 München
Telefon (0 89) 3 801 79-29
Telefax (0 18 88) 5 55 44 00
Internet www.potenziale-des-alters.de



Informations- und Ideenpool für Initiativen älterer Menschen

Die Internetseite bietet einen Überblick über die vielfältigen Projekte, in denen ältere Menschen aktiv sind, nach Initiativen suchen und Kontakt mit diesen aufnehmen.

Internet www.senioren-initiativen.de

Vorbereitet in den Ruhestand

Die Broschüren „Studienführer für Senioren“ und „Menschen im Übergang von der Erwerbsarbeit in den Ruhestand“ können Sie bestellen:

Bundesministerium für Bildung und Forschung Referat Öffentlichkeitsarbeit

Postfach 30 02 35 · 53182 Bonn

Telefon (0 18 05) 26 23 02

Telefax (0 18 05) 26 23 03

(jeweils 0,12 Euro/Minute)

Internet www.bmbf.de

Wohnen im Alter

Adressen von Wohnberatungsstellen:

Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung c/o Koordinierungsstelle rund ums Alter

Mühlenstraße 48 · 13187 Berlin

Telefon (0 30) 47 53 17 19

Telefax (0 30) 47 53 18 92

Internet www.wohnungsanpassung.de

Rechtliche Fragen

Bundesministerium der Justiz

Broschüren zum „Betreuungsrecht“ und zur „Patientenverfügung“ können Sie auf der Internetseite des Bundesministeriums der Justiz herunterladen oder bestellen:

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 481009 · 18132 Rostock

Telefon (0 18 88) 8 08 08 00

Internet www.bmj.bund.de

Verbraucherzentralen

Bei den Verbraucherzentralen kann der Ratgeber „Patientenverfügung – Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ für 8,30 Euro inklusive Versandkosten bestellt werden. Hier finden Sie auch eine Adressliste für weitere Informationen zur Beratung und Selbsthilfe.

Versandservice des vzbv

Heinrich-Sommer-Straße 13 · 59939 Olsberg

Telefon (0 29 62) 90 86 47

Telefax (0 29 62) 90 86 49

Internet www.ratgeber.vzbv.de

Bayerisches Staatsministerium der Justiz

Die Broschüre „Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter“ des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz können Sie im Buchhandel unter ISBN 3-406-53063-X beziehen oder im Internet www2.justiz.bayern.de/daten/pdf/vorsorge2004.pdf herunterladen.



MediTALK – kompetente medizinische Beratung

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema Hautkrebs haben, können Sie sich auch an MediTALK die medizinische Serviceline für Vollversicherte der Bayerischen Beamtenkasse wenden. Hier können Sie von Ärzten, Apothekern und medizinischem Fachpersonal kostenlose Beratung erhalten – sei es zu bestimmten Behandlungsmethoden oder auch bei der Entscheidung, in welche Klinik Sie gehen. Die Beratung ist kostenfrei. Sie zahlen nur die Telefongebühren von 0,09 € pro Minute aus dem deutschen Festnetz. Die aktuelle Nummer entnehmen Sie bitte Ihren Unterlagen.

Weitere Broschüren

Die Versicherungskammer Bayern bietet noch weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen rund um die Gesundheit an. Sie können diese auch direkt unter der Telefonnummer (0 89) 21 60-13 33 bestellen oder im Internet unter www.versicherungskammer-bayern.de/Dokumente herunterladen.



