

AUSGABE
Frühjahr/Sommer
2024

FÜR DICH!



INHALT

HERZENSANGELEGENHEITEN

REZEPTE

WISSENSWERT

RÄTSEL-ECKE

HELPER IM ALLTAG

RÄTSEL-ECKE FÜR KIDS

LEBEN

UND ZULETZT NOCH...

GESUND

UNSERE BUCHTIPPS

IMPRESSUM

V.i.S.d.P.: Ute Popko
Vitakt Hausnotruf GmbH
Hörstkamp 32
48431 Rheine
Tel.: 0 59 71 - 93 43 56
Fax: 0 59 71 - 93 43 80

vitakt.com
info@vitakt.com
facebook.com/vitakt
Instagram: [vitakt_hausnotruf](https://www.instagram.com/vitakt_hausnotruf)
Ust-ID-Nr.: DE 814103026
WEEE-Reg.-Nr.: DE 53024815



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

in diesem Magazin, das Sie heute in Ihren Händen halten, dürfen wir Ihnen wieder ganz besondere Porträts von älteren Menschen präsentieren, darüber freue ich mich sehr! Die Fotografien der beiden Künstlerinnen Susanne Lencinas und Jule Kühn zeigen Menschen in außergewöhnlichen Situationen: Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz werden künstlerisch eingebettet in die Welt ihrer Lieblingsblumen und -pflanzen. Was für eine wundervolle Idee! Beim Betrachten der Bilder kann man förmlich den Duft der Blumen riechen und die besondere Verbindung sehen, die das Modell auf dem Bild zu der Pflanze im Hintergrund hat. Hinter diesem Blickwinkel der Fotografinnen steht eine ganz besondere Intention: Den Lebensabend mit einem positiven Blick zu betrachten und die darin liegende Schönheit zu zeigen.

Das Alter als Blüte

Den gesellschaftlichen Diskurs, den das Fotokunstprojekt aufnimmt, finde ich sehr faszinierend: Die beiden Künstlerinnen sehen das Alter als Blüte und nennen ihr Fotokunst-Projekt dementsprechend **„Aufgeblüht“**. Das Alter soll als Blume, als eine Zeit der Reifung und Fülle gesehen und somit auch als etwas Schönes erfahren werden. Mit ihren Bildern möchten die beiden Künstlerinnen in unserer Gesellschaft

mehr Aufmerksamkeit für ältere Menschen schaffen und zur gesellschaftlichen Teilhabe älterer Menschen beitragen. Das spricht mir sehr aus dem Herzen! Denn es zeigt, dass wir nicht jung und perfekt sein müssen, um gesehen zu werden und Teil einer Gemeinschaft sein zu dürfen. Ich bin fest davon überzeugt, dass in jedem Alter etwas Wunderbares ruht und dass Menschen "erblühen", wenn man sich mit Respekt, Freude und Verständnis begegnet.

Sich respektvoll begegnen

Das möchten wir bei Vitakt bei unserer täglichen Arbeit mit unseren Kunden verwirklichen. In den Gesprächen, die wir über unsere Hausnotrufsysteme führen, sind Respekt, Verständnis und Freundlichkeit unser wichtigstes Bestreben. Wir sind sehr dankbar, dass wir Sie in Ihrem Alltag begleiten dürfen! Gerne leisten wir unseren Beitrag dazu, dass Sie, liebe Kundinnen und Kunden, länger selbständig zu Hause leben können! Unsere jahrelange Arbeit und Erfahrung gibt uns die Chance, Rückhalt und Hilfe zu sein – wenn Sie es wünschen. Zusammen mit den Menschen aus Ihrem Umfeld, Ihren Bezugspersonen oder unseren Vitakt-Partnern sind wir so gerne für Sie da!

Ich wünsche Ihnen von Herzen nur das Beste!

Ihre

Britta Schönweitz
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH



„AUFGEBLÜHT“
ÜBER DIE SCHÖNHEIT DES ALTERS

Wie wir die Welt und andere Menschen sehen, liegt immer im Auge des Betrachters und hängt davon ab, welche Perspektive und welche Vorstellungen wir haben. Das ist besonders in der Fotografie wichtig: Hier treten individuelle Erfahrungen und kreative Ausdrucksweisen in den Vordergrund und geben jedem Bild seine Unverwechselbarkeit.

Annahmen über das Älterwerden hinterfragen

Das wird auch bei einem bisher einzigartigen Fotokunstprojekt sehr anschaulich: Die Künstlerinnen Susanne Lencinas und Jule Kühn laden mit ihren ganz besonderen Fotografien dazu ein, das Thema „Alter(n)“ aus einem neuen und differenzierten Blickwinkel zu betrachten. Die beiden Künstlerinnen inszenieren in ihrem Projekt mit älteren, teilweise dementiell erkrankten Menschen, die umgeben sind von ihren Lieblingsblumen, das Alter als Blüte des Lebens, die mit zunehmender Reife immer schöner wird. Ihre Bilder machen deutlich, dass Alter(n) nicht Verwelken oder Verblühen bedeutet und dass Charisma nichts mit der Zeit oder dem Aussehen zu tun hat, sondern mit Ausstrahlung, Erfahrung und Lebendigkeit. Und auch mit Erinnerungen.

„Sag‘ es durch die Blume“

Ein wunderbarer Ansatz, der auch uns in der „FÜR DICH!“-Redaktion überzeugt hat. In einem Gespräch mit den Künstlerinnen haben wir sie nach ihren Leitbildern und Beweggründen für ihre Fotografien befragt:

Warum der Titel „Aufgeblüht“ und nicht „verblüht“?

Susanne Lencinas: Weil wir das Alter als etwas Aufgeblühtes und nicht als etwas Verwelktes sehen. Die Vorstellung vom Alter als etwas Verwelktes ist ein Narrativ, das wir ändern möchten: Das Aufblühen steht als Sinnbild für den Lauf des Lebens.

Welche Motivation steht hinter Ihrem Fotokunstprojekt?

Susanne Lencinas: Wir möchten das Thema "Alter" in einem positiven Licht zeigen. Mittels Blumen und einfühlsamer, mit den Portraitierten abgesprochenen Inszenierungen kreieren wir Fotokunstwerke, die das Thema Alter in die Öffentlichkeit brin-



Jule Kühn & Susanne Lencinas

gen und den gängigen Begriff von "Schönheit" infrage stellen und neu definieren. Außerdem soll die kulturelle Teilhabe von betagten Menschen angestoßen und gefördert werden, indem ihnen besondere Nachmittage und mehr miteinander geschenkt wird. Ganz wichtig ist uns auch, dass wir bei unseren Shootings betagte Menschen als Vorbilder kennenlernen. Als solche stellen wir sie auch dar.

Warum umgeben Sie Ihre Modelle mit Blumen und nicht mit anderen Gegenständen, die ihnen (also den Modellen) einmal wichtig waren?

Susanne Lencinas: Unsere Motivation war von Beginn an, das Thema Alter mit Blumen und Pflanzen zu verknüpfen. Blumen werden mit dem Alter immer wichtiger, vielleicht weil sie mit ihrer in der Regel kurzen Blütezeit den Blick auf den Wert des Moments legen und weil die Blume kurz vor dem Absterben in voller Pracht erblüht. Außerdem weckt der Duft von Blumen Erinnerungen, spricht die Gefühlsebene an und wird von allen positiv belegt.



Von Oktober 2020 bis zum 31. Dezember 2021 wurde das Fotokunstprojekt durch das Bundesfamilienministerium gefördert. Jetzt kann es in Form einer Wanderausstellung ausgeliehen werden. Weitere Infos gibt es im Internet unter aufgeblüht.de

ÜBER DIE "AUFGEBLÜHTEN":



Otmar, 80

Otmar ist mit 80 Jahren noch körperlich und geistig topfit. Er besaß früher zwei Hunde, den Fitz und den Max. Er ist Jahre lang morgens, vor der Arbeit, mit seinen Hunden in den Wald gegangen. Auf dem Foto sieht er aus wie ein Jäger und er hat die Amaryllis geschultert wie ein erlegtes Tier.



Lilo, 97

Lilo hat drei Kinder alleine durch den Krieg gebracht und ist mit ihnen nach dem Krieg in die Westzone geflüchtet. Sie liebt Kuchen, Süßigkeiten und deftiges Essen. Lilo hat ihr ganzes Leben viel Kaffee getrunken und Wurst gegessen. Jeden Tag macht sie eisern ihre Gymnastik und ist körperlich und geistig fit.



Traudl, 83

Traudl lebt noch immer in dem Haus, in dem sie geboren worden ist. Sie erinnert sich an den Pferdestall und die Schweine, die hier wühlten. Zeitweise ging es ihr schlecht: „Das war eine harte Zeit“, sagt ihr Sohn. Heute ist sie dank guter Medikamente richtig gut drauf.



Erika, 96

Erika kann nicht ohne ihren Garten und baut sich ihr Gemüse teilweise noch selbst an. Sie ist schon in zweiter Generation Vegetarierin. „Die Leute haben uns früher für verrückt gehalten, dass wir kein Fleisch essen“ sagt sie. Ihre Gesundheit schreibt sie ihrer gesunden Ernährung zu.

Wie kommen die Modelle zu Ihnen?

Susanne Lencinas: Anfangs über den Familien- und Bekanntenkreis, dann auch über Pflegeeinrichtungen.

Wie läuft so ein Fotoshooting ab?

Susanne Lencinas: Zu Beginn führen wir ein Gespräch bei Kaffee und Kuchen, um etwas aus dem Leben der Portraitierten zu erfahren. Dabei schauen wir uns auch die Umgebung an, überlegen, welche Gegenstände wir aus der Wohnung mit in die Inszenierung einbeziehen können, welche Gegenstände die Person beschreiben etc. Danach baue ich mein Licht auf und Jule Kühn gestaltet die Inszenierung.

Wie entsteht der künstlerische Rahmen für die Bilder bzw. die Inszenierungen zu den Blumen?

Susanne Lencinas: Die Inszenierungen entstehen während des gemeinsamen Gesprächs mit unseren Modellen ganz spontan. Wir handeln rein intuitiv und individuell.

Was bedeutet das Alter für Sie persönlich?

Susanne Lencinas: Mein Altersbild ist eher negativ geprägt, da meine Mutter mir immer erzählt hat, wie schrecklich es ist, alt zu werden. Ich habe Angst vor Einsamkeit und Siechtum.

Das Projekt hilft mir Stück für Stück, dieses Bild zu ändern. Ich erlebe alte Menschen, die viel Schönes im Alter entdecken, die unerwartet Eigenschaften erleben, von denen sie als junger Mensch nicht geträumt hätten. Eine Dame sagte mir: "Wissen Sie, ich hätte nie gedacht, dass mein Erleben jenseits der 80 Jahre so werden würde. Ich erlebe weniger, aber das Wenige ist von einer unheimlichen Intensität." Das ist sehr schön! Ich denke an den berühmten japanischen Maler Hokusai, der sagte, er wünsche es jedem Menschen, alt zu werden, denn mit dem Alter würde er das Wesen der Natur und der Dinge immer mehr durchdringen.

Jule Kühn: Alter wurde in meinem Leben tendenziell positiv und kraftvoll erlebt. Was zählt, ist nicht das Alter, sondern die Freiheit im Umgang mit gesellschaftlichem Kodex und Konsens.

Wie möchten Sie gern altern?

Susanne Lencinas: So wie der japanische Maler Hokusai, ich möchte das Wesen der Dinge immer mehr erfahren.

Jule Kühn: Leben in der Freiheit frei zu sein. ■

Ablauf eines Fototermins

In einem gemeinsamen Gespräch laden Jule Kühn und Susanne Lencinas alle Mitwirkenden ein, sich mit ihnen auf eine kleine Reise zurück in die Vergangenheit zu begeben. Eingebettet und umgeben von Lieblingsblumen oder -pflanzen des Waldes wird jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer, zum Teil mit für ihn wichtigen Accessoires, kunstvoll vor ausgesuchten Hintergründen fotoportraitiert. Mittels vertrauter Lieblingsblumen und -pflanzen lassen die Künstlerinnen und die Mitwirkenden gemeinsam schöne Erinnerungen wieder erwachen, sammeln Geschichten und besondere Ereignisse und erleben während der Fototermine immer wieder kostbare Augenblicke.



Man lernt
nie aus ...

Studieren im Alter



Sie möchten sich einen lang gehegten Traum erfüllen, Ihren Geist anregen oder einfach neue Bekanntschaften schließen? Es gibt viele gute Gründe, im Alter noch einmal zu studieren. Doch was sind heute die Voraussetzungen für ein Studium und wer kann es sich überhaupt leisten? – Wir haben Informationen und Tipps für Sie, wenn Sie noch einmal die Schulbank drücken wollen.

Studienvoraussetzungen:

Brauche ich das Abitur?

Sie haben kein Abitur gemacht und möchten dennoch studieren? Damit sind Sie nicht allein: 1960 machten nur etwa 7 Prozent der deutschen Bevölkerung Abitur. Zum Glück ist die so genannte Hochschulzugangsberechtigung heute nicht mehr zwingend nötig. Universitäten bieten inzwischen unterschiedliche Zugangsvoraussetzungen an: Bei einigen reichen eine abgeschlossene Berufsausbildung

und einige Jahre Berufserfahrung, andere bieten eine Eignungsprüfung an. Sie haben während der Arbeit eine Aufstiegsweiterbildung gemacht – etwa zum Meister, Techniker oder Betriebswirt? Umso besser: solche Abschlüsse sind dem Abitur oft gleichgestellt.

Welche Studienmöglichkeiten gibt es für Senioren?

Wenn Sie die Zugangsvoraussetzungen erfüllen, können Sie sich in jedem Alter regulär immatrikulieren und zu den gleichen Bedingungen wie andere Studierende Ihre Abschlüsse machen. Neben dem so genannten ordentlichen Studium können Sie ein Seniorenstudium absolvieren. Unter einem Seniorenstudium versteht man grundsätzlich die wissenschaftliche Weiterbildung für Menschen über 50 Jahre. Je nach Universität können Sie ein Fernstudium absolvieren, einzelne Zertifikatskurse belegen oder sich als Gasthörer einschreiben.

Doch was sind genau die Unterschiede?

- Das klassische Seniorenstudium ist speziell auf ältere Menschen zugeschnitten. Sie können sich in verschiedenen Bereichen weiterbilden, müssen jedoch keine Hausarbeiten schreiben oder Prüfungen absolvieren. Dafür führt das Seniorenstudium auch nicht zu einem akademischen Titel und Sie können nur ausgewählte Lehrveranstaltungen besuchen.
- Fast alle Universitäten bieten – unabhängig vom Alter – ein Gasthörerstudium an, bei dem Sie in verschiedene Lehrveranstaltungen hineinschnuppern können. Wie beim Seniorenstudium legen Sie als Gasthörer keine Prüfungen ab und erhalten keinen akademischen Abschluss.
- Einige Hochschulen bieten in bestimmten Fachbereichen Zertifikatsprogramme an. Um ein Zertifikat zu erhalten, müssen Sie eine Leistung erbringen – etwa eine Hausarbeit, eine Klausur oder eine Abschlussarbeit.
- Wenn es keine Universität in der Nähe gibt, kann ein Fernstudium eine interessante Alternative für Sie sein. Viele Universitäten bieten Fernstudiengänge an, auch bei privaten Instituten finden Sie akademische Weiterbildungen. Die einzige staatliche Fernhochschule ist die Fernuniversität Hagen.



Die interessantesten Studienfächer für Senioren

Von Technik und Mathematik über Medizin bis hin zu Naturwissenschaften oder Sprachen – grundsätzlich stehen Ihnen alle Studiengänge offen, die auch andere Studierende wählen können. Die meisten Seniorenstudenten entscheiden sich jedoch für ein geistes- oder kulturwissenschaftliches Studium. Ihr Vorteil gegenüber den Jüngeren: Sie können sich ganz auf Ihre eigenen Interessen konzentrieren und müssen sich nicht fragen, welchen Abschluss Sie bekommen und ob Sie mit dem Studium Geld verdienen. ■



TIPP der Redaktion:

Welches Studienfach ist das richtige für mich? Der AVDS-Studienführer speziell für Senioren und Gasthörer bietet einen Überblick und hilft Ihnen dabei, das passende Fach zu finden.

Mehr Infos unter avds.de oder senioren-studium.de

AVDS-Studienführer, 60 Seiten, 16,90 € (zzgl. 3 € Versand).



ROCK'N ROLL STATT RENTE

EIN CHOR EROBERT DIE HERZEN

©Jörg Modrow

„Heaven can Wait“ – „Der Himmel kann warten“ so lautet der Name eines Hamburger Chores, der bereits seit einem Jahrzehnt die Bühnen Hamburgs und inzwischen auch weit darüber hinaus das Publikum erobert. Der Name ist Programm: „Wir leben jetzt!“ und „Später gibt's nicht“ lautet die Devise des Ensembles, bei dem die älteste Sängerin 92 Jahre alt ist und das Mindestalter der Mitglieder 70 Jahre beträgt. Das Bühnenrepertoire ist dementsprechend auch viel mehr als die bloße Präsentation von Liedern: „Wir haben eine Botschaft und die Leute spüren das!“ erklärt Wolf von Matzenau, selbst Ensemble-Mitglied, „Kümmerer“ und Marketing-Verantwortlicher des Chores. „Unsere Botschaft ist generationenübergreifend und möchte Mut machen. Sie sagt: Nehmt euer Leben jetzt in die Hand, nehmt es jetzt wahr, egal wie alt ihr seid! Wir haben eine unglaubliche Freude bei unseren Auftritten und wachsen alle über uns hinaus und das können andere auch.“

Lindenberg statt La Paloma

Wenn die Ensemble-Mitglieder auf der Bühne stehen, dann wird die Show gerockt, und zwar im wahrsten Sinn des Wortes: Wer hier „klassische“ Lieder wie „Am Brunnen vor dem Tore“ oder „Im Frühtau zu Berge“ erwartet, wird wohl eher überrascht sein, denn das jung gebliebene Ensemble singt stattdessen lieber die Lieblingslieder der Enkelgeneration. Künstler wie „Fettes Brot“, „Deichkind“, Udo Lindenberg, „Marteria“ oder Sarah Connor bekommen auf der Bühne eine neue Dimension und fördern die Kommunikation zwischen Ensemble und Publikum. Gleichzeitig stellen die Songs die Sänger vor eine große Aufgabe: „Die Herausforderung für die Mitglieder des Chors ist groß! Sie wagen sich, im hohen Alter vor ein Publikum zu treten und geben ein Stück ihrer Seele preis“, erläutert Jan-Christof Scheibe, der für die musikalische und künstlerische Leitung verantwortlich zeichnet. „Immerhin hat diese Kriegs- und Nachkriegsgeneration es nie gelernt, über ihre

Gefühle zu sprechen. Die Spannung in den Konzerten entsteht, weil das Ensemble etwas tut, das nicht ‚altersgerecht‘ ist und das nicht von ihnen erwartet wird. Mit dieser Auswahl von ganz modernen Liedern begeben sie sich auf unbekanntes Terrain und entdecken, dass junge Leute nicht nur Lärm, sondern Musik mit Humor und Tiefgang machen.“

Neuer Dialog zwischen Generationen

Welche Motivation haben ältere Menschen, bei diesem Chor mitzusingen? „Das ist sehr vielfältig“, sagt Wolf von Matzenau. „Die einen wollten schon immer mal auf der Bühne stehen und leben jetzt ihren Traum. Die anderen möchten sich öffnen und immer weiter dazu lernen und wieder andere haben einfach unglaublich viel Spaß am Singen, sie fühlen sich dann frei und können die eigene Persönlichkeit in die Choreographie aufnehmen. Mir persönlich geht es ähnlich wie unseren Zuschauern: Ich gehe glücklich nach Hause und bin oft total berührt. Häufig laufe ich nach einem Konzert um die Alster, um zu verarbeiten, was ich gerade erlebe. Ich glaube, dass wir den Liedern durch unsere Emotionen und unsere Lebenserfahrung eine andere Dimension geben können. Und so erwächst auch ein neuer Dialog zwischen uns und dem Publikum und somit zwischen den Generationen.“

Mitwirken und Mitsingen

Und wer kann in dem Chor mitsingen? „Eigentlich jede*r, der oder die über 70 Jahre alt ist“, erklärt Wolf von Matzenau. „Man muss nicht

zwingend singen können, aber es ist schön, wenn man es kann. Wichtiger ist eigentlich noch, dass man sich auf der Bühne präsentieren, seine Persönlichkeit einbringen und die Choreographie aufnehmen kann. Denn bei uns steht der Auftritt im Vordergrund. Wir möchten nicht nur für uns singen, sondern den Dialog mit den Zuschauern aufnehmen und unsere Botschaft weitergeben. Denn wir leben JETZT!“ ■

Über den Chor:

2023 feierte der Chor sein 10-jähriges Bühnenjubiläum mit einer großen Jubiläumsshow und einem „Best-Of“ aus den bisherigen Programmen, aber auch mit brandneuen Songs. Und die Erfolge bleiben nicht aus: Der Chor erobert Schleswig-Holstein und macht sich auf nach Niedersachsen. Überwiegend ausverkaufte Konzerte – auch bereits für 2024 – führen den Chor erstmals nach Schleswig, Itzehoe, Flensburg, Lübeck, Bremen und Hannover. Weit über 50.000 Zuschauer haben den Chor in den letzten 10 Jahren erlebt. Höhepunkt des Jahres 2024 wird erstmalig der Auftritt des Chores im Rahmen des Hamburger „Stadtspark Open Airs“ sein.

Zusätzlich erschien im Oktober 2023 der Dokumentarfilm „HEAVEN CAN WAIT – Wir leben jetzt!“ in den Kinos, bei dem fast drei Jahre lang ein Filmteam den Chor begleitet hat.

Lust, mitzusingen?

Dann ist die „Heaven can Wait Akademie“ genau das Richtige für Sie! Hier können Sie sich im Chor ausprobieren und das Bühnenprogramm sozusagen als „Nachwuchskader“ erlernen. Die Akademie bietet aber auch noch ganz andere Kurse an. Vielleicht interessieren Sie sich für Tanz, Schauspiel oder Poetry Slam? Es ist nie zu spät etwas Neues anzufangen!

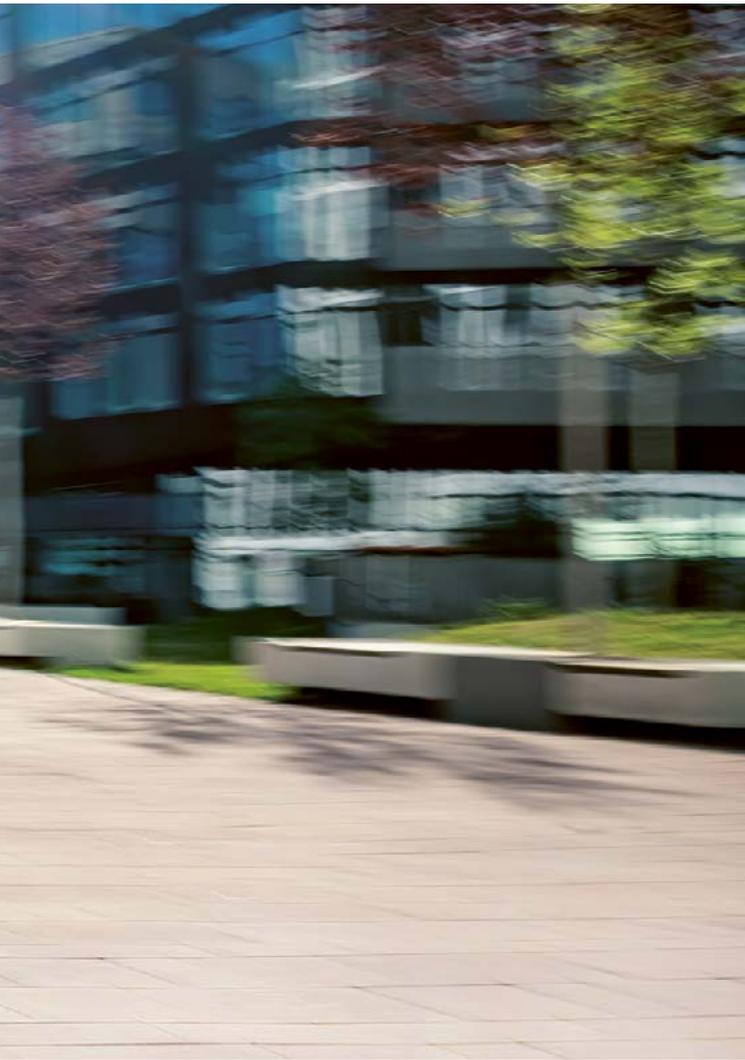
Weitere Informationen:

heaven-can-wait-chor.de



sollso®





Fotos: ©Sollso_OlafTammFOTO

GUT ZU FUSS MIT DEM LAUFRAD

MOBILITÄT FÜR ÄLTERE UND BEWEGUNGSEINGESCHRÄNKTE MENSCHEN

Einkaufen, ins Lieblingscafé oder zum Arzt gehen, Bekannte besuchen, eine Runde durch den Park drehen: Mobilität ist das A und O für eine aktive Teilhabe am Alltag. Doch mit zunehmendem Alter oder bei eingeschränkter Beweglichkeit machen die Beine manchmal nicht mehr richtig mit, und auch das Gleichgewichtsgefühl verschlechtert sich. Dann wird das Fahrrad zu unsicher und als Unterstützung beim Gehen ist ein Rollator notwendig. Der ist zwar generell eine gute Hilfe, aber mit einem Rollator kommt man nur langsam voran.

Entspannt rollen statt Stillstand

Um die Leichtigkeit und Freude an der Bewegung zu erhalten und gleichzeitig auch größere Strecken zurücklegen zu können, gibt es eine mobile Alternative: das Laufrad für Erwachsene. Ausgetüftelt hat die Idee der Hamburger Albrecht Schnitzer (88). Der begeisterte Rad-

fahrer wollte die Mobilität auf zwei Rädern nicht aufgeben, aber nach einigen Stürzen auch nicht mehr in die Pedale treten. „Wie viele Leute, die älter werden, merkte ich mehr und mehr die Einschränkung. Das Gleichgewicht ließ sich nicht mehr so gut halten, beim Radfahren wurde ich immer unsicherer,“ erinnert sich Albrecht Schnitzer. „Ich bin auch schon einige Male gestürzt. Nicht schlimm, aber immerhin. Die Beine wurden schwerer, die Durchblutung schlechter und zum Tango bin ich auch nicht mehr gegangen. Meine Besorgungen und Arztbesuche konnte ich zwar immer noch selbst erledigen, aber mir fiel es zunehmend schwerer, die geliebten Wege zum Café, in dem ich oft auf Freunde treffe, zu Fuß zurückzulegen.“ Eine Lösung musste her und die Idee dazu kam nach einem weiteren Sturz: Albrecht Schnitzer ließ kurzerhand die Pedale samt Kette und Co. von seinem Fahr-



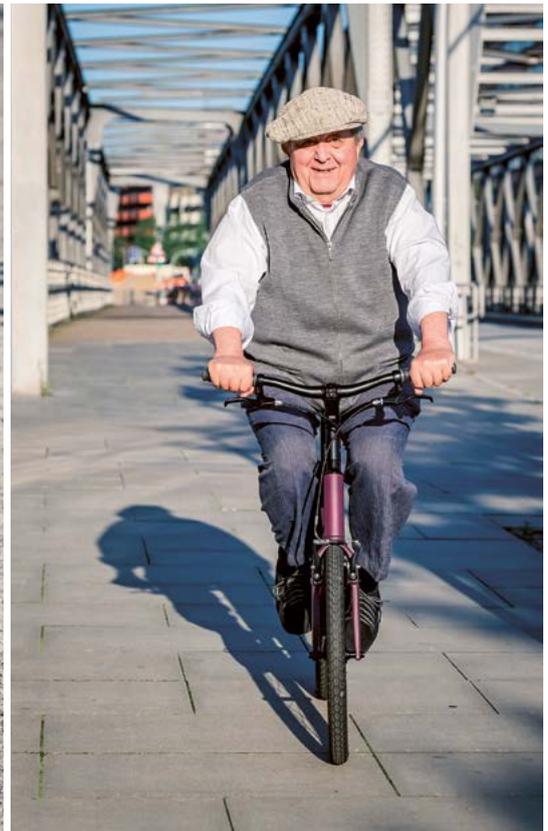
rad abbauen und funktionierte zusammen mit seinem Sohn Heinrich sein Rad zu einer „fahrenden Gehhilfe für Senioren“ um.

Fest mit der Erde verbunden

„sollso®“ war geboren und ist seitdem sein ständiger treuer Begleiter. „Sollso“?! – Der Name entstand, als ein Passant Albrecht Schnitzer bei einer Ausfahrt fragte: „Kaputt oder soll so?“. Schnitzer antwortete im Vorbeifahren „Soll so!“ und sein zweirädriger Gefährte hatte einen Namen. Und nicht nur das: „Mit sollso® erlebe ich ein wirklich neues Lebensgefühl: Ich fühle mich sicher, verliere nie den Boden unter den Füßen. Denn ich bin ganz fest mit der Erde verbunden, mit beiden Füßen“, erklärt Albrecht Schnitzer. „Der Körper findet Halt durch den Sitz auf dem Sattel und durch das Abstützen auf dem Lenker. Das stärkt die Muskeln und belebt die Atmung. Und auch die Füße werden gefordert. Nicht heftig, eher leicht. So trägt der ganze Körper zur Stabilität bei und ich bleibe auch in meinem Alter in Bewegung und kann ganz sicher mit wenig Kraftanstrengung auch weitere Strecken zurücklegen.“

Sicher wie ein Fußgänger

sollso® ist mit 5,2 Kilogramm nicht nur ein Federgewicht, sondern auch ein Fortbewegungsmittel ohne Risiko: Da Laufräder nach der Straßenverkehrsordnung auf den Gehweg gehören, entfallen mit ihnen viele typische Gefahren des Radfahrens. Man bewegt sich einfach im Fußgängerverkehr mit, passt sich der herrschenden Geschwindigkeit an und kommt dank Bodenkontakt und zwei starken Bremsen jederzeit zum Stehen. An geeigneter Stelle lässt sich aber auch mal ein flottes Tempo aufnehmen. Auf eine Klingel und Beleuchtung kann verzichtet werden, wodurch das Rad leichter und einfacher zu handhaben ist. Ganz nebenbei werden Gleichgewichtssinn und Beweglichkeit auf schonende Weise trainiert. So können ältere oder durch eine Behinderung eingeschränkte Menschen nicht nur länger, sondern auch mit Spaß mobil bleiben. Albrecht Schnitzer ist seitdem wieder viel in seinem Viertel in Hamburg unterwegs. „Hauptsache kein Stillstand, sondern Bewegung“, ist sein Motto. „So kann ich Dinge, die Spaß machen, einfach wieder tun!“



Fotos: ©Sollso_OlafTammFOTO

Über sollso®

- **Federleicht:** Der Rahmen und die Gabel des Laufrads sind aus Carbon gefertigt, was es besonders leicht und robust macht.
- **Sichere Beweglichkeit:** Das Produkt bietet Menschen mit Bewegungseinschränkungen eine sichere und angenehme Fortbewegungsmöglichkeit.
- **Einfache Handhabung:** Ein leichtes Abstoßen genügt, um sich fortzubewegen. Das Laufrad ist so konzipiert, dass es dem Rhythmus des Fußgängers entspricht, wodurch eine entspannte Mobilität gewährleistet wird.
- **Technische Daten:** Das Laufrad ist in verschiedenen Farben erhältlich und kann eine Belastung von bis zu 100 kg tragen. Es ist für Körpergrößen von 1,35 m bis 1,75 m konzipiert, ist mit zuverlässigen V-Brakes Bremsen ausgestattet und TÜV geprüft.
- **Flexibles Zubehör:** Um leichte Einkäufe oder Taschen zu transportieren, kann ein Korb am Lenker befestigt werden.

- **Breite Produktpalette:** Die Laufräder von sollso® sind in stylischen Farben erhältlich. Seit kurzem ist auch das Modell sollso® elan erhältlich mit besonders tiefem Einstieg, Trittbrett und optimalen Geradeauslauf.

Über das Unternehmen

Die sollso® Laufrad UG sitzt in Moorrege bei Hamburg und ist eigenfinanziert. Der Gründer Heinrich Schnitzer leitete 15 Jahre einen Maschinenbaubetrieb und wurde durch seinen 85-jährigen Vater zu dieser Innovation inspiriert. sollso®, das Laufrad für Erwachsene, wurde entwickelt, um Menschen mit körperlichen Einschränkungen neue Bewegungsfreiheit und für immer mehr Menschen auch eine Alternative zum Rollator zu bieten. sollso® steht für Selbstbestimmung durch Mobilität und bietet eine völlig neue Art der Fortbewegung in der Erwachsenenwelt in einer Gesellschaft, in der Menschen immer länger aktiv bleiben möchten.

Weitere Informationen zum Laufrad und zu den Preisen und den Händlern vor Ort gibt es unter laufrad-fuer-erwachsene.de. ■

SICHER IM ALLTAG

SO MINIMIEREN SIE DAS STURZRISIKO IM ALTER

Eine hochstehende Kante am Teppich, ein freiliegendes Kabel, ein rutschiger Boden oder einfach nur ein kurzer Moment der Unachtsamkeit und schon ist es passiert: Man stolpert und stürzt und die Folgen können schwerwiegend sein. Gerade bei älteren Menschen haben Stürze oft gravierende Auswirkungen und mit zunehmendem Alter steigt generell das Risiko zu stürzen. Gleichgewichtsprobleme und eine verminderte Reaktionsfähigkeit, Schwindel, Gangunsicherheit bedingt durch eine schwächer werdende Muskulatur oder die Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten sind häufig dafür verantwortlich. Hinzu kommt, dass die Koordinationsfähigkeit und die Mobilität nachlassen und Schwerhörigkeit und eine zunehmende Sehschwäche die Orientierung erschweren.

Großteil aller Stürze ereignet sich zu Hause

Viele Langzeitstudien belegen, dass ca. ein Drittel aller Menschen ab 65 Jahren mindestens einmal im Laufe eines Jahres stürzt, teilweise

auch mehrmals. Bei den über 90-Jährigen sind es sogar mehr als die Hälfte. Dabei sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Sehr viele Stürze ereignen sich im eigenen Zuhause. Verantwortlich dafür sind zu den körperlichen Einschränkungen vor allem Gefahrenstellen, die oft nicht erkannt oder schlicht übersehen werden: so zum Beispiel Stolperfallen wie rutschige Teppiche, unverdeckte Kabel oder glatte Fußböden. Hinzu kommen fehlende „Hilfen“ wie sichere Handläufe oder Anti-Rutschstreifen auf Treppen und in Badewannen und Duschen. Häufig fehlt zudem eine ausreichende Beleuchtung der Wohnung.

Verbesserung des Wohnumfeldes verringert das Risiko zu stürzen

Was können Sie selbst tun, um die Gefahr eines Sturzes vor allem in Ihrem eigenen Zuhause zu verringern? Es gibt sehr einfache Dinge, die Sie veranlassen können, um sich in Ihrem Zuhause sicher bewegen zu können: Zunächst ist es wichtig, dass Sie ein Bewusstsein für Sturzge-



fahren in der Wohnung entwickeln und sich in Ihrem Alltag Verhaltensweisen angewöhnen, die es Ihnen ermöglichen, Gefahren frühzeitig zu erkennen. Betrachten Sie dazu Ihre Wohnung unter dem Aspekt: Wo befinden sich generell Risikoquellen in meiner Wohnung? Wie und vor allem wo kann ich mein Wohnumfeld so verbessern, dass Stürze verhindert werden können? Holen Sie sich dazu auch Hilfe, denn viele Augenpaare sehen mehr als eines. Bitten Sie Ihre Angehörigen, mit Ihnen Ihre Wohnung/Ihr Haus zu begutachten und Ihnen bei der Beseitigung potentieller Sturzfaktoren zu helfen. Sicher ist Ihnen auch Ihr Pflegedienst dabei behilflich. Zudem gibt es professionelle Wohnberater, die Sie zum Thema Wohnungsanpassung umfassend beraten.

Körperliche Mobilisation trägt zu einem geringeren Sturzrisiko bei

Wenn Sie in Ihrem Zuhause dafür gesorgt haben, dass oben genannte Gefahrenquellen beseitigt worden sind, sollten Sie sich auch Ihrer Fitness widmen, denn eine geschwächte Muskulatur führt zu Gangunsicherheit und damit auch zu einer erhöhten Gefahr für Stürze. Damit im Alter die Muskulatur nicht zu sehr abbaut, sollte Ihr Körper ständig gefordert werden. Einfache Übungen für Zuhause, mit denen Sie sowohl Ihre Kondition, aber auch Koordination, Kraft, Reaktionsgeschwindigkeit und Gleichgewicht trainieren können, sind zum Beispiel:

- Treppensteigen (so häufig wie möglich und in Ihrem eigenen Tempo)
- Einbeinstand mit Gewichtsverlagerungen (zwei- bis dreimal hintereinander für je 20 bis 30 Sekunden)
- Aufstehen vom Stuhl mit vor der Brust verschränkten Armen (so oft es Ihnen möglich ist)
- Seit- und Rückwärtslaufen
- Laufen auf unterschiedlichen Untergründen
- Spazieren gehen

Viele Vereine zur Förderung der Gesundheit bieten auch Kurse zur Sturzprophylaxe an. Zusätzlich kann auch eine professionelle Unterstützung durch einen Ergotherapeuten eine wichtige Maßnahme sein, um sturzgefährdete Menschen zu begleiten und zu mobilisieren.

Die Angst vor einem Sturz führt zu Angst vor Bewegung

Viele Menschen, die bereits gestürzt sind und vielleicht Verletzungen davongetragen haben, schränken ihren Bewegungsradius stark ein und reduzieren aus Angst vor einem erneuten Sturz ihre körperliche Aktivität. Das ist sehr verständlich, aber so entsteht eine Art „Teufelskreislauf“: Mangelnde Bewegung führt zu mangelnder Kondition und zu Muskelabbau, was wiederum das Risiko, erneut zu stürzen, stark erhöht.

Hausnotruf bietet nach einem Sturz die Gewissheit, dass Hilfe kommt

Zu der Angst vor einem Sturz kommt gerade bei alleinlebenden Menschen oft auch die Angst davor, nach einem Sturz keine Hilfe holen zu können. Vor allem bei älteren Menschen haben Stürze oft gravierende Auswirkungen. Leider bleiben sie häufig über einen längeren Zeitraum unentdeckt, da die betreffende Person nach einem schweren Sturz nicht mehr zum Telefon kommt, um Unterstützung zu rufen. Hier kann ein Hausnotrufsystem wie das von Vitakt die Sicherheit bieten, dass im Notfall unverzüglich Hilfe kommt: Ein Druck auf den Vitakt-Sender – und schon geht ein Notruf an die Vitakt-Serviceleitstelle. Von dort wird an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr Hilfe organisiert. ■

Sie möchten mehr zum Thema Sturzprophylaxe wissen?

- Fragen Sie bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Krankenkasse nach! Viele Krankenkassen geben entsprechende Tipps und übernehmen auch einen Teil der Kosten für Präventionskurse!
- Zum Thema "Wohnungsanpassung" berät auch die Bundesarbeitsgemeinschaft Wohnungsanpassung:

BAG Wohnungsanpassung e.V.

Geschäftsstelle Berlin

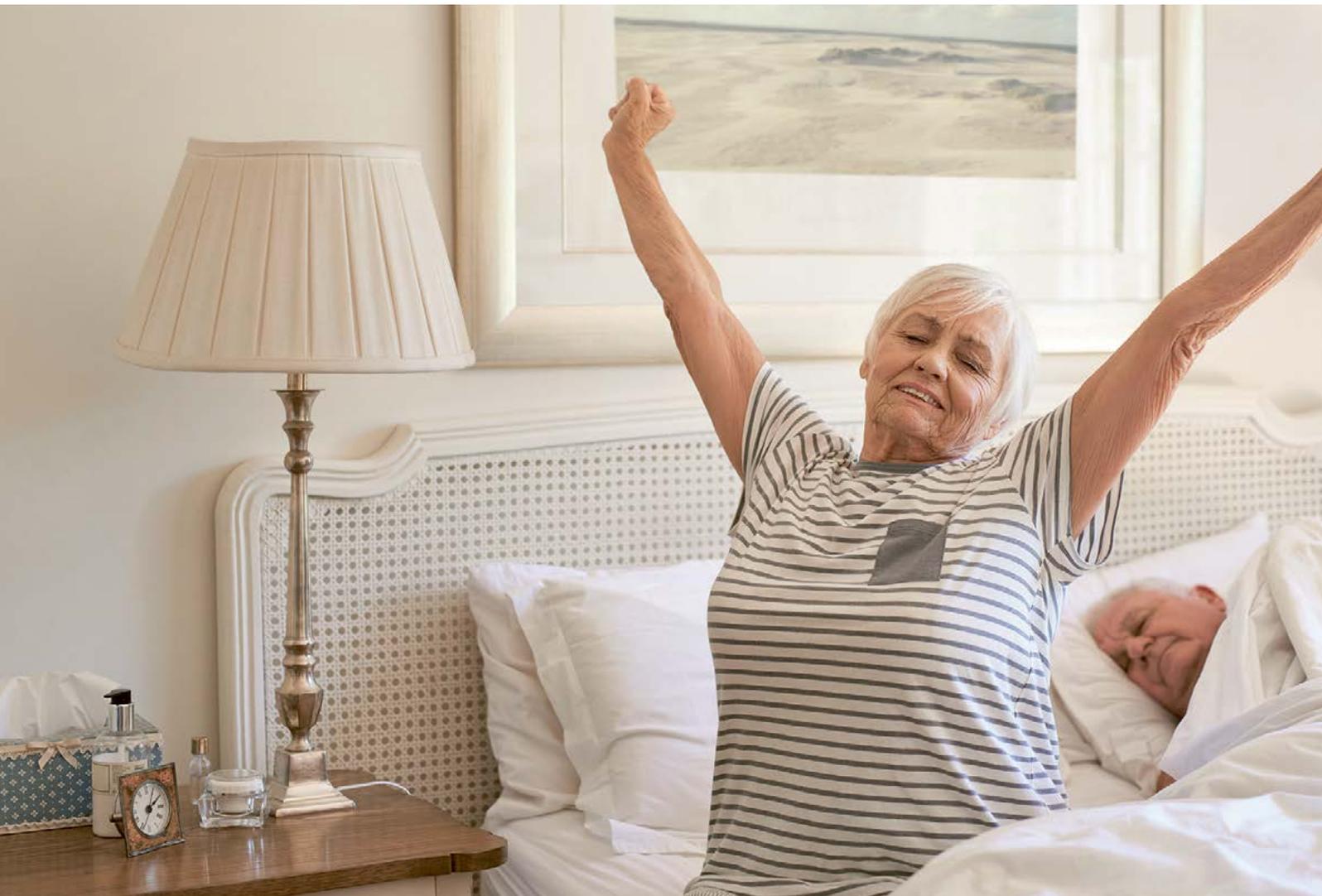
Mühlenstraße 48

13187 Berlin

Telefon: 030 47474700

info@wohnungsanpassung-bag.de

wohnungsanpassung-bag.de



NIE WIEDER SCHÄFCHEN ZÄHLEN

TIPPS FÜR EINEN GUTEN SCHLAF IM ALTER

Guter Schlaf ist wichtig für unser Wohlbefinden. Doch gerade bei älteren Menschen nehmen unruhige Nächte und Schlafstörungen häufig zu. Zum Glück können Sie selbst einiges für eine erholsame Nachtruhe tun – ganz nach dem Motto „Wie man sich bettet, so liegt man“.

Wie viel Schlaf ist ausreichend?

Wie so vieles verändert sich auch der Schlaf im Laufe des Lebens: Während Kleinkinder durchschnittlich etwa 11 bis 14 Stunden Schlaf benötigen, sind es bei Erwachsenen (26 bis 64 Jahre) nur noch 7 bis 9 Stunden. Auch ältere Menschen benötigen mit 7 bis 8 Stunden mehr Schlaf als gemeinhin angenommen.

Warum es wichtig ist, ausreichend zu schlafen?

Ausreichend Schlaf ist wichtig und trägt zum Wohlbefinden bei – in jedem Alter. In der Nacht lädt Ihr Körper seine leeren Batterien wieder auf: Er erneuert seine Zellen, stärkt das Immunsystem und baut Muskeln auf. Doch nicht nur körperlich, auch seelisch spielt Schlaf eine wichtige Rolle. Im Schlaf werden Erlebnisse verarbeitet, Stress abgebaut und die Gedächtnis- und Leistungsfähigkeit gesteigert.

Wer zu wenig schläft, ist meist unkonzentriert, kraftlos, gereizt und weniger leistungsfähig. Mehr noch: Dauerhaft schlechter oder unzureichender Schlaf kann zu Herz-Kreislauf-



Erkrankungen, Diabetes oder Depressionen und Angstzuständen führen.

Schlafen ältere Menschen schlechter – und wenn ja, warum?

„Früher konnte ich immer und überall schlafen – heute schlafe ich viel schlechter.“ Geht es Ihnen auch so? Viele Menschen ab 65 Jahren leiden unter Schlafstörungen. Woran liegt das? Zum einen verändern sich mit zunehmendem Alter die Schlafgewohnheiten: Man geht früher ins Bett und steht daher auch früher auf. Zum anderen nehmen bei älteren Menschen die Leichtschlafphasen zu, wodurch sie unruhiger schlafen und schneller aufwachen.

Tatsächlich gibt es eine Reihe von Faktoren, die Ihren Schlaf im Alter beeinträchtigen können:

- **Abnahme der Tiefschlafphasen:** Das verlängert den leichten Schlaf und erhöht die Anzahl der wachen Momente.
- **Mangel an körperlicher Aktivität:** Älteren Menschen mangelt es oft an Bewegung oder ausreichender geistiger Beschäftigung.
- **Verschiedene Krankheiten:** Chronische Schmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Diabetes aber auch psychische Probleme können zu Schlafstörungen führen.
- **Schlafbezogene Atemstörungen:** Im Alter leiden Menschen vermehrt unter Schlafapnoe, was zu unruhigen Nächten führt.
- **Einnahme von Medikamenten:** Auch blutdrucksenkende Mittel, Antidepressiva oder Antibiotika können den Schlaf stören.

Endlich besser schlafen!

Tipps für einen gesunden Schlaf

Grundsätzlich gilt: Wie Sie tagsüber leben, beeinflusst Ihren Schlaf in der Nacht. Wenn Sie Ihren Tag gut strukturieren, sich schöne Erlebnisse gönnen und körperlich und geistig aktiv bleiben, macht Sie das insgesamt ausgegli-

chener und zufriedener. Das wirkt sich auch auf die Nachtruhe aus.

Zusätzlich gibt es einige Maßnahmen, mit denen Sie Ihren Schlaf generell verbessern können:

1. **Schaffen Sie eine gute Schlafumgebung:** Lüften Sie vor dem Schlafengehen gut aus und sorgen Sie für ein dunkles und ruhiges Schlafzimmer
2. **Schalten Sie Handy, Tablet und Fernseher aus:** Legen Sie etwa eine halbe Stunde vor der Nachtruhe alle Bildschirme beiseite. Blaues Licht kann die Produktion des Schlafhormons Melatonin beeinträchtigen.
3. **Bleiben Sie tagsüber aktiv:** Viel Bewegung – am besten an der frischen Luft – hält Sie nicht nur fit, sondern macht auch müde. Natürliches Tageslicht stabilisiert zudem Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus.
4. **Etablieren Sie Rituale:** Feste Routinen wie ein warmes Bad oder ein Abendspaziergang können dem Körper helfen zur Ruhe zu kommen – genauso wie feste Schlaf- und Aufwachzeiten.
5. **Essen Sie abends leichte Kost:** Laut Schlaforschern gibt es Lebensmittel, die gut für einen gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus sind, zum Beispiel Milchprodukte, Nüsse, Fisch, Avocado oder Haferflocken. Vermeiden Sie hingegen schwer verdauliche oder koffeinhaltige Lebensmittel.
6. **Hören Sie auf Ihre innere Uhr:** Achten Sie darauf, zu welcher Zeit Sie besonders wach und fit sind – und wann Sie sich eher müde und schlapp fühlen. Finden Sie Ihren Rhythmus und richten Sie Ihre Aktivitäten danach aus.

Ich schlafe schlecht, soll ich zum Arzt gehen?

Es ist ganz normal, dass Sie hin und wieder schlecht schlafen. Wenn Sie sich jedoch über einen längeren Zeitraum morgens sehr müde fühlen und sich der Schlafmangel negativ auf Ihren Alltag auswirkt, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt darüber sprechen. Das staatliche Gesundheitsportal gesund.bund.de rät: „Wenn Sie länger als 4 Wochen deutlich weniger als 7 Stunden schlafen oder regelmäßig länger als 2 Stunden wach liegen, sollten Sie aktiv werden.“ ■

"Humor ist der Regenschirm der Weisen", sagte schon Erich Kästner. Und wann haben Sie das letzte Mal aus vollem Herzen gelacht? – Vielleicht ist es jetzt mal wieder an der Zeit! Denn Lachen wirkt sich – ähnlich wie Sport oder Singen – in vielerlei Hinsicht positiv auf den Körper aus: Wussten Sie zum Beispiel, dass an dem Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ tatsächlich etwas dran ist? Lachen aktiviert verschiedene Muskeln im Gesicht und am ganzen Körper und ist ein richtiges Minitraining für Ihren Bauch und das Zwerchfell. Außerdem löst beherztes Lachen kurzzeitig Verspannungen oder Stress und beschert unserem Körper durch das tiefe Ein- und Ausatmen eine regelrechte Sauerstoffdusche. Sogar das Immunsystem kann vom Lachen profitieren, da Immunzellen und Antikörper aktiviert werden und ansteigen.

Lachen ist die beste Medizin

Vor allem, wenn wir älter werden, ist es wichtig, dass wir uns daran erinnern, welche entscheidende Rolle Lachen, Humor und Heiterkeit in dieser Lebensphase spielen. Aus der Psychologie und aus praktischen Erfahrungen weiß man, dass zum Beispiel der Einsatz von Klinikclowns nicht nur Kindern hilft, schneller gesund zu werden. Alte und kranke Menschen freuen sich mindestens genauso über eine Aufmunterung. Auch wenn wir alt sind, müssen wir nicht in Trübsal versinken. Wer sich seinen Humor und eine heitere Gelassenheit bis ins hohe Alter bewahren kann, wird auch die vielen Zipperlein des Alters leichter ertragen. Suchen Sie sich im Alltag deswegen möglichst viele Gelegenheiten, um zu lachen – am besten in Gesellschaft und zusammen mit anderen Menschen. Und bewahren Sie sich die Fähigkeit über sich selbst zu lachen!

LACH' DOCH MAL! BEWAHREN SIE SICH IHREN HUMOR – AUCH IM ALTER!





Lachen macht glücklicher

Nicht nur der Körper, auch die Seele profitiert vom Lachen. Beim Lachen schüttet Ihr Körper Glückshormone (Endorphine) aus und unterdrückt Stresshormone. Dadurch sinkt der Stresspegel und das seelische Befinden verbessert sich. Lachen kann also helfen, mit Ängsten umzugehen oder psychische Erkrankungen wie Depressionen zu bekämpfen. Mediziner vermuten sogar, dass Lachen die Schmerzempfindlichkeit verringert.

Tipps für mehr Humor und Lachen im Leben

Während Lachen direkte körperliche Auswirkungen hat, ist Humor eine individuelle Eigenschaft, die sich von Mensch zu Mensch unterscheidet. Humor verbindet und erleichtert den Umgang mit schwierigen Situationen. Gerade deshalb ist es wichtig, sich Humor auch im Alter zu bewahren.

1. Lachyoga und Lachtraining

Es gibt verschiedene Formen der Lachtherapie. Ob Lachyoga oder ein anderes Lachtraining – alle Formen haben das gleiche Ziel: Die Teilnehmer werden zu künstlichem Lachen angeleitet, das später in ein natürliches Lachen übergehen soll. Denn auch wenn das Lachen zunächst nicht echt ist, bringt es dennoch die positive Wirkung mit sich.

Lachyoga-Übung „Blume riechen“ für zu Hause

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und pflücken Sie eine imaginäre Blume. Riechen Sie an der Blume und atmen Sie tief durch die Nase ein. Anstatt normal auszuatmen, halten Sie kurz den Atem kurz an und lachen Sie die Luft wieder raus.

2. Suchen Sie sich Hobbys, die Spaß machen

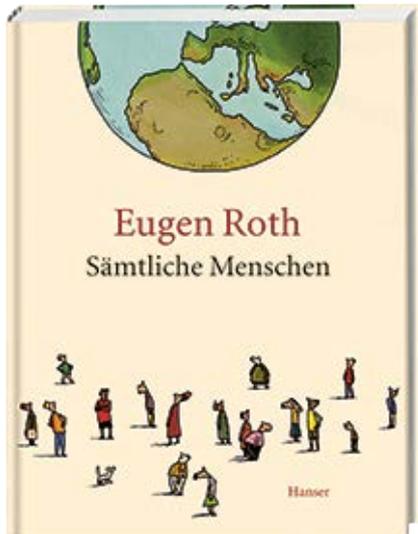
Wenn man etwas gerne tut, dann erfüllt es einen. Doch es gibt auch Hobbys, die mehr Spaß machen als andere. Versuchen Sie es doch einmal mit Improvisationstheater oder Karaoke. Wenn Sie körperlich fit sind, können Sie Trampolinspringen ausprobieren.

3. Ändern Sie Ihre Perspektive

Dieser Tipp fällt vielen anfangs schwer: Arbeiten Sie an Ihrer Einstellung und nehmen Sie sich selbst nicht so ernst. Versuchen Sie, kleinen Missgeschicken oder Alltagssituationen etwas Positives abzugewinnen und lachen Sie auch mal über sich selbst. Sie werden sehen: Mit dieser neuen Sichtweise machen Sie sich das Leben bestimmt ein wenig leichter.

Unser Tipp:

Führen Sie doch mal ein „Humortagebuch“ und notieren Sie sich einmal am Tag Momente, die Ihnen Freude bereitet haben. So lernen Sie, die kleinen Dinge zu schätzen. ■



EUGEN ROTH

SÄMTLICHE MENSCHEN

*"Ein Mensch erblickt das Licht der Welt –
doch oft hat sich herausgestellt,
nach manchem trüb verbrachten Jahr,
dass dies der einz'ge Lichtblick war."*

Diese eher bittere Erkenntnis stammt ausgerechnet von einem der bekanntesten und meistzitierten deutschen Humoristen, einem Schriftsteller, der in einem Atemzug mit Wilhelm Busch, Christian Morgenstern oder Erich Kästner genannt wird. Wie kein anderer hat Eugen Roth auf humorvolle Weise die Höhen und Tiefen der menschlichen Seele erkundet. Er nimmt die Schwächen

aufs Korn und erweist sich in seinen Gedichten immer wieder als liebevoll-verständnisvoller Menschenkenner, dem Pathos und pompöse Gesten fremd sind. Diese Neuauflage enthält Eugen Roths berühmte Verssammlungen "Ein Mensch", "Mensch und Unmensch" und "Der letzte Mensch".

Immer wieder lesens- und auch vorlesenswert bieten Eugen Roths Gedichte viele zeitlose Anknüpfungspunkte zum Alltäglichen ebenso wie Lebensweisheiten und selbstironische Erkenntnisse!

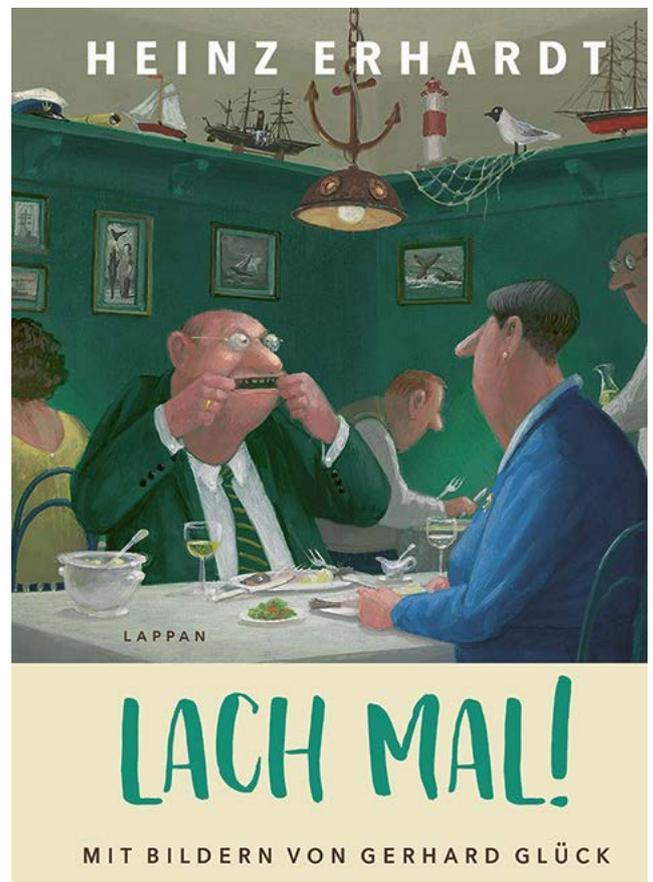
Herausgeber: Sanssouci Verlag
Erscheinungstermin: 6. November 2007
Taschenbuch: 304 Seiten
Taschenbuch: 15,00 €

HEINZ ERHARDT:

LACH MAL!

Training für die Lachmuskeln: Die schelmischsten Verse vom unvergessenen Komiker Heinz Erhardt treffen in diesem spaßigen Buch auf die launigsten Cartoons vom meisterhaften Gerhard Glück. Eine kleine Lachtherapie in Wort und Bild und ein lustiges Geschenk(buch) zu jedem Anlass – oder ganz einfach so.

Herausgeber: Lappan
Erscheinungstermin: 25. Juli 2018
Gebundene Ausgabe: 64 Seiten
Gebundenes Buch: 12,00 €



SIEGFRIED LENZ:

SO ZÄRTLICH WAR SULEYKEN, MASURISCHE GESCHICHTEN

Mit seinen 20 Geschichten und literarischen Skizzen setzt Lenz der Landschaft der Masuren und ihren Menschen ein Denkmal. In seiner verklärenden Erinnerung wird eine Welt voll wunderbar naiver und liebenswürdiger Typen geschildert. Seine Helden sind gradlinige Charaktere, die über die elementaren Dinge des Lebens sinnieren und jedem Fortschritt, besonders dem technischen, mit Skepsis begegnen. Obwohl sie sehr humorvoll gezeichnet sind, verkommen sie nie zu Karikaturen.

Lesen und Lachen sind eins: Es gibt nur wenige Bücher, die so zuverlässig die Laune heben wie dieses Bändchen mit kurzen Geschichten über die eigenwilligen Bewohner des imaginären Suleyken in Masuren. Die Themen sprechen nicht nur die ältere Generation an, sondern eignen sich auch wunderbar zum Vergleichen mit heutigen Gegebenheiten.

Herausgeber: FISCHER Taschenbuch
Erscheinungstermin: 1. August 1983
Taschenbuch: 128 Seiten
Taschenbuch: 12,00 €

URSULA SCHLÜTER:

MEINE FRÜHEN REISEN. ERINNERUNGEN, TAGEBÜCHER, BRIEFE

In diesem Buch erzählt Ursula Schlüter von ihrer Kindheit und Jugend und ihren ersten Reisen: 1959 per Motorroller als junge Frau alleine über Schotterpisten über Pässe und durch das wilde Taurusgebirge bis in die Basare von Istanbul, Damaskus und Kairo. Sie berichtet von der Schönheit dieser Welt und der Gastfreundschaft der Menschen unterwegs, aber auch von Elend und Krankheit, von Haifischen im Roten Meer und Fahrten auf dem Nil bis in den Süd-Sudan. Sie beschreibt ihre Überlandfahrten ins Reich der Götter und Tempel nach Indien, das Leben der Menschen – ist begeistert von Tempelfesten, Pilgern und Bettelmönchen an den Ufern des Ganges. Sie lässt das zauberhafte, farbenfrohe Indien der 60-iger Jahre in all seinen Facetten am Leser vorbeiziehen.

Herausgeber: agenda Verlag
Erscheinungstermin: 11. November 2022
Buch: 400 Seiten
Buch (kartoniert): 22,90 €



ERDBEER-SCHMAND-TORTE

ZUBEREITUNG

Eine Springform (26 cm Ø) am Boden mit Öl bepinseln. Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mithilfe eines Rollholzes oder Stieltopfes fein zerstoßen.

Butter zerlassen und mit den Keksbröseln mischen. In die Springform geben und am Boden gleichmäßig andrücken. 15 Min. kalt stellen. Inzwischen die Erdbeeren (bis auf 5 Stück) putzen und vierteln.

3 1/2 EL Zucker und Sahnefestiger mischen. Sahne steif schlagen, dabei die Zuckermischung einrieseln lassen. Schmand erst mit etwas Sahne verrühren, dann übrige Sahne und Erdbeeren vorsichtig unterheben.

Erdbeersahne in die Springform geben und die Oberfläche flach streichen. Kalt stellen.

Rhabarbernektar mit 1 EL Zucker und Tortengusspulver in einem Topf verrühren und unter Rühren zum Kochen bringen. Tortenguss 3–4 Min. abkühlen lassen, dann vorsichtig über einen Löffelrücken auf die Erdbeersahne gießen und durch Bewegen der Springform gleichmäßig verteilen.

Torte mind. 1 Std. kalt stellen, dann mit einem schmalen Messer vom Springformrand lösen und auf eine Tortenplatte geben. Übrige Erdbeeren halbieren und auf die Torte legen.

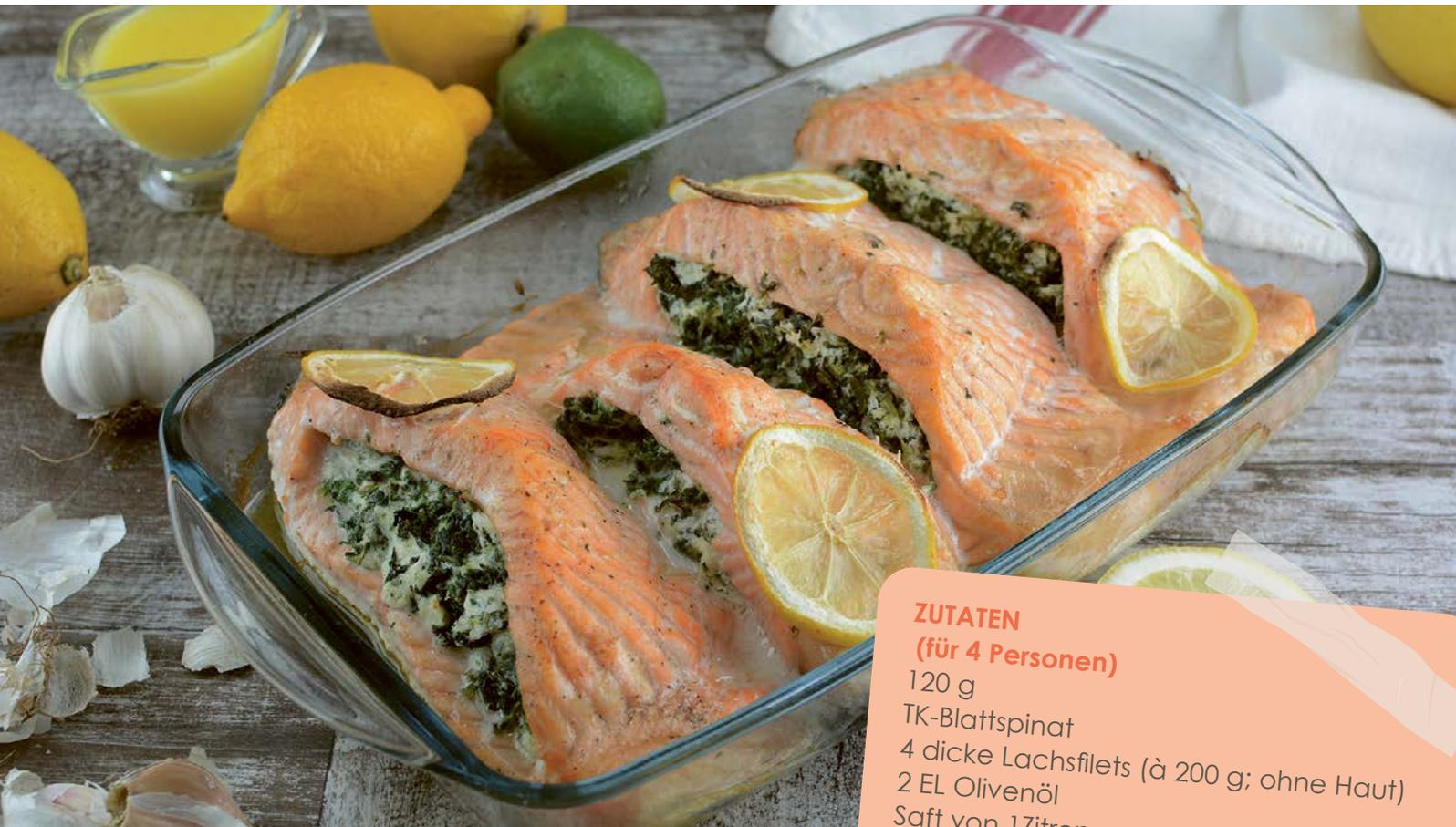
TIPP

Die Torte können Sie bereits am Vortag komplett fertig zubereiten und über Nacht abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren! ■



ZUTATEN

- 1 TL Öl
- 230 g Haferkekse
- 100 g Butter
- 500 g Erdbeeren
- 4 1/2 EL Zucker
- 3 Pk. Sahnefestiger
- 500 ml Schlagsahne
- 250 g Schmand
- 300 ml Rhabarbernektar
- 1 Pk. helles Tortengusspulver



GEFÜLLTER OFEN-LACHS MIT SPINAT UND FRISCHKÄSE

ZUBEREITUNG

TK-Spinat auftauen lassen.

Frische Lachsfilets von beiden Seiten mit Olivenöl und dem Saft einer 1/2 Zitrone beträufeln sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils in die Seiten der Lachsfilets auf mittlerer Höhe einen Schlitz einschneiden, etwa 3/4 tief, sodass eine Tasche entsteht (Filets nicht ganz durchschneiden!).

Eine rechteckige Auflaufform fetten. Die gefüllten Lachsfilets nebeneinander in die Form legen und bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10-15 Minuten backen. Der Lachs ist gar, wenn er von außen undurchsichtig, in der Mitte aber noch leicht glasig und saftig ist.

ZUTATEN (für 4 Personen)

- 120 g TK-Blattspinat
- 4 dicke Lachsfilets (à 200 g; ohne Haut)
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)
- 4 Knoblauchzehen
- 120 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
- 25 g fein geriebener Parmesan
- 1 EL Butter

Fertigen Lachs aus der Form nehmen. Den Sud in eine heiße Pfanne gießen. Butter, restlichen Knoblauch sowie 1 EL Zitronensaft hinzugeben und ca. 30 Sekunden sautieren, bis die Butter geschmolzen ist und der Knoblauch duftet. Knoblauchbutter über den fertigen gefüllten Ofen-Lachs gießen. ■



SUDOKU

So funktioniert es: Setzen Sie in jedes leere Feld eine Zahl von 1 bis 9, sodass in jeder Zeile, jeder Spalte und jedem 3 x 3 Quadrat die Zahlen 1 bis 9 nur einmal vorkommen.

	4		6	5			8	9
3		8					5	
	1					4		
				8	5	6		
			7	3	2			
		2	1	4				
		6					9	
	3					8		1
5	2			1	4		7	

	5	8	2		3	1	7	
		2	4		5	6		
8		5	3		6	7		4
9		7	1		2	5		6
		9	5		1	2		
	6	1	7		9	8	4	

GEWINNSPIEL



Teilnehmen und je Auslosung **eine von zwei Spielesammlungen der Firma Schmidt mit 100 Spielmöglichkeiten** gewinnen!

Wenn Sie die Lösung für unser Kreuzworträtsel wissen, schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung und Ihrer Adresse an: info@vitakt.com

An jedem 1. Dienstag im Monat verlosen wir einen Gewinn. Die Gewinner*innen werden ausschließlich schriftlich von uns benachrichtigt. Der Gewinn wird per Post verschickt.

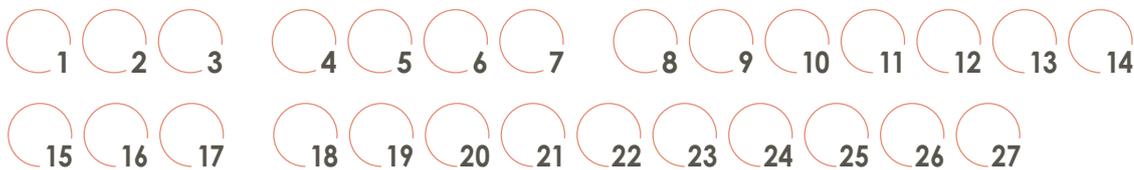
Solange der Vorrat reicht!



KREUZWORTRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

Schweizer Kanton und Stadt	Binnenstaat in Ostafrika	ein Farbton	Messfühler	früherer Titel in Genua u. Venedig	1	amerik. Buchsbaumgewächs		Zarenname		Reihe, Aufeinanderfolge		eiförmig		Sohn des Agamemnon		weibliches Bühnenfach
		4	ohne Partner, allein					bevor			22	Gesamtheit der Staatsbürger			14	
norweg. Komponist (Edvard)				7		10. Buchstabe des deutschen Alphabets			6	Buch-, Bogenformat				23		europäischer Strom
			römischer Kaiser					Grazie		Nationalparkhüter (engl.)		ohne Inhalt				
Auto-messe (Abkürzung)		5		18	Meeres-säugetier	Gussform für Edelmetalle				17		Metallbolzen		Auslese der Besten	21	
Hart-schalenfrucht	jetzt		Körperteil; ugs.: Stimme				2	aromatisches Heißgetränk				26				
			15		nicht mehr jung	Tee-, Arzneipflanze						süd-deutsch für Brötchen	chem. Zeichen für Lithium			
italienischer Maler: ... Botticelli	engl.-amerik. Längenmaß		Hauptschlagader	Hauptstadt von Aserbaidschan				11	Überstürzung, Eile		amerik. Schriftsteller (Mark)				19	
9						englischer Artikel					Tipp, Hinweis	englische Prinzessin	dt. Tennisspieler (Tommy)			zeitlich später, hinterher
schriftliches Gesuch, Petition	Raubfisch		flüssiges Fett		16	langschwänziger Papagei	munter werden							24		
Singgemeinschaft				Seidengewebe				27	Dynastie im alten Peru						Kfz-Zeichen Biberach/Riß	
	13		Eingang				25	silberweißes, weiches Metall				Alphabet				20
norwegische Popgruppe	Elektronikmesse in Berlin		10	Ärger, Wut			8		rein, unberührt		12		3			



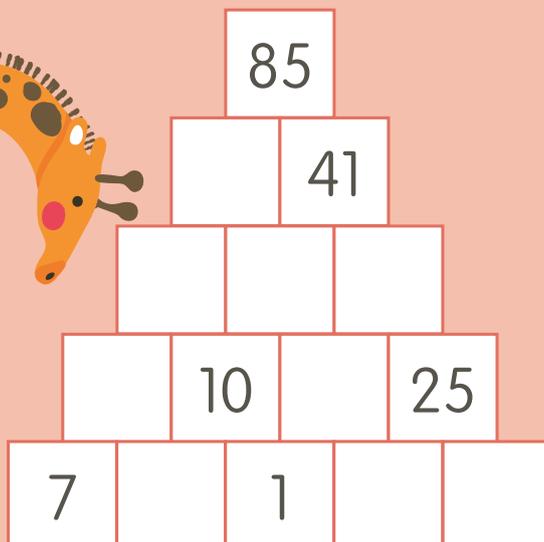
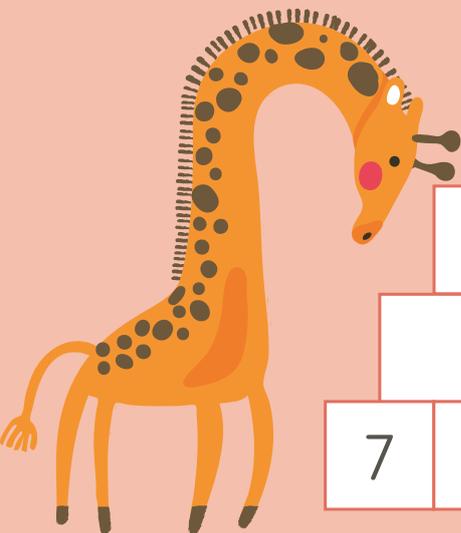
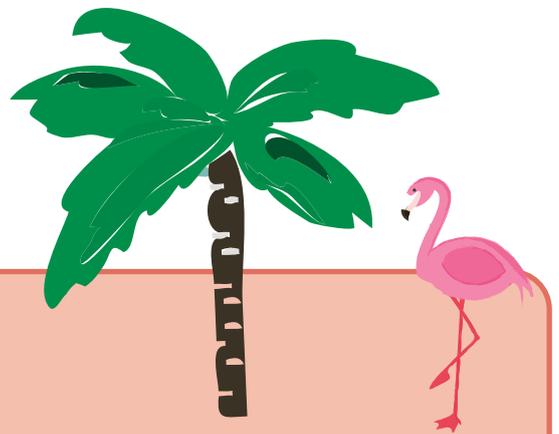
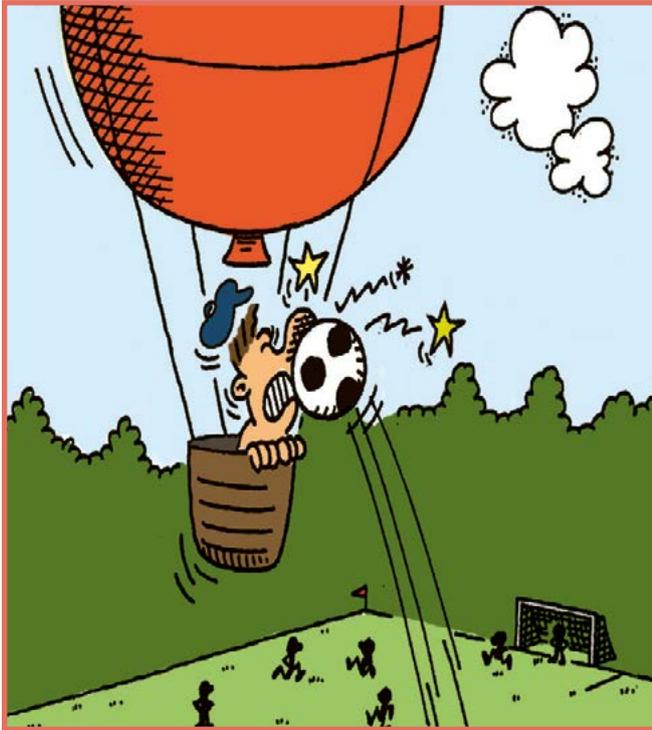
Teilnahmebedingungen:

Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtsel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligten Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 01.04.24 bis 29.09.24. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an info@vitakt.com. Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Datum des Poststempels. Die Auslosung erfolgt an jedem 1. Dienstag im Monat während des Teilnahmezeitraums unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Letztmalige Auslosung: 30.09.24. Zu gewinnen gibt es pro Auslosungstermin zwei Mal jeweils eine Spielesammlung der Firma Schmidt mit 100 Spielmöglichkeiten. Die Gewinner*innen werden auf dem Postweg benachrichtigt. Der Gewinn wird über den Postweg verschickt.

Veranstalter des Gewinnspiels ist die Vitakt Hausnotruf GmbH, Hörstkamp 32, 48431 Rheine. Die vollständigen Teilnahmebedingungen finden Sie auf vitakt.com/magazin/gewinnspiel.

FEHLERSUCHE

Im rechten Bild haben sich **sieben Fehler** eingeschlichen. Kannst du alle finden?



ZAHLENPYRAMIDE

Ergänze die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.



VON PUNKT ZU PUNKT

Wenn es Frühling wird, kann man ihn wieder häufiger sehen. Er ist hübsch anzusehen und trägt so schöne Namen wie Tagpfauenauge, Bläuling oder Admiral.

Er ist ein Meister der Tarnung, aber wenn du die Punkte 1 bis 46 verbindest, wird er sich zeigen!



KREUZWORTRÄTSEL FÜR KIDS

gebildete, kultivierte Frau	Gestalt aus „1001 Nacht“	↓	Romanfigur: „... und die Detektive“	Vater und Mutter		Massenzustrom	↓	Schaft der Vogelfeder	↓	sich sputen (sich ...)
↙	↓		↙	gleiten, fallen; untergehen	→			↓		
	→					bestimmter Artikel	→			Backmasse (Brot- oder Kuchen...)
↖				Zank, Auseinandersetzung	→					↓
von niedriger Temperatur			→			jeder ohne Ausnahme	→			
↖				unbestimmter Artikel (... , eine)	→				→	
an dieser Stelle, an diesem Ort		afrikanischer Strom	→			Flur, Korridor	→			



UNTERNEHMUNGEN MIT DEN ENKELN

FREIZEITTIPPS FÜR GROSSELTERN

Der Besuch der Enkelkinder steht bevor und Sie haben keine Idee, was Sie unternehmen können? Es muss nicht immer das Außergewöhnlichste und Teuerste sein. Wichtig ist, dass man gemeinsam Zeit verbringt, denn das Schönste für Enkelkinder ist, wenn Oma und Opa etwas mit ihnen unternehmen. Was das sein könnte, haben wir hier zusammengestellt.

Gemeinsam ins Kino gehen

Einen Film im Kino zu schauen, ist sicherlich ein anderes Erlebnis, als sich gemeinsam vor den Fernseher zu setzen. Das ist vor allem bei schlechtem Wetter eine gute Möglichkeit, zusammen Zeit zu verbringen. Schon allein die Auswahl des Filmes kann sich sehr kommunikativ gestalten und fördert bei Kindern die Fähigkeit zur Diskussion. Fragen Sie Ihre Enkel, welche Filme interessant sein könnten und achten Sie darauf, dass der Inhalt

des Gezeigten dem Alter Ihrer Enkel entspricht und sie nicht überfordert. Mit einem Eis oder Popcorn runden Sie das Kinoerlebnis ab. Und auch ein Besuch in einem Theater kann zu einer ganz besonderen Erfahrung werden, wenn das Theaterstück gemeinsam ausgesucht wird und auf die Interessen der Enkel abgestimmt ist.

Aktiv in der Natur

Ein Zoobesuch ist der Klassiker und ein Dauerbrenner bei Kindern.

Zoos und Tierparks sind daher beliebte Ausflugsziele für Großeltern und ihre Enkel. Aber auch ein Spaziergang auf dem Naturlehrpfad, rund um den See oder durch die nahegelegenen Wälder und Wiesen kann sehr spannend und lehrreich sein. Eine außergewöhnliche Unternehmung, für die Sie besser schwindelfrei sein sollten, ist ein Ausflug in einen Hochseilgarten oder zu einem Baumwipfelpfad. Das Balancieren fördert die Grobmotorik, gleichzeitig schult gemeinsames Klettern das soziale Miteinander. Bei einer Kanutour geht es etwas ruhiger zu, dafür bietet sie ein umso beeindruckenderes Naturschauspiel: Vom Boot aus können Sie mit Ihren Enkeln Wasservögel und andere Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachten. Oder



wie wäre es mit einem schönen Picknick im Park? Auch hier kann man gesellig beisammen sein und die Natur genießen. Und wenn man das Ganze mit einer Schnitzeljagd durch die Grünanlage verbindet, ist auch noch Abenteuer und Nervenkitzel garantiert.

Kultur und Natur miteinander verbinden

Was gibt es Schöneres, als Natur und Kultur miteinander zu verbinden? Zum Beispiel in einem Freilichtmuseum oder einem Theater unter freiem Himmel. Vom Wikinger Museum Hattabu in Schleswig-Holstein bis hin zu den Pfahlbauten in Unteruhldingen am Bodensee: In einem der über 150 Freilichtmuseen in Deutschland können Sie mit Ihren Lieben Geschichte hautnah erleben. Das ist nicht nur spannend, sondern auch sehr lehrreich. Sollten Sie nicht mehr so gut zu Fuß sein, lohnt sich ein Blick auf die Website des Verbands deutscher Freilichtbühnen (freilichtbuehnen.de). Von Mai bis September werden in ganz Deutschland auf Freilicht- und Waldbühnen kindgerechte Theaterstücke aufgeführt.

Was tun bei schlechtem Wetter?

- **Puppen- oder Kindertheater:** Nicht nur für die Kleinen, auch für Oma und Opa sind Theater und Puppentheater ein Erlebnis. Sie werden sehen: Gemeinsam herzlich zu lachen oder sich ein bisschen zu gruseln, ist wie eine Frischekur für die Seele.
- **Ab ins Schwimmbad:** Das Wetter ist zu schlecht für den See oder das Meer? Dann ab ins Schwimmbad und gemeinsam mit den Enkeln für das Schwimmbadzeichen üben.
- **Ins Museum gehen:** Museen sind nichts für Kinder? Stimmt nicht! Mittlerweile gibt es viele tolle Kindermuseen, die Kinder spielerisch an Kunst und Kultur heranzuführen. Aber auch Mitmachmuseen und Wissenschafts- oder Technikmuseen verstehen es, Dinge erlebbar zu machen und Kinder zu begeistern.

Backen als gemeinsames Erlebnis

Manchmal kann es auch ganz einfach sein: Sie kennen doch bestimmt auch noch das schöne Gefühl, wenn man als Kind den Eltern oder Großeltern zur Hand gehen und seinen Bei-

trag zur Entstehung einer Mahlzeit oder einem leckeren Kuchen leisten durfte? Warum also nicht einfach mal wieder mit den Enkelkindern Kekse backen? Oder eine selbstgemachte Pizza in den Ofen schieben? Hier können die Kinder ihre Kreativität ausleben und mit Ihrer Anleitung und Hilfestellung etwas zustande bringen, was man später auch noch gemeinsam verzehren kann. Gemeinsames Backen oder Kochen mit den Großeltern gehört für viele Erwachsene zu den schönsten Kindheits-erinnerungen.

Gemeinsam Musik machen

Ob gemeinsam Singen, Musizieren oder Tanzen: Musik verbindet und schafft eine ganz besondere Verbindung. Alte und neue Kinderlieder



zusammen

schmettern, Karaoke singen, Tierstimmen imitieren und erraten oder andere Singspiele veranstalten – Unterhaltung ist auf beiden Seiten garantiert! Sie spielen ein Instrument? Wunderbar, vielleicht interessiert sich Ihr Enkelkind ja dafür, wie es funktioniert, wie man die Töne erzeugt und wie man es generell bedienen muss. Oder vielleicht spielt Ihr Enkelkind ein Instrument und kann Ihnen ein kleines Musikstück präsentieren? Gemeinsam Musik zu erfahren, bringt auf jeden Fall viel Spaß und Freude im Alltag!

Es gibt noch so viel mehr Aktivitäten und Unternehmungen, um mit den Enkelkindern Freizeit zu gestalten. Das Wichtigste ist immer, sich Zeit füreinander zu nehmen! ■

