

h e s s i s c h e
seniorenblätter

HESSEN



Hessisches Ministerium für Soziales und Integration (Hrsg.)

*Mit 66 Jahren,
da fängt die
Liebe an!*

Wie man im Alter eine neue
Partnerschaft findet.

Seite 6



Ausgabe
138
April
2023

Aktiv leben:
Singen Sie sich
jung und glücklich!
Seite 10

Gesund und fit:
Demenz – Training
gegen das Vergessen
Seite 12

Recht im Alltag:
Zu alt für einen
Mietwagen?
Seite 14

Deutsche Märchenstraße

Städte, in denen die Brüder Grimm gelebt haben, malerische Landschaften, die manche Fantasie beflügeln und sagenhafte Orte, die ihre ganz eigene Geschichte erzählen – das ist die Deutsche Märchenstraße. Lassen Sie sich zu einer märchenhaften Entdeckungsreise verführen!



Bestimmt kennen Sie Dornröschen, die Bremer Stadtmusikanten und weitere Märchen der Brüder Grimm. Doch wissen Sie auch, wo Jacob und Wilhelm als Jungs gespielt haben? Kennen Sie „Die Kinder von Hameln“ oder eine der anderen 585 Sagen, die sie uns hinterlassen haben?

Seit 1975 lädt die Deutsche Märchenstraße dazu ein, den Spuren der Brüder Grimm zu folgen und deutsche Geschichte und Geschichten zu erkunden.

Dazu bieten sich neben dem Ausstellungshaus GRIMMWELT Kassel zahlreiche Museen ebenso an wie märchenhafte Ausflugsziele unter freiem Himmel. Vom Aschenputtelpfad in Polle über den Trendelburger Laternenpfad bis zur Weidelsburg bei Wolfhagen werden Sie Vertrautes und Überraschendes entdecken.

Eingebettet sind diese sagenhaften Verlockungen in abwechslungsreiche Natur- und Kulturlandschaften zwischen Main und Meer, zwischen Edersee und Eichsfeld. Erfahren lassen sich diese märchenhaften Landschaften jetzt auch auf der Radroute Deutsche Märchenstraße. In unseren Partnerhotels und bei vielen weiteren Gastgebern werden nicht nur müden Radlern die Betten aufgeschüttelt.

Wenn Sie dann mit einer Tasse Tee versinken möchten in der Welt der Märchen, Sagen, Legenden, nehmen Sie unser „Reise und Lesebuch – Deutsche Märchenstraße“ von Eberhard Michale Iba zur Hand (ISBN: 978-3-8271-9152-6) oder stöbern auf unserer Website.



Liebe Leser*innen,

der Frühling lockt die Menschen nach draußen, lädt zu Aktivitäten im Freien und Ausflügen ein und ermöglicht so Begegnungen. Gerade für Senior*innen die alleine leben, ist das eine Chance für Austausch, für ein Kennenlernen oder eine neue Liebe. In unserer Titelseite lesen Sie, auf welchen Wegen Menschen auch im Alter zueinander finden können – und wie sie sich, beispielsweise bei der Nutzung von Dating-Plattformen, vor Enttäuschungen schützen können.

Ganz im Zeichen der Begegnung steht auch der diesjährige Hessentag, der nach der Corona-Pandemie wieder stattfinden kann. Das Landesfest beginnt am 2. Juni in Pfungstadt. Das Veranstaltungsprogramm ist an allen zehn Tagen prall gefüllt mit Konzerten, Vorträgen und Veranstaltungen verschiedenster Art. Außerdem ist die Landesregierung vor Ort vertreten und steht Ihnen zur Information und zum Austausch bereit. Das alles wird sicher wieder Hunderttausende Besucher anlocken – und auch hierzu informieren wir Sie in dieser Ausgabe.

Senior*innen, die es nicht ganz so voll und unübersichtlich mögen, können das besondere Angebot der Initiative „Die gute Stunde“ nutzen: Sie er-



möglicht, dass Lesungen, Konzerte und Museumsbesuche einfach von zu Hause aus genossen werden und Sie sich hochwertige kulturelle Angebote auf Ihrem Bildschirm ansehen können.

Ich wünsche Ihnen ein angenehmes, sonniges und geselliges Frühjahr und jetzt viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße
Ihr

Kai Klose
Hessischer Minister für Soziales
und Integration

Inhalte

- 4** **Meldungen**
Willkommen beim Hessentag in Pfungstadt
Aktion Generation – den Zusammenhalt stärken!
Die Kultur kommt nach Hause
- 6** **Titelstory**
Mit 66 Jahren, da fängt die Liebe an!
- 10** **Aktiv leben**
Singen Sie sich jung und glücklich!
Eine Seniorin macht das Internet verständlich“
- 12** **Gesund und fit**
Demenz – Training gegen das Vergessen
- 14** **Mein gutes Recht**
Zu alt für einen Mietwagen?

Impressum

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



© stock.adobe – Melinda Nagy



Willkommen beim Hessentag in Pfungstadt

600 000 Besucher werden beim größten deutschen Landesfest erwartet .

Der Countdown zum 60. Hessentag läuft, die Vorbereitungen gehen in die finale Phase! Unter dem Motto „Pfungstadt zieht an!“ beginnt am 2. Juni das größte Landesfest Deutschlands. Nach der Corona-Zwangspause warten auf die Besucher zehn Tage mit einem prallen Veranstaltungsprogramm, um miteinander zu feiern, sich auszutauschen und gemeinsam die besondere Atmosphäre des Hessentags zu genießen.

Wichtiger Mobilitäts-Service

Auch in diesem Jahr organisiert die Hessentagsstadt gemeinsam mit dem Verein „Aktion für behinderte Menschen Hessen e.V.“ einen Fahrt- und Bringdienst für mobilitätseingeschränkte Personen. Dank des Services „Holen-Bringen-Begleiten“ (HBB) soll ein Besuch in Pfungstadt auch diesmal an keiner Bodenschwelle oder fehlenden Begleitpersonen scheitern – denn der 60. Hessentag steht schließlich allen Menschen offen.

An 10 Tagen werden bis zu 600.000 Besucherinnen und Besucher erwartet und bis zu 1.000 Veranstaltungen im gesamten Stadtgebiet an zahlreichen Locations.

Die Gäste können sich in Pfungstadt auf ein unterhaltsames und auch informatives Programm freuen. Im „Treffpunkt Hessen“ zum Beispiel haben Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, Politik unmittelbar zu erleben, in den direkten Dialog mit Mitgliedern der Landesregierung zu treten, gemeinsam zu diskutieren.

Und auch die musikalischen Top-Acts für den Hessentag stehen fest. So werden zum Beispiel Sarah Connor, Silbermond, Peter Maffay oder Schlagergrößen wie Andrea Berg und Vanessa Mai auf den Bühnen stehen.

Hochkarätige Show-Stars und Politik zum Anfassen – beste Voraussetzungen für ein buntes, informatives und fröhliches Fest. ■

Aktion Generation – den Zusammenhalt stärken!

Besondere Projekte für Jung und Alt werden mit 50.000 Euro gefördert.

Der demografische Wandel verändert unsere Gesellschaft, die immer älter wird. Vor diesem Hintergrund hat es sich die Hessische Landesregierung zur Aufgabe gemacht, das generationenübergreifende Miteinander von Jung und Alt zu fördern.

Mit dem Wettbewerb „Aktion Generation – Lokale Familien stärken“, der bereits zum neunten Mal ausgeschrieben wird, zeichnet das Hessische Ministerium für Soziales und Integration Projekte aus, in denen Menschen verschiedener Altersgruppen zusammenkommen, sich gegenseitig unterstützen und voneinander lernen. Hessens Sozialminister Kai Klose: „Die Verantwortung füreinander soll vor Ort gefördert und beste-

hende Strukturen, Angebote und Hilfen sollen genutzt und miteinander verzahnt werden.“

Auf erfolgreiche Projekte warten Preisgelder in Höhe von insgesamt 50 000 Euro. Bewerben können sich Gebietskörperschaften, Vereine, Verbände, Kirchen und Institutionen mit Sitz in Hessen in Zusammenarbeit mit den jeweiligen Kommunen.

Bewerbungsformular und Infos unter:
soziales.hessen.de/seniorinnen/seniorenpolitik/aktion-generation

Einsendeschluss ist der 15.06.2023 ■

Die Kultur kommt nach Hause

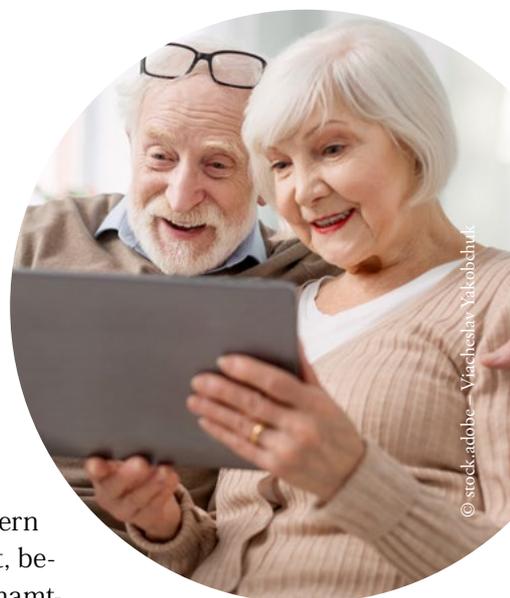
Kostenlos und digital – eine Initiative für ältere Menschen

Es ist ein ganz besonderes Angebot, das 2021 in Wiesbaden ins Leben gerufen wurde. Die Initiative heißt „Die gute Stunde“ und bietet digitale und interaktive Kulturveranstaltungen für ältere Menschen, die nicht mehr am kulturellen Leben teilhaben können. Weil ihnen der Weg zu Lesungen, zu Konzerten oder ins Museum zu beschwerlich geworden ist, kommt die Kultur jetzt zu ihnen nach Hause und kann auf dem Computerbildschirm genossen werden. Die Veranstaltungen aus der Region sind kostenlos, dauern eine Stunde und finden am Nachmittag statt.

Anmelden können sich alle Interessierten über die Gute-Stunde-Website oder per E-Mail: gutestunde@humaq.org

Zum Projekt gehört auch, digitale Hilfestellungen zu geben. Wer sich mit Computern nicht so gut auskennt, bekommt von den ehrenamtlichen Mitarbeitern Unterstützung, sie vermitteln auch Leih-tablets.

„Die Gute Stunde“ ist sogar ausgezeichnet worden, gewann den 1. Preis in der Kategorie „Smarte Gemeinschaft“ des Wettbewerbs „Hessen smart gemacht – Miteinander lokal digital 2022“. Die Hessische Staatskanzlei hatte den Preis gemeinsam mit Digitalministerin Kristina Sinemus ausgelobt. ■



» Neue Partnerschaft, neue Lebensfreude: Millionen Senior*innen finden den Weg aus dem Alleinsaein.



Mit 66 Jahren, da fängt die Liebe an!

*Für eine neue Partnerschaft gibt es keine Altersgrenze.
Dank digitaler Angebote ist inzwischen auch die
Kontaktaufnahme kinderleicht.*

Zuerst war es nur eine Kondolenzkarte, die Marie-Louise B* aus Hamburg zum Tode von Friedrichs Frau verschickt hatte. Dann folgte ein regelmäßiger Briefwechsel. Zuerst zurückhaltend und sehr höflich, dann vertrauter und schließlich sprühte die Post nur so vor Romantik. Der letzte Brief von Marie-Louise duftete nach Rosen. Er enthielt das Versprechen, dass sich Friedrich K. sehnlichst gewünscht hatte: „Ich ziehe zu Dir nach Hessen, der Umzugswagen ist schon bestellt.“ Damals war Marie-Louise 92 und Friedrich K. 94 Jahre alt. Jung genug für eine neue große Liebe.

Was hat die beiden entflammt? „Ich hatte immer das Gefühl, dass Friedrich nichts von mir fordert, sondern mich versteht wie ich bin“, sagt Marie-Louise. Und Friedrich schwärmt: „Mit Marie-Louise kann ich über alles reden. Wir lachen und wir weinen zusammen. Das schafft eine große Nähe und besiegt meine Sorge vor der Einsamkeit.“

Alleinsein senkt Lebensfreude

Das späte Liebespaar spricht aus, was viele ältere Menschen in Deutschland empfinden. Knapp 22,7 Millionen lebten laut statista im Jahre 2021 als Singles. Besonders viel waren es in der Altersgruppe ab 70 Jahren. Dort lag

der Anteil im Vergleich zur Gesamtbevölkerung mit 22,1 Prozent über dem Durchschnitt. Aber Alleinsein nagt in zunehmenden Alter an der Lebensfreude. Der Wunsch nach jemandem, der einem zur Seite steht, einen begleitet, unterstützt und Nähe spendet, ist groß. Natürlich spielen auch Romantik und Sexualität eine Rolle. Immerhin gibt nach Umfrage der AOK etwa jeder dritte Mann zwischen 70 und 79 Jahren an, noch sexuell aktiv zu sein. Ähnlich sieht es bei Frauen aus.

Aber wie findet man den richtigen Partner, worauf muss man achten, was darf man preisgeben und wie verabschiedet man sich, wenn

Ein Schlückchen für die Lust

Ein wenig nachhelfen ist erlaubt. Besonders wenn es mit Genuss zu tun hat. Wassermelonen haben laut Studien einen starken Effekt auf die Potenz von Männern. Das enthaltene Citrulin wirkt fast wie Viagra. Es regt die Durchblutung an und hat dadurch einen positiven Effekt auf die Erektionsfähigkeit. Regelmäßiger Rotweingenuss, so haben Wissenschaftler herausgefunden, wirkt bei Frauen und Männern gleichermaßen anregend auf die Libido.



man erkennt, dass es nicht der oder die Richtige ist? Am Anfang der Entscheidung steht eine wichtige Aufgabe: Die Scheu verlieren! „Gerade, wenn man Schicksalsschläge hinter sich hat, den Verlust des langjährigen Partners verkraften muss, die Freunde nicht mehr so zahlreich sind, schwindet das Selbstvertrauen,“ erklärt Pädagogin und Psychotherapeutin Birgit Prinz. Sie hat im Zuge ihrer Laufbahn immer wieder erfahren, wie wichtig es ist, gerade ältere Mensch zu ermuntern, sich wieder neu auf das Leben und die Liebe einzulassen. „Liebe, Zweisamkeit und Vertrauen gehören zu den wertvollsten Zutaten für ein glückliches Lebensalter. Deshalb will ich jeden Mann und jede Frau darin bestärken, sich auf die Suche zu machen.“

Dating-Portale für Senioren

Also Schluss mit den Berührungsängsten - die Chancen stehen gut! Früher war die Kontaktpflege auf Begegnungen innerhalb des sozialen Umfelds beschränkt. Das ist heute anders. Neben zum Teil teuren Partneragenturen und Kontaktanzeigen in Zeitungen boomen derzeit vor allem die digitalen Dating-Portale. Längst haben sich die Betreiber auf die fitten Seniorinnen und Senioren eingestellt. Dutzende Plattformen bieten ihre Dienste speziell für diese Zielgruppe an. (siehe Kasten).

Viele dieser Plattformen sind kostenpflichtig. Obgleich die Anmeldung in der Regel gratis ist, können

« Herzlich verbunden: Zweisamkeit und Vertrauen gehören zu den größten Wünschen von älteren Paaren.

für die Kontaktaufnahme später durchaus Gebühren entstehen, die von Schnupperpreisen von etwa fünf Euro bis zu 25 oder gar 70 Euro pro Monat reichen. Vor der Entscheidung für ein bestimmtes Portal empfiehlt sich eine kurze Internet-Recherche um sich über Vor- und Nachteile gründlich zu informieren. Grundsätzlich gilt: Mit ein wenig Achtsamkeit lernt man schnell, sich richtig zu verhalten.

Auf den meisten Dating-Portalen kann man sich mittels Fragebögen zur Person, zu Hobbys, Freizeitverhalten, Eigenschaften und allen Themen rund um Liebe, Zärtlichkeit und Sex ausführlich darstellen. Sie müssen die Fragen nicht oder nicht vollständig beantworten. Lassen Sie aus, was Ihnen unangenehm ist. Wenn Sie aber Antworten geben, seien Sie ehrlich. Das erhöht die Chance, einen Menschen zu finden, der zu Ihnen passt. Gehen Sie auch ganz offen mit Ihren Wünschen um. Nicht jede Frau oder jeder Mann sind in erster Linie an einer festen Partnerschaft und

Hier darf geflirtet werden!

Dutzende Singlebörsen bieten Suchenden Ihre Unterstützung an. Wir stellen einige vor:

Parship: Gehobenes Klientel, hauptsächlich zwischen 20 und 50 Jahren

Elite Partner: Für die Suche nach niveaувollen, festen Partnern

e-Darling: Altersgruppe zwischen 40 und 60 Jahren, mehr Frauen als Männer, komplexer Fragebogen,

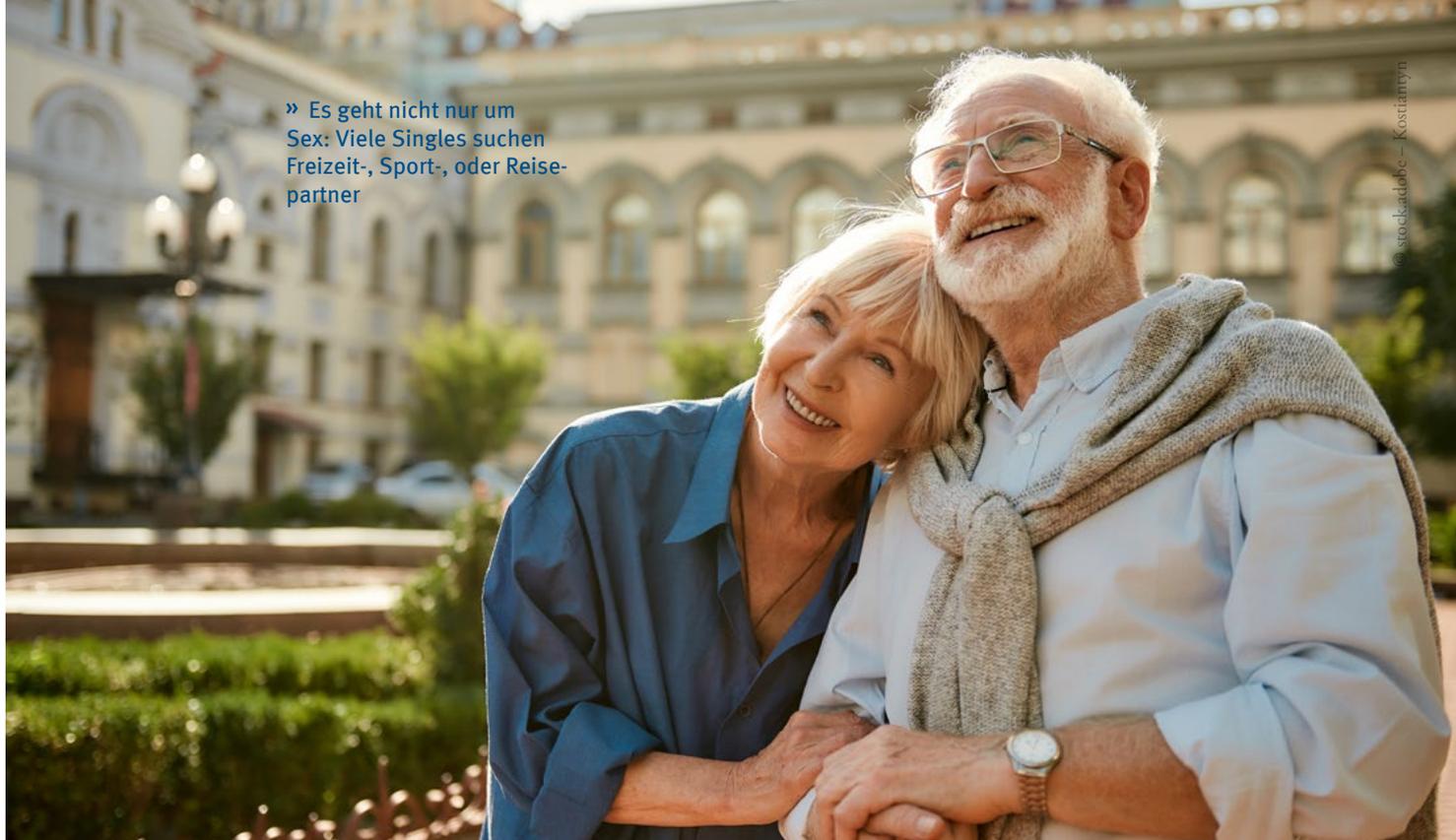
Lovescout 24: Zählt zu den beliebtesten Singlebörsen für jedes Alter

Finya: Kostenloses Einstiegsangebot, viele Seniorinnen und Senioren

SilberSingles: Börse für seriöse Kontakte ab 50 Jahren

50Plus-Treff: Portal für Partnerschaft und Freundschaft für ältere Menschen

» Es geht nicht nur um
Sex: Viele Singles suchen
Freizeit-, Sport-, oder Reise-
partner



© stockadobe – Kostianyn

einem erfüllten Sexualleben interessiert. Manche suchen lediglich Freizeit- oder Sportpartner, manche eine freundliche Reisebegleitung. Suchen Sie sich bei der Anmeldung ein passendes Pseudonym aus und dann: flirten Sie nach Lust und Laune und achten Sie darauf, dass man sich langsam näher kommt.

Ehrliche Angaben machen

Natürlich suchen wir alle unseren Traumpartner. Dieser Wunsch lässt auch im Alter nicht nach. Aber seien wir einmal ehrlich: Kleine Fehler haben wir doch alle. Suchen Sie nicht danach, sondern stellen sie die Punkte heraus, die Ihnen wirklich wichtig sind. Dann steigt die Chance auf einen Treffer. Wichtig: Zeigen Sie sich! Schließlich „isst das Auge mit“, wie es so schön heißt. Stellen Sie ein aussagekräftiges Foto ein. Die Plattformen zeigen, wie einfach das geht

Fast alle Single-Börsen sortieren unseriöse Bewerber sofort aus. Aber es gibt immer wieder schwarze Schafe, die nur auf ein schnelles Abenteuer aus sind. Kommt Ihnen also ein Kontakt nicht geheuer vor, können Sie ihn jederzeit per Klick blocken oder dem Portal melden. Vor allem vor sogenannten Romance-Scams sollten Sie auf der Hut sein. Darunter versteht man Menschen, die mit falschen Profilen auf Singlebörsen Verliebtheit vorgaukeln, in Wirklichkeit aber handfeste finanzielle Interessen verfolgen. Opfer sind meist Single-Frauen. Entsprechende Liebesbotschaften also sofort melden! (www.polizei-beratung.de oder sicheres-netz.com)

Wolke 9 - Liebe im Alter!

Ein Filmtipp: Inge geht auf die 70 zu, aber fühlt sich aber wie ein Teenager. Sie hat sich in den knapp 80-jährigen Karl verliebt. Zwischen den beiden sprühen die Funken und es herrscht pure Leidenschaft. Dass ihr sowas noch einmal passiert, hätte Inge nicht gedacht. Eigentlich ist sie seit 30 Jahren mit Werner verheiratet und liebt ihren Mann. Doch in Karl findet sie etwas ganz Besonderes.

Wolke 9 ansehen z.B. bei Amazon (www.amazon.de)

Nachdem ein potenzieller Kandidat oder eine Kandidatin gefunden ist, empfiehlt es sich zunächst einmal, miteinander zu telefonieren. Die Stimme einer Person und das persönliche Gespräch können schon viel über einen Menschen verraten. Zu viele persönliche Informationen und besonders die eigene Adresse sollten Sie aber zu diesem Zeitpunkt noch nicht teilen. Das erste Treffen sollte an einem öffentlichen Ort (Café, Park, Restaurant) stattfinden. Beenden Sie das Gespräch, wenn es nicht so läuft, wie erhofft und verabschieden Sie sich auf dem Portal. Denn es wartet schon eine neue Chance. Und vielleicht endet es wie bei Marie-Louise B und Friedrich K. – mit purem Glück! ■

*Namen wurden auf Bitten der Genannten von der Redaktion verfremdet.

Singen Sie sich jung und glücklich!



*Die Wirkung von Chören auf das Wohlbefinden
ist wissenschaftlich erwiesen.*

Chöre liegen im Trend. Besonders ältere Menschen erheben zunehmend ihre Stimmen. Sie nennen sich „Herzschrittmacher“, „Alt Stimmen“, „Tonleitern“ oder „Reibeisen“ und haben allesamt einen ausgeprägten Sinn für den guten Ton.

Weit über 100.000 Menschen in Hessen sind in tausenden von Chören organisiert und über die unterschiedlichen Verbände gemeldet. Eine weitere, bisher unbekannte Zahl, findet sich regelmäßig in privaten Singkreisen zusammen. Sie widmen sich Volksliedern, dem christlichem Liedgut, haben Rock oder Soul in der Kehle, treten auf großen Bühnen auf oder erfreuen sich im Stillen an ihrem Gesang. „Alleine bei uns sind rund 18.000 Sängerinnen und Sänger im Alter zwischen 60 und 99 Jahren organisiert“, sagt Josy Ehret vom Hessischen Sängerbund (www.hessischer-saengerbund.de).

Die Begeisterung der älteren Generation für das Singen steckt an, Sangesgemeinschaften verzeichnen allenthalben steigende Mitgliederzahlen. Dass gemeinschaftliches Singen einen unbestrittenen gesundheitlichen Aspekt hat, ist inzwischen sogar wissenschaftlich erwiesen. Das regelmäßige Atmen stärkt den Kreislauf und die Lungen. Eine Studie der Goethe-Universität Frankfurt zeigt, dass Sängerinnen und Sänger weniger anfällig für Burnout sind als Nicht-Sänger. Wissenschaftler der Universität Hamburg wiesen zudem nach, dass beim gemeinsamen Chorsingen das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Dieses sogenannte Kuschelhormon fördert gegenseitiges Vertrauen, kann Angst und Stress abbauen und Bindungen stärken. Kurz: Deutschlands Seniorinnen und Senioren singen sich jung und glücklich!

Die Deutsche Gesellschaft für Musikgeragogik führt inzwischen ein Seniorenverzeichnis für Interessierte in ganz Deutschland. Nahezu täglich melden sich dort neue Chöre an. Mit Eingabe der Postleitzahl kann man auf diesem Weg den geeigneten Chor in seiner Nähe finden (www.dg-musikgeragogik.de/senioren-choere.html). Weil die Gesamtsituation der Chorverbände in Hessen etwas unübersichtlich ist, lohnt sich zur Orientierung immer ein Besuch auf der Seite des Chorverbandes Hessen (<https://chorverband-hessen.de/>) und als bedeutendster Vereinigung der Seite des Hessischen Sängerbundes (<https://www.hessischer-saengerbund.de/presse.html>). Er ist telefonisch gut erreichbar (06171/704972) und hält weiterführende Informationen bereit. ■



« Studien belegen: Gemeinsames Singen kann Ängste und Stress abbauen helfen.



Eine Seniorin macht das Internet verständlich

Mit dem Buch „Wir versilbern das Netz“ erklärt die 66-jährige Barbara Hirche wichtige digitale Begriffe.

Vielleicht wissen Sie, was ein „Hashtag“ ist, unter Umständen können Sie sich auch den Begriff „Air-Drop“ herleiten. Aber wenn es um „Metaverse“ und die Erklärung von „https“ geht, steigen viele älteren Frauen und Männer aus. „Der Weg ins Internet ist gerade für uns alte Semester oft mit vielen Verständnishürden belegt“, sagt Dagmar Hirche aus Hamburg.

Die 66-jährige Autorin räumt deshalb seit vielen Jahren diese Hürden für die Seniorinnen und Senioren beiseite. Als Mitbegründerin des Vereins „Wege aus der Einsamkeit“ kämpft sie unter anderem gegen den Ausschluss der älteren Generation von der digitalen Welt und hat sich nun angeschickt, mit dem Erklärbuch „Wir versilbern das Netz“ auf 122 Seiten die Wissenslücken der älteren Generation zu schließen. „Damit öffnen wir vielen nun die Tür zur digitalen Welt“.



(„Wir versilbern das Netz“, KJM Buchverlag, ISBN 978-3-96194-189-6, € 20.-)

Als Herausgeberin hilft sie in einfacher Sprache, auch die kompliziertesten Begriffe inhaltlich zu verstehen und gleichzeitig richtig auszusprechen. „Den Titel habe ich in Anlehnung an die Bezeichnung ‚Silver-Surfer‘ gewählt. So werden auf Englisch alle Menschen im fortgeschrittenen Alter genannt, die im Internet surfen oder sich digital betätigen“, sagt Hirche.

Wer das Buch zur Hand nimmt, erfährt, wie viel Freude die Beschäftigung mit dem vermeintlich sperrigen Thema bereiten kann. Mit witzigen Cartoons und weiterleitenden QR-Codes machen sich die Leser schnell mit der modernen Technologie und ihrer Sprache vertraut. Übrigens: Sie wissen nicht, was ein QR-Code ist? Übersetzt bedeutet das „Quick Response Code“ („Schnelle-Antwort-Code“). Er ermöglicht unter Einsatz der Handy-Kamera, schnell auf eine Website mit weiterführenden Informationen zu gelangen. Jetzt wird deutlich: Ein Blick in das Buch lohnt immer! ■



Demenz – Training gegen das Vergessen

Die gute Nachricht zu einer häufig gestellten Frage: Ja, wir können vorbeugend etwas gegen Gedächtnisprobleme unternehmen. Studien und die Erfahrungen von Experten zeigen: Es gibt Möglichkeiten, um das Risiko einer Demenz-Erkrankung zu senken. Wir zeigen Ihnen hier einige einfache Übungen und geben Tipps, die sich zur Vorbeugung bewährt haben.

Eine großangelegte Untersuchung finnischer Forscher (sog. Finger-Studie, 2016) belegt, dass nicht nur regelmäßige Gehirnübungen, sondern auch eine spezielle Ernährung, der richtige Sport und soziale Kontakte unsere grauen Zellen fit halten.

Wer auch im Alter geistig aktiv bleiben möchte, kann sein Gehirn im Alltag trainieren – zum Beispiel mit anregenden Hobbys wie dem Lernen einer Sprache, Singen, Tanzen oder dadurch, mit anderen Menschen zu diskutieren. Alles, was das Gehirn stimuliert, ist

gut. Denn das Gehirn behält auch im Alter die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen. Je dichter dieses Netz ist, desto größer ist die geistige Leistungsfähigkeit, desto länger bleibt sie erhalten.

Auch Bewegung fördert die geistige Fitness. So können das Arbeiten im heimischen Garten, regelmäßige Spaziergänge oder Wanderungen das Wachstum und die Ver-





© stock.adobe – ucherav

« Bewegung, gute Ernährung und leichtes Gehirnjogging kann das Demenzrisiko deutlich senken.

sen. Eine Ernährung mit viel Zucker, Süßigkeiten und rotem Fleisch fördert Folgekrankheiten wie Diabetes und Bluthochdruck und lässt das Demenzrisiko steigen.

- **Lernen ohne Leistungsdruck** Geistiges Training kann schnell zu einem Frusterlebnis führen, wenn man sich dabei überfordert oder keinen Spaß empfindet. Altersforscherin Prof. Maria Cristina Polidori (Universitätsklinikum Köln) warnt: „Wir neigen dazu, uns zu häufig zu zwingen und durchzukämpfen bei diesen Übungen.“ Man beginnt etwa, eine neue Sprache zu lernen, schafft das aber nicht in der erwarteten Schnelligkeit. Dann kommt oft die bange Frage: Habe ich vielleicht bereits Demenz? Und genau dies könne – wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung – tatsächlich zu einem geistigen Abbau beitragen, erklärt die Altersforscherin.



© stock.adobe – hotographie.eu

- **Ab aufs Parkett** Für das Gehirn ist Tanzen eine optimale Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining. Bis ins hohe Alter regt Tanzen die Bildung neuer Nervenzellen an und fördert die Verbindung dieser Zellen, was das Demenz-Risiko senkt.
- **Soziale Kontakte** pflegen Freundschaften und gemeinsame Erlebnisse machen nicht nur glücklich, sie wirken sich laut Wissenschaftlern auch positiv auf unser Gehirn aus, beugen Depressionen vor. Auch ehrenamtliche Arbeit kann zu neuen Kontakten führen und so das Gehirn zu stimulieren.

Altersforscherin Maria Cristina Polidori betont, dass das Gehirnttraining aber nur eine Säule der Vorbeugung sein kann. Körperliche Bewegung, gute Ernährung sowie soziale Kontakte sind mindestens ebenso wichtig. ■

knüpfung neuer Nervenzellen anregen. Solche Synapsen sind wichtig, um Gedächtnisinhalte zu transportieren, zu speichern und abrufbar zu machen.

Vorbeugen im Alltag – es gibt noch mehr einfache Übungen und Maßnahmen, um das Risiko einer Erkrankung zu reduzieren:

- **Gehirnjogging** Im Alltag gibt es viele einfache Möglichkeiten: Lernen Sie ihren Einkaufszettel auswendig, bewahren Sie ihn nur zur Sicherheit in der Tasche auf. Lösen Sie regelmäßig Kreuzworträtsel oder Sudoku. Lösen Sie Rechenaufgaben im Kopf anstatt das Handy zu benutzen. Auch Spiele wie Memory, Scrabble oder Schach trainieren das Gehirn.



- **Gesunde Ernährung** Experten empfehlen die sogenannte Mittelmeer-Diät mit viel Gemüse, Fisch, Olivenöl und Nüs-

© stock.adobe – Soloviova Liudmyla



Zu alt für einen Mietwagen?

Die Altersgrenze von Vermietern von Mietwagen kann Seniorinnen und Senioren die Reiseplanung verhaseln.

Reinhard M. (82) ist vital und reiselustig. Mit seiner Lebensgefährtin Ruth F. wollte er eine Reise in das englische Cornwall machen. Die zehntägige Rundreise mit dem Auto war fertig geplant und die Etappen-Hotels gebucht, als der Autovermieter Reinhard M. einen Strich durch die Rechnung machte: Er verweigerte angesichts des Alters von Reinhard M. die Vermietung seiner Fahrzeuge. M., jahrzehntelang unfallfrei gefahren, ist empört und will sich dagegen wehren. Hat er Aussicht auf Erfolg? Wir fragen Alexander Schnaars, Unternehmenssprecher des ADAC in München.

Ist die Festsetzung eines Mindestalters für Senioren rechtens?

Im europäischen Ausland, insbesondere in Spanien, gibt es keine gesetzlichen Vorgaben, die ein Höchstalter für Mietfahrzeuge festlegen. Allerdings kann der Vermieter in seinen Vertragsbedingungen ein Mindestalter und/oder ein Höchstalter für die Anmietung seiner Fahrzeuge festsetzen.

Kann man den Vermieter durch besondere Zusatzversicherungen zur Vermietung zwingen?

Nein, in Europa herrscht die Vertragsfreiheit. Diese stellt dem Vermieter weitestgehend frei, mit wem

er einen Vertrag schließen will und mit wem nicht. Einen sogenannten Kontrahierungszwang, also dass der Anbieter einen Vertrag schließen muss, etwa unabhängig vom Alter, gibt es regelmäßig nur bei der Daseinsvorsorge, wie beim Stromgrundversorger.

Was ist der Grund für die Festsetzung des Höchstalters?

In der Regel liegt der Grund in den Versicherungsprämien, die der Vermieter für seine Fahrzeuge zu entrichten hat. Bei bestimmten Altersgruppen würden sie oft zu hoch ausfallen und sind daher für den Vermieter wirtschaftlich nicht mehr vertretbar.

Könnten Senioren gegen diesen Ausschluss vorgehen?

Das ist höchststrichterlich nicht geklärt, entsprechende Urteile liegen dazu jedenfalls in Deutschland nicht vor. Ob der Ausschluss durch das Alter eine Altersdiskriminierung darstellt oder klassisch der Vertragsfreiheit zuzuordnen ist, richtet sich nach jeweiligem ausländischem Recht und müsste dort im Klagewege erstritten werden. Sollte eine Diskriminierung vorliegen, würde das aber bestenfalls zu einem Schadenersatzanspruch führen, nicht aber zur Pflicht, einen Vertrag zu schließen. ■

DAS ORIGINAL
Feuerbokk
EST. 2020

BOKK AUF FEUER?

FEUERBOKK – MEHR ALS NUR EIN GRILL.

Es gibt nichts Gemütlicheres, als gemeinsam mit Freunden am Feuer zu sitzen, sich zu unterhalten und den Flammen zuzuschauen.

An solchen Abenden punktet der Feuerbokk wie kein anderer „Grill“, denn er hebt dich auf eine andere Ebene. Oder besser gesagt: auf andere Ebenen! Ob **Ofen** als Alternative für den Heizpilz für die kalte Jahreszeit, **Grill** für den Sommer oder **Pizza-Ofen** für den italienischen Abend mit Freunden – mit dem Feuerbokk bist du der perfekte Gastgeber*in.

Der Feuerbokk besticht nämlich durch seine Modulbauweise – made in Thüringen.

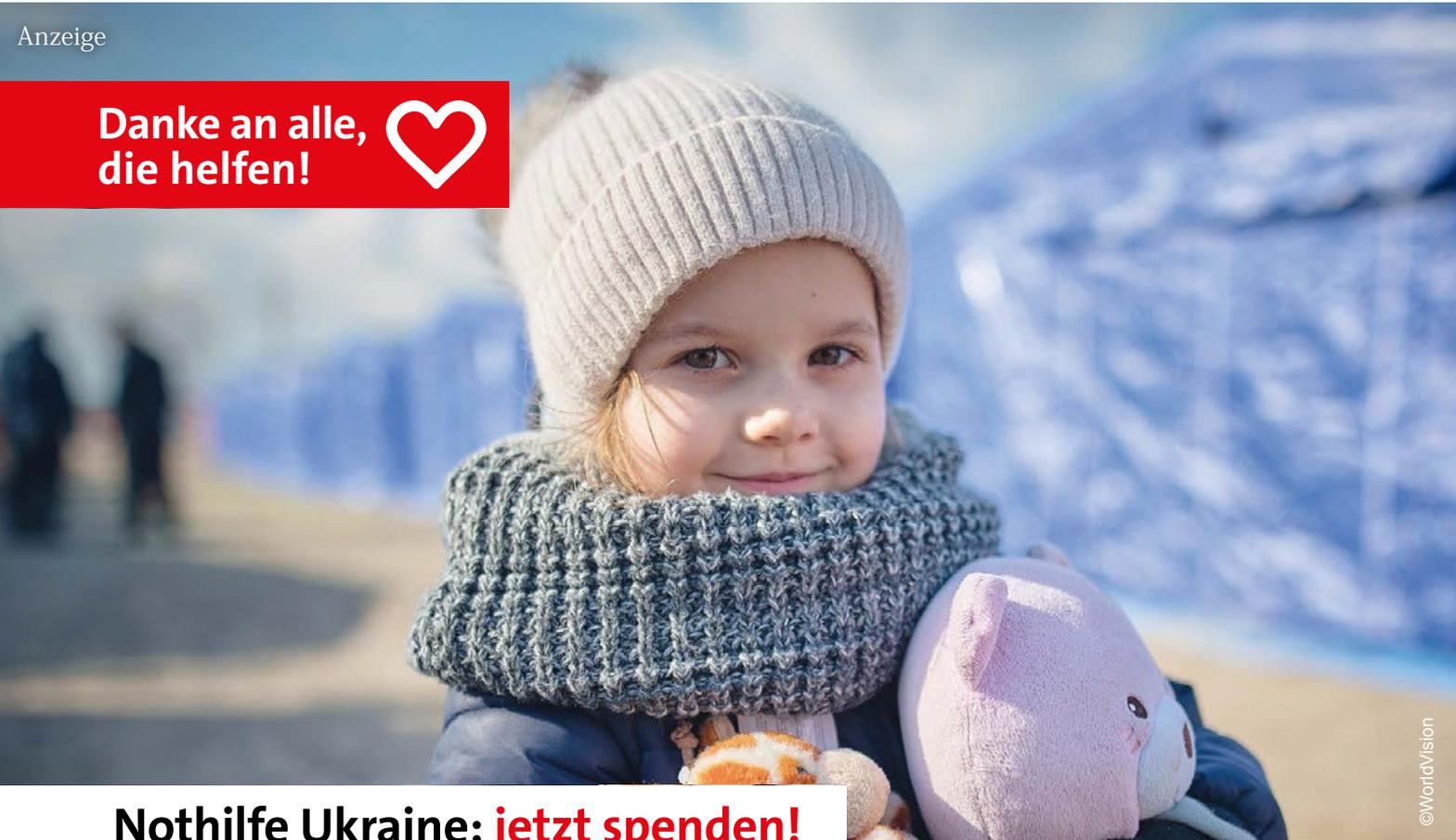


Abb. zeigt Zubehör.

www.feuerbokk.de

Anzeige

Danke an alle,
die helfen!



©WorldVision

Nothilfe Ukraine: **jetzt spenden!**

Es herrscht Krieg mitten in Europa. Millionen Kinder, Frauen und Männer bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft leistet den Menschen Nothilfe. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie jetzt – mit Ihrer Spende.**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de

