

## Der lautlose Mörder

Wie man Bluthochdruck erkennt und was dagegen getan werden kann

Von Hagen Hellwig

**Bluthochdruck ist ein oft unterschätztes Symptom der weit verbreiteten Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu hoher Blutdruck schädigt die Gefäße und Organe und kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.**

Irgendwie wissen es die meisten Menschen, die Betroffenen ohnehin: Zu hoher Blutdruck ist schädlich und am Ende möglicherweise sogar tödlich. Im täglichen Leben wird die Lage jedoch oft nicht ernst genug genommen. Oder schlimmer noch: Die eigenen genauen Blutdruckwerte sind gar nicht bekannt. Dann bleibt auch die entsprechende Behandlung aus. Weil sich Folgeschäden wie ein Herzinfarkt oft nicht ankündigen und Symptome sogar gänzlich ausbleiben, ist die Charakterisierung des Bluthochdrucks als »lautloser Mörder« gerechtfertigt.



Foto: Verein dt. Salzindustrie e.V.

### So erkennen Sie Bluthochdruck

Bei der Blutdruckmessung durch einen Arzt bleibt die Frage, ob die gemessenen Werte immer den tatsächlichen Durchschnittswerten entsprechen, denn die »Weißkittelhypertonie« führt zu einer falschen Einschätzung.

Auch Apotheken bieten den Service der Blutdruckmessung an. Wer bereits unter hohem Blutdruck leidet, sollte sich ein eigenes Messgerät kaufen, um die Werte regelmäßig überprüfen zu können.

Optimal ist ein Wert von 120/80 mmHg. Alles darüber bezeichnet man als hoch-normalen, erhöhten bzw. hohen Blutdruck.

bestimmung durch äußere Messgeräte gehören Laboruntersuchungen von Blut und Urin, EKG und Echokardiographie zur Diagnostik. Wichtig ist auch die Messung zu verschiedenen Zeiten und bei verschiedenen Belastungen. Die Untersuchung am Fahrrad-Ergometer ist Standard. »Noch vor rund 60 Jahren war Bluthochdruck als eigenständige Krankheit ein Todesurteil«, sagt Prof. Schunkert, »heute gibt es vor allem viele gut wirkende Medikamente.«

Es gibt eine Reihe von Ursachen für den Bluthochdruck, viele Faktoren sind aber noch unbekannt. Wichtig sind die Ernährung und die Lebensumstände. »Überge- wicht, zu viel Salz und zu wenig Bewegung sind wesentliche Ursachen für Bluthochdruck«, sagt Prof. Schunkert. Hinzu kommen Rauchen und ein zu hoher Alkoholkonsum, die direkt auf den Blutdruck wirken und zudem die Wirksamkeit von Medikamenten vermindern. Bei einem kleinen Teil der Patienten kommen andere Grundkrankheiten wie Nierenprobleme hinzu, die den Blutdruck erhöhen. Auch chronische Entzündungen, Diabetes, verminderte Salzausscheidung und eine verengte Nierenarterie zählen zu den Ursachen. Ebenso kann ein gestörter Hormonhaushalt den Blutdruck erhöhen. Das Schlafapnoe-Syndrom (atembezogene Schlafstörungen) führt insbesondere nachts zu einer Blutdruckerhöhung.

### Oft keine Symptome

Die Symptome des Bluthochdrucks sind oft unspezifisch.

### 7 Tipps gegen Bluthochdruck

Beenden Sie das Rauchen! Damit wenden Sie Risiken an Herz, Hirn, Niere und Gefäßen ab und können zudem direkt den Blutdruck senken. Außerdem sorgen Sie dafür, dass die Wirkung der Medikamente (Betablocker u.a.) nicht eingeschränkt wird.

Hoher Alkoholkonsum treibt direkt den Blutdruck in die Höhe. Der Schlaganfall ist dann nicht mehr weit. Wie beim Rauchen schränkt der Alkohol außerdem die Wirksamkeit von Medikamenten gegen Bluthochdruck ein. Empfohlenermaßen sollten Männer nicht mehr als 30 und Frauen nicht mehr als 20 Gramm Alkohol pro Tag zu sich nehmen.

Wer sein Übergewicht reduziert, senkt damit auch den Blutdruck und tut außerdem etwas gegen Diabetes, zu hohe Blutfettwerte und die möglicherweise schon vorhandene Herzmuskelschwäche.

Regelmäßiger Ausdauersport wie Schwimmen, Laufen und Wandern ist eine Medizin gegen Bluthochdruck. Empfohlen wird körperliche Aktivität mehrmals pro Woche für mindestens 30 Minuten. Allzu große Kraftanstrengung sollte vermieden werden.

Salz steigert nicht nur den Blutdruck, sondern reduziert auch die Wirkung von blutdrucksenkenden Mitteln. Man sollte den Konsum auf unter sechs Gramm pro Tag einschränken.

Obst, Gemüse und Fisch mit seinen Omega-3-Fettsäuren senken den Blutdruck. In einer Studie zeigten Tomaten besonders gute Wirkung.

Ist eine Behandlung erforderlich, sind die Medikamente regelmäßig und dauerhaft, nach Rücksprache mit dem Arzt, einzunehmen.

Einige Patienten klagen über am Morgen auftretende Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit und Schlaflosigkeit. Der hohe Blutdruck kann aber auch ganz ohne Beschwerden auskommen (asymptomatisch), was ihn nicht weniger gefährlich macht. Besonders betroffen ist das Herz, dessen Muskel geschädigt wird. Weil die Netz- hautgefäße der Augen besonders klein sind, können hier sehr schnell Schäden bis zur Erblindung auftreten. Ebenso ist die Niere anfällig für hohen Blutdruck. Der Schlaganfall ist schließlich die am meisten gefürchtete Komplikation. Doch so weit muss es nicht kommen. »Der Bluthochdruck steht an erster Stelle der vermeidbaren Erkrankungen«, sagt Prof. Schunkert, »das Risiko ist neutralisierbar.« Gute Erfolge erzielt man heute vor allem mit Medikamenten, die im Laufe der Zeit immer besser geworden sind. Sie enthalten verschiedene Wirkstoffe, die die Gefäße erweitern, den Druck einstellen, zu einer vermehrten Flüssigkeits- und Salzausscheidung führen und die Stresshormone senken.

### Vor 60 Jahren ein Todesurteil

In der Fachsprache heißt Bluthochdruck »arterielle Hypertonie« und bezieht sich auf den Druck in den Arterien. Gemessen wird er in der Einheit »Millimeter Quecksilbersäule« (wie bei einem Thermometer), wobei die erste Zahl den systolischen und die zweite Zahl den diastolischen Wert angibt, also den jeweils

## Brandenburgs Senioren – schwungvoll und aktiv

Breites Angebot von Tanzgruppen bis Computerlehrgängen

Von Wilfried Neißé

**Was will jeder werden aber niemand sein? – Natürlich, die Antwort lautet »alt«. Aber wenn etwas nicht zu ändern ist, dann muss man das Beste draus machen. Dazu scheinen die Senioren Brandenburgs entschlossen.**

Brandenburger Rentner sind im Kommen. Das ist zahlenmäßig ohnehin seit Jahren der Fall. Sie kommen aber auch auf verschiedenen Feldern. Sie haben eine wachsende ökonomische Bedeutung – und das beschränkt sich nicht nur auf Apotheken und Wellness-Hotels.

Eine Binsenweisheit: Die Senioren in Brandenburg sind keine einheitliche Gruppe. Wer heute 50 ist, der zähle sich in der Regel nicht zu den Senioren. Für sie, wie auch für wirklich alte und gebrechliche Menschen, muss die heutige Gesellschaft Angebote unterbreiten. Den unterschiedlichen Bedürfnissen gilt es Rechnung zu tragen.

Ein ganzer Blumenstrauß an Angeboten hält Brandenburg bereit: – von der Volkssolidarität über den Seniorenverband, Pflegediensten, Tanzgruppen und Selbsthilfegruppen. Es gibt Chöre und Kabarett, Computerlehrgänge und Wandergruppen. Andere wichtige Fragen sind aber



Seniorenfest mit Kindern.

ND-Foto: Burkhard Lange

noch nicht beantwortet – etwa wie ältere Menschen in den sich entleerenden Regionen des Landes oft abgeschnitten von wichtigen Angeboten leben müssen.

Weit über ein Viertel der brandenburgischen Senioren bekleidet heute ein Ehrenamt. Aktiv sind Senioren in immer stärkerem Maße nicht nur in der Freizeit, sondern auch im Arbeitsleben. Stetig steigt der Anteil der über 65-Jährigen, welche weiter in die Speichen greifen. Vor zwei Jahren führte die Statistik 1901 Rentner als »sozialversicherungspflichtig beschäftigt«. Ein Jahr zuvor waren es 1635 Rentner, im Jahr 2005 1574 Rentner. Doch ist das offenbar nur der kleinere Teil der fleißigen Senioren. Laut Sozialministerium sind Selbständige in dieser Statistik

nicht erfasst. Weil gerade sie oft nur einen geringen Versicherungsschutz im Alter genießen, arbeiten viele noch weit über das 65. Lebensjahr hinaus.

Eine Motivforschung hat bislang nicht stattgefunden, so dass unterschiedliche Annahmen legitim sind. Neben den Menschen, die aufgrund geringer Alterbezüge schlicht und einfach gezwungen sind, über das Rentenalter hinaus zu arbeiten, gibt es aber auch rüstige Rentner, die sich gern ein Zubrot verdienen und die darin Freude und Erfüllung finden. Die Wahrheit in diesem Punkt ist immer individuell.

Ob gezwungen oder nicht: Ohnehin arbeiten die Brandenburger immer länger: Männer sind – verglichen mit

1996 – inzwischen fast zwei Jahre länger im Arbeitsleben. Damals betrug ihr durchschnittliches Renteneingangs- alter 58 Jahre. Heute beträgt es 59,7 Jahre. Bei den Frauen hat sich der Renteneintritt um gut ein Jahr nach hinten verschoben – von 57,7 auf 58,9 Jahre. Das ist auch ein Attribut der deutlich gestiegenen Lebenserwartung: Gegenüber den Wende-Zeiten werden Brandenburger heute im Durchschnitt vier Jahre älter. Statistisch werden Männer 74 Jahre alt, Frauen sogar 80 Jahre.

Altersarmut, die immer auch die Möglichkeiten der Betroffenen radikal beschneidet, ist derzeit in Brandenburg (noch) kein umfassendes Problem. Das heißt, es ist zumeist so viel Geld vorhanden, dass zwar kein üppiges, aber ein interessantes und vielseitiges Rentnerleben finanziert werden kann. Es leben rund 540 000 Rentner im Bundesland, so dass die knapp 5000 Empfänger von Sozialhilfe lediglich ein Prozent dieser Gruppe darstellen. Weitere 2,5 Prozent werden von der Statistik als »relativ arm« bezeichnet, weil sie über weniger als die Hälfte des durchschnittlichen Vergleichseinkommens verfügen. »Damit weisen die über 65-jährigen die niedrigste Armutsbetroffenheit von allen Altersgruppen der brandenburgischen Bevölkerung auf.«

»Die Senioren von heute sind mit ihren Vorgängergenerationen überhaupt nicht mehr vergleichbar«, sagte der Landtag vor ein paar Tagen. »Die Situation von Seniorinnen und Senioren« in Brandenburg debatierte.

### Zeitmaschinendoku

Von Karsten-Thilo Raab

*Wir alle werden älter. Se- kündlich. Jetzt schon wieder ein bisschen. Und noch ein bisschen. Nun haben die ei- nen mehr Probleme mit dem Älterwerden, die anderen weniger. Einige versuchen, dem Rad der Zeit, wenn es sich schon nicht aufhalten lässt, doch zumindest etwas das Tempo raus zu nehmen und dessen rasante Schuss- fahrt spürbar zu verlangsamen. Stichwort: Cremes, Anti-Aging-Mittelchen, gefärbte Haare, Kleidung im Stile ei- nes Teenagers und die per- manente Suche nach dem Jungbrunnen. Andere neh- men den Alterungsprozess mit einer gewissen Gelas- senheit. Mein Freund Georg etwa. Sein Haar sieht so aus, als ob er bei einem Ab- rissunternehmen arbeiten*

*würde und nach getaner Ar- beit vergessen hat, den Staub des Alltags raus zu waschen. Und dies, obwohl er noch kein halbes Jahr- hundert an Erdendasein auf dem Buckel. Doch Georg ist sich sicher, dass ihn das graumelierte nur interessan- ter für das schwache Ge- schlecht macht, für das er eine große Schwäche hat. In seiner ureigenen Art hat Ge- org vor gut einem Dreivier- teljahr damit begonnen, sich an jedem Ersten eines Mo- nats selber zu fotografieren. Immer mit ausgestrecktem Arm und der Kamera in der rechten Hand. Auf diese Art und Weise würde, so Georg mit dem Brustton der Überzeugung, ein Stück Zeitgeschichte dokumentiert. Am Hintergrund würde man dank des eingestellten Weitwinkels seinen jeweili-*

*gen Aufenthaltsort sehen können; die Jahreszeit, aber auch das Wetter an einem bestimmten Ort würde so im Bild festgehalten. Vor allem aber auch, wie er sich ver- ändere. Ob das Haupthaar weiter Richtung Nackenfalte wandern würde, ob er Fal- ten um die Augen bekäme und ob er fit oder eher krank aussehen würde. Spä- ter will er dann für die Nachwelt ein Fotoalbum aus den gesammelten Moment- aufnahmen erstellen. Quasi eine rückwärtsgewandte Zeitmaschine eines Jungge- bliebenen. Dabei sieht man doch jeden Morgen beim Blick in den Spiegel, was die Zeit aus einem macht. Und ich bin sicher, wenn Georg dies hier liest, denkt er, ich würde ihn ganz schön alt aussehen lassen. Was natür- lich Quatsch ist. Schließlich ist Georg mit seinen 47 Len- zen so hübsch anzusehen wie Methusalems älterer Bruder.*

### ANZEIGE

65 Jahre Volkssolidarität – 65 Jahre soziales Engagement für Jung und Alt und aktives Eintreten für ein würdevolles Leben auch im Alter



Volkssolidarität Bundesverband e.V. Informationen: 030/27 89 70 www.volkssolidaritaet.de



# Verdammt schnell unterwegs

Merlene Ottey legt Rekord vor



»Ein paar Zehntel sind noch drin.«

Foto: dpa

**Postojna/Slowenien** (dpa/ND). Über 50 und immer noch verdammt schnell: Die unverwundliche Merlene Ottey ist wieder bei einem Leichtathletik-Wettkampf aufgetaucht und hat gleich im Vorlauf einen 13 Jahre alten Weltrekord gelöscht. In 11,72 Sekunden wurde die Slowenin am Sonntag in Postojna (Slowenien) zwar nur Vierte, den 100-Meter-Weltrekord in der Senioren-Altersklasse pulver-

sierte sie aber förmlich. »Ich bin nicht zufrieden, denn der Lauf war technisch nicht perfekt«, sagte die gebürtige Jamaikanerin, nachdem sie gleich 78/100 Sekunden unter der bisherigen Ü50-Rekordmarke der Amerikanerin Phil Raschker vom 17. Mai 1997 geblieben war. Die ehemalige Weltklasse-Sprinterin von der Karibik-Insel, die am 10. Mai ihren 50. Geburtstag gefeiert hatte, will

künftig weitere Wettkämpfe bestreiten. »Ich muss jetzt in den nächsten Wochen viel trainieren«, kündigte Ottey an, die zunächst bei kleineren Meetings in Slowenien starten will.

Auf das Finale verzichtete die 50-Jährige nach Absprache mit ihrem Trainer Sdrjan Djordjevic. »Sie wollte nur einmal laufen, weil sie seit einem Jahr keine Freiluft-Wettkämpfe mehr bestritten hat«, erklärte der Coach, der Ottey in dieser Saison noch weitere flotte Sprints zutraut: »Ein paar Zehntel sind noch drin.«

Ottey, die im Jahr 2002 die slowenische Staatsbürgerschaft annahm und in der Hauptstadt Ljubljana lebt, gehört zu den erfolgreichsten Sprinterinnen der Leichtathletik. Bis auf Olympia-Gold hat sie alles gewonnen, herausragend waren die beiden Weltmeistertitel über 200 Meter (1993 und 1995). Ihre 100-Meter-Bestleistung von 10,74 Sekunden stellte sie im September 1996 in Mailand auf. Mit 47 Jahren trat sie 2007 noch einmal bei den Weltmeisterschaften in Osaka/Japan an, schied aber im 100-Meter-Vorlauf aus.

ANZEIGE

**Elektromobile SCHOLZ**  
Westbahnhof 5 • 38118 Braunschweig  
www.elektromobile-scholz.de

Elektromobile • Treppenlifte • Badelifte

Finanzierung bei 0,00 % Zinsen

Gratisprospekte und Terminabsprache unter kostenfreier Rufnummer: **0800-327 3270**

Reparatur & Wartung an jedem Elektromobil!

# Eine Insel wie ein ganzer Kontinent

Gran Canaria ist »Brücke zwischen den Kulturen«



Foto: Spanisches Fremdenverkehrsamt

Von Klaus Rautenfeld

Die Vulkaninsel Gran Canaria zeichnet sich durch ihre runde Form und ihre vielfältigen landschaftlichen Schönheiten aus. Der Landschaftsreichtum hat der Insel den wohlverdienten Beinamen eines »Kontinents in Kleinformat« eingetragen.



So kann man an einem einzigen Tag von den warmen Küstengebieten in die kühleren, höher gelegenen Zonen aufsteigen und Täler mit subtropischen Wäldern durchqueren. Die Insel verdankt ihren natürlichen Reichtum und das frühlingshafte Klima, das mit mittlerer Temperatur um 24°C das ganze Jahr über andauert, dem Einfluss von Passatwinden, Meeresströmungen und ihrem geografischen Relief. Das Urlaubsangebot auf Gran Canaria ist ebenso vielfältig wie die Insel selbst: all das garantiert seinen Besuchern einen unvergesslichen Urlaub.

## 365 Tage Strand und Meer

Die Natur war großzügig mit Gran Canaria. Es gibt eine Fülle von herrlichen Stränden, fast alle aus goldenem Sand. Dank des milden Klimas und der angenehmen Wassertemperaturen dauert hier die Strandsaison von Januar bis Dezember.

In der Nähe der Strände ha-

ben sich aktive Zentren für den Wassersport und die unterschiedlichsten maritimen Aktivitäten entwickelt: Hochseefischen, Segeln, Tauchen, Sportfischen, Windsurfen...

Gran Canaria ist ein Paradies für alle, die das Meer und den Wassersport lieben. Die mittleren Wassertemperaturen (zwischen 18 und 22 Grad Celsius), die hervorragenden Einrichtungen der Sporthäfen und die idealen Bedingungen von Meer und Wind machen die Insel zu allen Jahreszeiten zu einem erstklassigen Standort für Segler und alle nautischen Sportarten: Surfen, Windsurfen, Tauchen und vieles mehr.

## Reservat der Biosphäre ...

Aber Gran Canaria besitzt außer Stränden auch noch andere natürliche Vorteile, die die Insel zu einem idealen Ort machen, um die Natur zu genießen. Spaziergänge und Wanderungen durch Landschaften von beeindruckender Schönheit sind einige der Möglichkeiten, die Gran Canaria für Naturliebhaber bereit

hält. Aufgrund des natürlichen Reichtums der Insel, deren Oberfläche zu fast 43 Prozent unter Naturschutz steht, wurde ein großer Teil Gran Canarias kürzlich von der UNESCO zum Weltreservat der Biosphäre erklärt. Im Einklang hiermit wurde mit jahrhundertalten Landhäusern ein touristisches Angebot entwickelt.

## Sich verwöhnen lassen ...

Die ersten Touristen, die gegen Mitte des 19. Jahrhunderts nach Gran Canaria reisten, kamen aus gesundheitlichen Gründen. Auch heute noch gilt Gran Canaria als erste Adresse für Gesundheitspflege und Erholung und kann ein weit gefächertes, spezialisiertes Angebot vorweisen.

Die ganze Insel ist ein großes Paradies, in dem es leicht fällt, den Alltagsstress und die Erschöpfung abzuwerfen. Schon ein Spaziergang über die ausgedehnten Strände aus goldenem Sand, ein Bad im kristallklaren, warmen Meerwasser mit hohem Gehalt an Jod, Natrium und anderen wohltuenden Mineralien und der Kontakt mit der sauerstoffreichen Natur ist eine Kur mit therapeutischer, tief entspannender Wirkung.

Gran Canaria ist ein perfekter Ort für Golfer. Klar, denn die Insel bietet gegenüber anderen Standorten auf dem

Globus eindeutige Vorteile: Dank des guten Klima kann man hier 365 Tage im Jahr golfen. Spezialisten zählen die Golfplätze Gran Canarias zu den besten in ganz Spanien. Rund über die Insel sind acht erstklassige Golfplätze verteilt.

Auch auf dem Kulturkalender der Insel stehen das ganze Jahr hindurch große Events und internationale Festivals. Unter ihnen ist besonders das Kanarische Musikfestival zu nennen, bei dem jedes Jahr die größten Stars der internationalen klassischen Musikszene auftreten. Auch das Opern- und Zarzuela-Festival, im Herbst das Theater- und Tanzfestival von Las Palmas de Gran Canaria, das Internationale Jazz-Festival zu Beginn des Sommers oder das engagierte WOMAD (World of Music, Arts and Dance) und das Filmfestival von Las Palmas de Gran Canaria gehören zu den Highlights.

Auch auf sein bedeutendes archäologisches Erbe kann Gran Canaria stolz sein. Es erlaubt uns, einen Eindruck von den Lebensumständen der prähispanischen Urbevölkerung der Insel zu gewinnen. Wichtige archäologische Fundstätten, wie der Museums-Archäologiepark der Cueva Pintada mit ihren Höhlenmalereien und der Cenobio de Valerón, Tufia, El Maipés oder Cuatro Puertas stellen Zeugnisse der Vergangenheit von unschätzbarem kulturellen Wert dar. Für einen Gesamteindruck des kulturellen und künstlerischen Erbes der Ureinwohner empfiehlt sich ein Besuch im Museo Canario, dem größten archäologischen Museum des Kanarischen Archipels, dessen prähispanische Sammlung von internationaler Bedeutung ist.

## Brücke zwischen Kulturen ...

Als Brücke zwischen drei Kontinenten war Gran Canaria Zeugin des letzten großen Abenteurers der Geschichte, der Entdeckung der Neuen Welt. Das Erbe der Insel als Zwischenstation für Weltreisende spiegelt sich in dem offenen, kosmopolitischen und multikulturellen Wesen der Einwohner wieder. Städte und Dörfern mit über 500-jähriger kolonialer Architektur und jahrhundertalten Bräuchen prägen den atlantisch-maritimen Charakter der Insel.

Die Gastronomie Gran Canarias, Produkt der Fusion, ist lecker und reichhaltig und basiert auf den natürlichen Erzeugnissen der Insel: Obst, Fisch, Gemüse... Zu den kulinarischen Traditionen Gran Canarias gehören die eingelegten Oliven, die berühmten Papas Arrugadas (Pellkartoffeln) mit Mojo Picón (scharfe Soße) und die einheimischen Käsesorten.

Mehr Information im Internet: [www.grancanaria.com](http://www.grancanaria.com)

# Gesellschaftliches Tabu im TV



Pflegenotstand, Niedriglöhne und überforderte Familien bei der Betreuung ihrer Angehörigen. Vor diesem Hintergrund spielte der bedrückende Tatort-Krimi »Heimwärts«, der kürzlich erstmals ausgestrahlt wurde. Eine der Hauptrollen spielt der 91-jährige Schauspieler Joachim Tomaschewsky, der in mehr als 150 Filmen mitgewirkt hat. Für ihn ist der Umgang mit Senioren in der Gesellschaft ein ebenso wichtiges wie ungelöstes Thema: »Es gibt keine Großfamilien mehr, wer soll die Pflege übernehmen?« Seine Rolle als Demenzkranker empfindet er als Herausforderung. »Einen Menschen zu spielen, der geistig da ist und dann wieder abwesend – das hat mich sehr interessiert.«

Foto: dpa

# Senioren zunehmend als Experten gefragt

Expertendienst vermittelt im In- und Ausland

**Bonn** (Agenturen/ND). Senioren als ehrenamtliche Experten sind zunehmend auch in Deutschland gefragt. Der Senioren Experten Service (SES) sei im vergangenen Jahr mit 340 Einsätzen öfter im Inland tätig geworden als früher, sagte Geschäftsführerin Susanne Nonnen kürzlich in Bonn. Die Hilfe der Ruheständler sei vor allem im Bildungsbereich gefragt. Auch bei den Auslandseinsätzen konnte der Expertenservice mit 1596 Einsätzen in 79 Staaten einen leichten Zuwachs verzeichnen. Vermehrt stehen die Senio-

ren nun auch Schülern und Auszubildenden im eigenen Land zur Verfügung. Seit 2006 bietet der SES gemeinsam mit der Otto-Wolff-Stiftung in der nordrhein-westfälischen Schulentzungen einen Einblick in ihr früheres Berufsleben und stärken das Interesse für Naturwissenschaften, Technik und Handwerk. Sie zeigen den Schülern etwa, wie man Häusermodelle baut, Gärten anlegt oder eine Firma gründet. Auch helfen sie bei der be-

ruflichen Orientierung und üben mit den Schülern Vorstellungsgespräche bei potenziellen Arbeitgebern. Rund 200 junge Leute haben das seit zwei Jahren angebotene Programm »Verhinderung von Ausbildungsabbrüchen« (Vera) in Anspruch genommen. Ab 2011 soll es bundesweit angeboten werden. SES-Experten stehen Jugendlichen mit Schwierigkeiten in der Ausbildung als Begleiter und Vertrauenspersonen zur Seite. Der Service treffe den Nerv der Zeit, weil angesichts des demografischen Wandels zu-

nehmend mehr ehrenamtliches Engagement der älteren Generation benötigt werde, sagte der Vorsitzende der Stiftung, Franz Schoser. Derzeit kann der Expertenservice auf einen Pool von rund 8100 Experten zurückgreifen.

Im Ausland lagen die Einsatzschwerpunkte in Asien und Osteuropa. Angefragt werden die Experten von kleinen und mittelständischen Firmen, gemeinnützigen Einrichtungen, Schulen, Kammern oder Kommunen aus aller Welt. Die Senioren helfen zum Beispiel in der Landwirtschaft, der Textilindustrie oder im Handwerk. Der SES wurde 1983 vom Deutschen Industrie- und Handelskammertag (DIHK) gegründet. Seitdem waren die Senior-Experten insgesamt 21 674 mal im Einsatz.

Internet: [www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)

ANZEIGE

**CenDenta**  
ZAHNMEDIZIN IM CENTRUM

**Gesunde Zähne sorgen für Wohlbefinden in jedem Alter.**

Zahnmedizin 50+ gehört zu den Spezialgebieten von CenDenta in Berlin. Wir bieten alle Fachbereiche unter einem Dach. Sie ersparen sich lange Wege. Wir berücksichtigen Wechselwirkungen mit systemischen Erkrankungen des Alters und arbeiten gezielt mit Krankenkassen und Pflegeeinrichtungen zusammen. **Bei uns sind Sie in guten Händen.**

Elsterwerdaer Platz 3 | 12683 Berlin | Tel. (030) 23 254-350 | Mo-Fr 8-19 Uhr | Sa 9-17 Uhr  
[www.CenDenta.de](http://www.CenDenta.de) | [info@CenDenta.de](mailto:info@CenDenta.de)

# Mit 69 Jahren im virtuellen Pilotensitz

Industrie entdeckt »Silver gamers« als Zielgruppe

Köln (epd). Peter Niehl (69) kennt sich aus mit Computern. Der pensionierte Lehrer aus Köln kaufte sich den ersten, als er bereits über 50 war. Jetzt sitzt er vor seinem sechsten oder siebten Rechner, der immer dem neuesten Stand der Technik entspricht. Wenn seine längst erwachsene Tochter PC-Schwierigkeiten hat, reist er mit seiner Diagnose-Software an. Mit seinen drei Enkeln spielt er am Computer Zoo- und Piratenspiele. Er selbst mag den »Flugsimulator« am liebsten. Dabei muss er ein virtuelles Flugzeug sicher landen. Das Spiel verwendet eine Software, die laut Herstellerfirma auch in der Pilotenausbildung benutzt wird: »Was meinen Sie, wie oft ich schon abgestürzt bin«, sagt Niehl lachend.

Er gehört zu der stetig wachsenden Gruppe der »Silver Gamers«, der über 50-Jährigen, die den Computer als Hobby entdecken. Laut einer Erhebung des Branchenverbands BITKOM, des Bundesverbands Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien, spielt bereits jeder zehnte Deutsche jenseits der 50 PC- und Videospiele. Damit machen sie 13 Prozent der deutschen Computerspieler aus – mit deutlich steigender Tendenz.

Der demografische Wandel wirkt sich auch auf den digitalen Unterhaltungsmarkt aus. So wollen Software-Hersteller



Senioren spielen bei den »Silver Games« an Computern Foto: epd

künftig noch mehr auf die Bedürfnisse älterer Nutzer eingehen, deren Marktanteil in Zukunft noch deutlich zunehmen wird. Die Zeiten, in denen das Spielen am Computer gesellschaftlich verpönt war, sind offenbar vorbei: »Gaming ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen«, zeigt sich der Verband BITKOM überzeugt.

»Wenn bei Senioren erst einmal Interesse an Computern geweckt ist, dann kommt

auch schnell die Freude an anspruchsvolleren Spielen«, sagt Jürgen Bewilogua, Leiter des Bildungszentrums »Aktives Alter – Neue Medien« in Leipzig. Viele der Senioren in seinem Zentrum fangen mit »Solitär« oder »Hearts« an – Spielen, die schon auf dem Computer installiert sind – und wechseln dann zu Schach oder Skat über. Einigen geht es um Wissenserwerb, andere wollen ihr Gedächtnis schulen oder über die Bedienung der

Computermaus die Feinmotorik trainieren. »Der Umgang mit dem Computer gehört heute zu den Kulturtechniken wie Lesen und Schreiben«, sagt Bewilogua.

Eine Umfrage unter den Nutzern des Seniorenportals feierabend.de ergab, dass bei den PC-Spielen die Strategie-, Brett- und Denkspiele am populärsten sind (rund 64 Prozent), gefolgt von Quiz- und Lernspielen (57 Prozent) sowie Geschicklichkeitsspielen (48 Prozent). 70 Prozent der Senioren spielen vor allem zum Spaß. 60 Prozent hoffen, damit nebenbei auch noch etwas für ihre geistige Fitness zu tun.

Auch in Seniorenwohnheimen ziehen Computerspiele ein. Ein Beispiel ist das städtische Seniorenzentrum in Köln-Riehl. Dort ließ man sich vom Computerprojekt Köln, einem medienpädagogischen Verein, und einigen dort engagierten Jugendlichen helfen. Die Jungen zeigten den Alten, wie's geht – und alle hatten Spaß dabei. »Das ist eine ganz tolle Sache und bringt Jung und Alt zusammen«, schwärmt Koordinator Christoph Schmitt. Mehr als hundert Senioren nahmen teil.

Gute Erfahrungen hat das Seniorenzentrum auch mit wii-Konsolen gemacht. Tennis, Golf oder Bowling, das alles ist bei wii am Bildschirm möglich. Die Spieler schwingen dazu etwa beim Bowling den drahtlosen »Controller« wie eine Bowlingkugel in der Hand und drücken zum Abwurf auf einen Knopf. Auf einem Bildschirm rollt die Kugel dann über die Bahn. »Bowling kennen viele Senioren aus ihrer aktiven Phase«, erläutert Schmitt. An der Konsole können sogar Rollstuhlfahrer das Spiel wieder aufnehmen. Ins Schwitzen kommt man da zwar nicht

mehr, aber es fördert Konzentration und Motorik.

Die Riehler Senioren nahmen sogar an der wii-Seniorenmeisterschaft im Bowling teil und wurden Bundessieger. »Die waren unheimlich gut«, bestätigt Josef Kiener, der zusammen mit seinem Freund Markus Deindl die Meisterschaft ins Leben gerufen hat. Während eines Uniprojektes kamen die beiden Münchner Studenten der Sozialarbeit auf die Idee, wii und Senioren zusammenzubringen. Es läuft immer gleich ab, erzählt Kiener: »Am Anfang sitzen die Senioren etwas hilflos da und sagen: »Computer, aber das kann ich doch nicht.« Aber schon nach der Proberunde seien alle begeistert dabei: »Selbst Demenzzranke oder Leute, die nur auf ihren Zimmern hocken, werden so wieder ins Boot geholt.«

# Gut betreut am Loeperplatz

Berliner Seniorenzentrum lädt ein

Von Klaus Rautenfeld



Das Seniorenzentrum Haus am Loeperplatz in der Möllendorffstraße in Berlin lädt nicht nur Bewohner und Angehörige, sondern auch die Anwohner regelmäßig zu Veranstaltungen ein. So gibt es etwa am 22. Juli das Sommerkonzert, am 12. August wird ein Hof fest gefeiert und am 9. September folgt ein Weinfest. Regelmäßige Tanzveranstaltungen für Senioren sowie tägliches Mittagessen und Kaffee für Menschen aus dem Kiez gehören ebenfalls zum Programm.

Das »Haus am Loeperplatz« hat sich neben der allgemeinen vollstationären Pflege auf die Pflege und das beschützte Wohnen für Menschen mit Demenz, sucht- und psychische Erkrankungen spezialisiert. Menschen mit psychischen Erkrankungen, die wirtschaftlich und sozial völlig selbstständig geworden sind, finden hier ein neues Zuhause.

In einem eigenen Wohnbereich gibt es vier Wohngruppen mit jeweils zehn Bewohnern, die in Einzel- oder Doppelmöbeln leben. Bewohner mit psychischen Störungen und Erkrankungen werden begleitet und in akuten Notsituationen kann ihnen schnell geholfen werden. Entsprechend der Vielfalt der Krankheitsbilder wird besonderer Wert auf individuelle Therapie- und Pflegemethoden gelegt. So finden sich im Angebot Ergotherapie, Musiktherapie, Physio-

therapie, Psychiatrische Pflege im Rahmen eines Bezugspflegesystems, Soziotherapie und Entspannungsverfahren.

In einem weiteren Wohnbereich leben alkohol- und medikamentenabhängige Bewohner. Hier entwickelt ein erfahrenes Mitarbeiterteam mit jedem Bewohner einen individuellen Pflege- und Therapieplan, der Lebenserfahrungen, Bedürfnisse und Kompetenzen berücksichtigt.

Menschen mit Demenz finden im beschützten Wohnbereich fachgerechte Betreuung und liebevolle Zuwendung. Betreuungs- und Aktivitätsangebote hier: Mobilitätstraining, Kognitionstraining, Entspannungstechniken, Kreatives Gestalten, Musiktherapie, Kommunikationstraining und tiergestützte Therapie. Das Haus steht auch zur Verhinderungspflege offen.

Info: Seniorenzentrum »Haus am Loeperplatz«, Möllendorffstr. 39, 10367 Berlin-Lichtenberg, Tel.: 030 / 57 79 75 - 0

ANZEIGEN

Nordsee

**Aktuelle Angebote!** Erleben Sie Ebbe & Flut auf der Insel Nordstrand! Zimmer, App. + FeWo's, Frühst., NR ☎ (048 42) 10 25 [www.nordseehotel-nordstrand.de](http://www.nordseehotel-nordstrand.de)

Brandenburg

**Spezialpreis im Gasthaus »Am Rheinsberger See«**  
3,5 km vom Schloss entfernt – mitten im Wald – direkt am See.  
So.-Fr. ab 100,- € p. P. mit Ü/F  
Halb- und Vollpension zubuchbar!  
Haus-zu-Haus-Service möglich!  
☎ (03 39 31) 21 31 [www.warenthin.de](http://www.warenthin.de)

Mecklenburg-Vorpommern

Direkt am weißen Strand von Usedom



**Komfort & Service zum Verwöhnen.**  
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA »Seerose«, Cocktails, Bowlingbahn)

Ganzjährig attraktive Arrangements

**Strandhotel Seerose Kölpinsee**

17459 Seebad Loddin/Usedom  
Strandstraße 1 \* Tel.: (03 83 75) 540 \* Fax: 541 99  
e-mail: [info@strandhotel-seerose.de](mailto:info@strandhotel-seerose.de), [www.strandhotel-seerose.de](http://www.strandhotel-seerose.de)

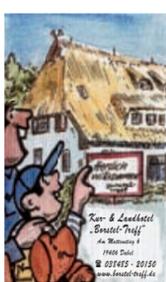
E-Mail: [anzeigen@nd-online.de](mailto:anzeigen@nd-online.de)

Dabel (M-Vp) tut gut

KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen  
7 Tage ab 329,- € 14 Tage ab 499,- € im DZ  
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen

Wellness-Woche »Wer rastet, der rostet« ab 225,- € p. P.  
Kuschelwochenende ab 89,- € p. P.

Physiotherapie im Haus  
Schwimmbad und Saunalandschaft  
Zimmerpreise ab 32 € p. P. incl. Sauna/Pool  
10% Rabatt für Mitglieder der Partei DIE LINKE.



\*\*\* superior **Hotel Borsteltreff** (ärztl. geführtes Haus)

Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel, ☎ 038485/20150, Fax: 21913,  
E-Mail: [kontakt@borstel-treff.de](mailto:kontakt@borstel-treff.de), [www.borstel-treff.de](http://www.borstel-treff.de)

Sachsen-Anhalt



**KUREN**  
IN BAD SCHMIEDEBERG  
Staatlich anerkanntes Moor-, Mineral- und Kneippheilbad

- Ambulante Kuren
- Seniorenkuren
- Spezialkuren (Rheuma, Arthrose, Osteoporose)
- Gesundheitswochen
- Kneipp-Kuren
- Wellness im Kurort®

Informationen und Kataloge:  
Gästeservice Eisenmoorbad Bad Schmiedeberg  
Kurpromenade 1 • 06905 Bad Schmiedeberg  
Telefon (034925) 6 30 37 • [www.eisenmoorbad.de](http://www.eisenmoorbad.de)

Europa

Tipp

Kultur- und Ausflugsplaner



**regio BB**  
**md-regio**



regioBB ist Ihr Planer für Brandenburg und Berlin. Mit md-regio entdecken Sie die mitteldeutsche Kulturregion: Sachsen, Thüringen und Sachsen-Anhalt.

Beide Magazine bieten umfangreiche Terminübersichten. Jeden Monat neu werden kleine und große Veranstaltungen aus allen Landesteilen, wie Bühnenspiele, Konzerte, Ausstellungen, Stadtfeste, aber auch interessante Wanderungen und Führungen, für das jeweilige Verbreitungsgebiet vorgestellt.

Ich möchte ein Probeabonnement zum Preis von 5,85 € mit 3 Ausgaben eines Magazins ab der nächsten Ausgabe bestellen. Das Probeabonnement geht in ein Dauerabonnement mit je 12 Ausgaben für 23,40 € über, wenn es nicht spätestens nach Erhalt der 3. Ausgabe gekündigt wird.

Ich bestelle  3x regioBB  3x md-regio

Adresse \_\_\_\_\_ Linum Verlag  
Franz-Mehring-Platz 1  
10243 Berlin  
Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_  
Fax 030. 2978 3358 oder [www.daskulturmagazin.de/abo](http://www.daskulturmagazin.de/abo)

Sachsen

FERIENPARK 7 Tage Seiffen – Ferienwohnung

- incl. Halbpension
- incl. Bustransfer zum Zug
- incl. Sauna, Minigolf, Boccia
- incl. 3 x Bustransfer zu Sehenswürdigkeiten
- incl. 3 x Relaxmassage
- incl. 6 x Kaffee und Kuchen

je Person 300 €, Verlängerungstag 35 €  
Kinder bis 14 Jahre 150 €

[www.ferienpark-seiffen.de](http://www.ferienpark-seiffen.de)

\*\*\* Familien- & Sport-Hotel Lugsteinhof  
Osterzgebirge 900 m NN

100 Zimmer, mit Bad bzw. DU/WC, Radio, Telefon, Sat-TV  
**Wandern & Entspannen** - unser Angebot  
4 Übernachtungen ab 126,00 € p. P.  
inkl. Frühstück, Schwimmbad, TT- & Fitnessraum,  
1 x Massage auf dem Hydro Jet, 1 x Lunchbeutel  
kostenfreie Nutzung der Saunen & Infrarotkabine  
Kinderermäßigungen bis 16 Jahre!  
[www.lugsteinhof.de](http://www.lugsteinhof.de)  
Freizeitspaß im Lugsteinhof: Schwimmhalle mit Whirlwannen, Finnische- & Sottdampfsauna, Infrarotkabine, Salzgrotte, Solarium, Massage, Kegelsbahn, Tischtennis- und Fitnessräume, Billard, Kinderspielzimmer/Spielplatz, Fahrradverleih - Wanderwege direkt ab Hotel  
Gern senden wir Ihnen auch unsere weiteren Angebote zu!  
01773 Altenberg / Zinnwald Telefon 03 50 56 – 36 50 Fax 365 55

Sommerfrische im

Kurort Gohrlich/Sächs. Schweiz  
Pension Waldidylle

7 Ü/HP à la carte zu 259 €/P. im DZ  
EZ-Zuschl. 35 €, Ki.-Erm.!  
Rundwanderwege direkt ab der Gartentür!

Gegen Aufpreis holen wir Sie von Ihrer Wohnung ab!  
Gaststätte und Pension Annas Hof und Waldidylle  
☎ 035021-68781 od. 68356  
[www.annas-hof.de](http://www.annas-hof.de)



**Hat jemand den Laubfrosch gesehen?**  
Der NABU bewahrt die Artenvielfalt für Mensch und Natur.  
[www.NABU.de](http://www.NABU.de) - Helfen Sie mit, damit das Ganze komplett bleibt.  
**Mitmachen!**  
Aktion Umweltdetektiv  
[www.umweltdetektiv.de](http://www.umweltdetektiv.de)  
weitere Informationen:  
Naturfreundjugend Deutschlands  
Haus Humboldtstein, 53424 Remagen  
Tel. (02228) 94 15-0  
[info@naturfreundjugend.de](mailto:info@naturfreundjugend.de)



Viele heimische Eulen sind vom Aussterben bedroht. Informationen gegen 7 Briefmarken à 0,55 € beim  
**Landesbund für Vogelschutz in Bayern e.V.**  
91161 Hilpoltstein  
Tel.: 09174/4775-0  
[www.lbv.de](http://www.lbv.de)

Schau mir in die Augen...