

Männer halten sich anders fit als Frauen

Fitness gegen Alterung war lange nur ein weibliches Thema

Von Ole Hummrich

Jugendliche Schönheit und Gesundheit bis ins hohe Alter – das ist der ureigenste Wunsch eines jeden Menschen seit Menschen-gedenken. Die moderne Medizin lässt uns älter werden, doch mit der Gesundheit klappt es nur selten. Anti-Aging-Spezialisten forschen intensiv an Methoden und Mitteln, um die Menschen beiderlei Geschlechts länger jung zu halten.

Ob Männlein oder Weiblein: Wir alle werden alt und können den Alterungsprozess allenfalls hinauszögern, jedoch nicht verhindern. Die Frage ist allein, mit welchen Methoden oder Mitteln sich gewisse Alterserscheinungen aufhalten lassen und ob sich diese sich geschlechtsspezifisch unterscheiden. Von dem märchenhaften Traum nach ewiger Jugend hat man sich hingegen verabschiedet. Moderne Formulierungen klingen sachlicher: »Anti-Aging meint das Bestreben, funktionstüchtig – vielleicht sogar gesund – und sozial kompetent zu bleiben«,



Viele Studios haben spezielle Angebote für Senioren. Foto: dpa

sagt Professor Dr. med. Günther Jacobi, Mitherausgeber des Fachbuchs »Anti-Aging für Männer« (Thieme Verlag). Oder einfach ausgedrückt: Nicht nur lange leben, sondern auch lange eigenständig leben, ist das Ziel. Dass es hier geschlechtsspezifische Unterschiede gibt, sagt schon die Statistik: Männer haben mit

rund sieben Jahren Differenz eine deutliche geringere Lebenserwartung als die holde Weiblichkeit.

Unterschiedliche Lebenserwartungen könnten an unterschiedliche Lebensstile der Geschlechter geknüpft sein. Im Fitness-Studio ist es heute vielfach immer noch zu beobachten, dass die Männer eher für

das Muskeltraining zuständig sind, während die Frauen das Kardiotraining bevorzugen, um ihre körperliche Fitness und Gesundheit zu erhalten und damit auch einen Beitrag für das Anti-Aging zu leisten. Doch gerade für Frauen ist es wichtig, auch die Muskulatur vor allem im Alter zu trainieren. Denn Frauen haben nicht nur weniger Muskelmasse als Männer, sondern bauen sie im Alter auch schneller ab. Eine ausreichende Muskulatur ist jedoch gerade im Alter von Bedeutung, um die Gelenke zu schützen und den Stütz- und Bewegungsapparat aufrechtzuerhalten. Zur Sturzprophylaxe dient im Wesentlichen die Muskulatur, erst danach kommt die Koordination und Beweglichkeit.

Die Ursache des weiblichen Muskelschwunds in der zweiten Lebenshälfte soll in den Hormonen liegen. Worin auch sonst, wird man fragen, denn schließlich werden die Hormone für die Ausbildung der geschlechtlichen Unterschiede und den gesamten Alterungsprozess verantwortlich ge-

macht. Weil die Östrogenproduktion bei den Frauen aufgrund der Menopause rückläufig ist, können sie das Protein aus der Nahrung nicht mehr so gut in Muskelmasse umwandeln. Experten empfehlen daher insbesondere Frauen im Alter neben sportlicher Aktivität eine besonders eiweißreiche Ernährung.

Bestimmte – von Mann zu Frau unterschiedliche – körperliche Veränderung sind im Alter einfach natürlich und allenfalls chirurgisch zu kompensieren. So können sich Männer ihre Tränensäcke und das Doppelkinn entfernen lassen, während Frauen die Gesichtsfalten gern insgesamt verbannt sehen wollen. Bei der Nase und den Ohren, die im Alter um bis zu einen halben Zentimeter beziehungsweise sogar bis zu anderthalb Zentimeter länger werden, ist der Eingriff schon aufwändiger.

Wer nicht nur etwas für seine äußere Gesundheit im Alter tun möchte, sollte dagegen früher und mit anderen Mitteln ansetzen. Prof. Jacobi nennt sieben Einflussgrößen, die maßgeblich über die Gesundheit und das Wohlbefinden älterer Menschen entscheiden: Tabakabstinenz, Körpergewicht, Alkoholkonsum, Bewegung, Partnerschaft, Konfliktfähigkeit, Stress und Ausbildung. Es kommt also auf vielerlei Faktoren und den Lebensstil insgesamt an, die den Alterungsprozess beeinflussen.

Durch mehr Bewegung lässt

sich eine Reihe von Krankheiten vorbeugen, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

»Über dreißig Studien haben gezeigt, dass körperliche Aktivität Menschen vor einem Tod an Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt«, sagt Prof. Löllgen, »die Summe aller positiven Effekte der körperlichen Aktivität verzögert nachweislich die biologische Alterung.« Selbst vor Krebs in Brust, Dickdarm und Prostata soll Bewegung schützen. »Kein anderes Verfahren, keine Medikamente oder Heilweisen haben eine annähernd vergleichbare Verzögerung der Alterung aufzeigen können.«

Der menschliche Organismus benötigt zur Erhaltung entscheidender Funktionen und um nicht vorzeitig zu Altern ausreichend Belastung. Das wusste schon Hippokrates: »Alle Teile des Körpers, welche eine Funktion haben, werden dadurch gesund und altern langsam, wenn sie maßvoll genutzt und durch Arbeit, an die jeder Teil gewöhnt ist, trainiert werden. Unbeanspruchte und untätig belassen, werden sie krankheitsanfällig, fehlerhaft im Wachstum und altern schnell.« Die Einnahme von Hormonen oder Kalzium für die Knochen kann die Bewegung nicht ersetzen. Dr. Schmitt-Holm: »Es gibt für den Organismus nur einen Grund, Energie und Aufbauarbeit in die Knochen zu investieren, nämlich das Ausmaß körperlicher Belastung. Ohne diesen Belastungsreiz ver-

kümmert der Bewegungsapparat ganz unabhängig vom Alter. Als optimale Bewegung empfiehlt der Arzt ein 30- bis 40-minütiges Training drei bis vier Mal pro Woche bei einer Belastungsgrenze von 50 bis 70 Prozent. Hinzukommen sollte die alltägliche Bewegung beim zu Fuß gehen und Treppen steigen. Übertriebener Ehrgeiz sei eher schädlich. Personen über 35 Jahre sollten sich vor Aufnahme des Trainings von einem Sportarzt untersuchen lassen.

Neben der körperlichen Gesundheit, die maßgeblich von der Bewegung und dem Meiden von Risikofaktoren wie Alkohol und Nikotin abhängt, geht es im Alter auch um die psychische Stabilität. »Die psychosomatische Medizin wurde bislang total unterbewertet«, sagt Dr. Angelika Hartmann, Anti-Aging-Ärztin und Fitness-Lehrerin, »dabei gibt es Statistiken, die belegen, dass Stress genau so gefährlich ist wie Kettenrauchen.« Dr. Hartmann plädiert für eine Rückkehr zu den inneren Werten: »Es zählt am Ende nicht, wie groß das Auto war, das Sie gefahren haben, sondern wie viel Sie geliebt haben und wie viel Sie geliebt worden sind.« Und sie empfiehlt beiden Geschlechtern regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. »Hier ist der Mann noch ein Verleugner: Während 2005 etwa jede zweite Frau bei uns Vorsorgeuntersuchungen genutzt hat, war es bei den Männern nur jeder sechste.«

Ganzheitliche Wassergymnastik als idealer Seniorensport

Horst Dantzer bildet Aqua-Qigong-Trainer aus

Von Hagen Hellwig

Qigong, diese chinesische »Sportart« mit den langsamen Bewegungen und Atemübungen, hat sich mittlerweile in vielen Sport- und Fitness-Studios etabliert. Qigong im Wasser (Aqua Qigong) ist dagegen noch recht neu. Dabei ist Wasser das ideale Element, um die Qigong-Übungen besonders geschmeidig auszuführen.

Bei Horst Dantzer heißt das asiatische Training im nassen Element »ganzheitliche Wassergymnastik«. Horst Dantzer ist 73 Jahre alt und hat gerade sein 25-jähriges »Dienstjubiläum« als Trainer mit C-Lizenz im Reha-Bereich für Herz-Kreislauf-Kranke und orthopädisch Geschädigte gefeiert. Bereits seit vierzig Jahren arbeitet Dantzer als Sport- und Schwimmlehrer. Seit fünfzehn Jahren hat er Erfahrung mit asiatischen Sportarten, zehn Jahre schon lehrt er Wassergymnastik und seit nunmehr sechs Jahren ist Qigong im Wasser sein Spezialgebiet.

Dabei ist es die Kombination aus Wassergymnastik, Qigong und Schwimmunterricht, die das »Konzept Dantzer« ausmacht. »Qigong-Kurse mag es viele geben«, sagt Dantzer, aber die Verbindung, die ich anbiete, ist einzigartig.« Während bei herkömmlicher Wassergymnastik der Oberkörper meist an der Luft ist, ist bei Dantzer der ganze Körper im Wasser, manchmal sogar der Kopf, um die Ausatmung unter Wasser zu trainieren. Einige Übungen werden mit Musik

begleitet, die meisten aber nicht. Ideal ist eine Wassertemperatur von 32 Grad. »Qigong ist auch ein guter Einstieg in asiatische Heilkünste«, glaubt Horst Dantzer.

Ziel des asiatischen Wassertrainings für gesunde Menschen ist ein ganzheitliches Wasser-Fitnessprogramm, insbesondere die Prävention für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schwerpunktmäßig geht es darum, Atmung und Bewegung in Einklang zu bringen. Diese Kurse sind als Prävention anerkannt und können von den Krankenkassen gefördert werden. Die andere Teilnehmergruppe von Horst Dantzer sind Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schmerzhaften Bewegungseinschränkungen durch Skelettschädigung oder Arthrose, aber auch Krebspatienten. Der Altersdurchschnitt in seinen Gruppen liegt bei etwa 50 Jahren. Die Altersspanne bei den Teilnehmern reicht allerdings von 28 bis 88 Jahren. »Insbesondere durch die Atemschulung fühlen sich meine Teilnehmer nach dem Training rundum wohl«, sagt Horst Dantzer, »sie können dadurch auch besser atmen und sogar besser singen.« Die meisten Teilnehmer sind dauerhaft und schon länger als fünf Jahre bei ihm. Derzeit trainiert Dantzer sechs Gruppen mit je rund fünfzehn Teilnehmern.

Neben den Qigong- und Wassergymnastik-Übungen legt Horst Dantzer Wert auf richtiges Schwimmen. Im Vordergrund stehen das Brustkraul- und das Rücken-

schwimmen. »Das sind die physiologisch günstigsten Schwimmarten«, sagt Dantzer, »doch rund 60 Prozent der älteren Erwachsenen können nicht richtig oder kaum schwimmen.« Voraussetzung für richtiges Schwimmen ist die richtige Atmung und die richtige Haltung. »Viele Menschen haben am Anfang schon ein Problem, im Wasser in die Rückenlage zu kommen«, weiß Dantzer.

Horst Dantzer will auch anderen Trainern ermöglichen, nach seinem Konzept zu arbeiten. In acht Stunden können Interessenten lernen, wie man mit Kursteilnehmern Qigong-Übungen im Wasser, gesunde Atmung und orthopädisch richtiges Schwimmen trainieren kann. Die Ausbildung bietet Dantzer entweder an einem Tag oder über zwei Tage verteilt am Wochenende an. Sie gliedert sich in einen Theorie-



Horst Dantzer will sein Wissen an potenzielle Trainer weitergeben.

Fotos: privat

und einen Praxisteil. Veranstaltungsort ist entweder Bad Bederkesa nahe Bremerhaven, wo Horst Dantzer selbst Kurse gibt, oder ein beliebiges warmes Schwimmbecken an einem anderen Ort. Hier müssten die Ausbildungsteilnehmer gegebenenfalls die Übernachtungs- und Fahrkosten von Ausbilder Dantzer überneh-

Qigong – was ist das?

»Qigong« oder »Chigong« sind Bezeichnungen für asiatische Meditations-, Konzentrations-

und Bewegungs- oder Kampfkunstübungen, die zur Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gehören. Eine große Bedeutung bei der Ausübung von Qigong-Übungen hat die Atmung. Ein wesentliches Ziel ist die Harmonisierung der Körperenergie, des so genannten »Qi«.

Aqua Qigong nach dem »Konzept Dantzer«: Horst Dantzer bietet eine acht- bis zehnstündige Fortbildung für

jedermann zum Aqua-Qigong-Trainer an. Die Theorie- und Praxis-Ausbildung führt Dantzer in Absprache mit Interessenten an verschiedenen Orten durch. Die Gebühr beträgt 70 Euro pro Person. Horst Dantzer stellt eine Teilnahmebescheinigung aus.

Information: Horst Dantzer, Am Südfeld 34, 27478 Cuxhaven-Lüdingworth, Tel. und Fax: 04724 / 81 84 84

ANZEIGE

DESLA Touristik – Ihr Partner für preiswerte Kurreisen

Tschechien / Slowakei / Polen

<div style="text-align: center;"> <h3 style="color: #0070C0; font-size: 1.2em;">Karlsbad Kolberg</h3> <p style="color: #0070C0; font-weight: bold;">Bustransfer mit Haustür-Service möglich. Bitte KATALOG anfordern !!!</p> </div>	<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Swinemünde 1 Wo. VP ab 155,- Kurhaus SENATOR Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Misdroy 1 Wo. HP ab 200,- ***Residenz BIELIK Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Rewal (Poln. Ostsee) 2 Wo. VP ab 329,- SPA Hotel JAN TAR Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Bad Flinsberg 2 Wo. HP ab 339,- ***Kurhotel KWISA II Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus Alle Preise pro Person im DZ mit DU / WC / SAT-TV, ärztliche Betreuung, 2 - 4 Anwendungen pro Werktag.</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>Kolberg 1 Wo. HP ab 180,- ***Hotel CENTRUM Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Marienbad 1 Wo. HP ab 315,- ****Kurhotel CONTINENTAL Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Karlsbad 2 Wo. HP ab 439,- Kurhaus PARKQUELLE (Sadovy pramen) Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Franzensbad 2 Wo. HP ab 499,- ****Kurhotel KOMORNI HURKA Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> </td> </tr> </table>	<p>Swinemünde 1 Wo. VP ab 155,- Kurhaus SENATOR Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Misdroy 1 Wo. HP ab 200,- ***Residenz BIELIK Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Rewal (Poln. Ostsee) 2 Wo. VP ab 329,- SPA Hotel JAN TAR Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Bad Flinsberg 2 Wo. HP ab 339,- ***Kurhotel KWISA II Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus Alle Preise pro Person im DZ mit DU / WC / SAT-TV, ärztliche Betreuung, 2 - 4 Anwendungen pro Werktag.</p>	<p>Kolberg 1 Wo. HP ab 180,- ***Hotel CENTRUM Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Marienbad 1 Wo. HP ab 315,- ****Kurhotel CONTINENTAL Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Karlsbad 2 Wo. HP ab 439,- Kurhaus PARKQUELLE (Sadovy pramen) Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Franzensbad 2 Wo. HP ab 499,- ****Kurhotel KOMORNI HURKA Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p>
<p>Swinemünde 1 Wo. VP ab 155,- Kurhaus SENATOR Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Misdroy 1 Wo. HP ab 200,- ***Residenz BIELIK Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Rewal (Poln. Ostsee) 2 Wo. VP ab 329,- SPA Hotel JAN TAR Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Bad Flinsberg 2 Wo. HP ab 339,- ***Kurhotel KWISA II Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus Alle Preise pro Person im DZ mit DU / WC / SAT-TV, ärztliche Betreuung, 2 - 4 Anwendungen pro Werktag.</p>	<p>Kolberg 1 Wo. HP ab 180,- ***Hotel CENTRUM Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Marienbad 1 Wo. HP ab 315,- ****Kurhotel CONTINENTAL Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p> <p>Karlsbad 2 Wo. HP ab 439,- Kurhaus PARKQUELLE (Sadovy pramen) Alle Anwendungen im Haus</p> <p>Franzensbad 2 Wo. HP ab 499,- ****Kurhotel KOMORNI HURKA Alle Anwendungen + Schwimmhalle im Haus</p>		

Buchbar nur in
Berlin-Alexanderplatz
oder
☎ (030) 24 72 75 11

DESLA Touristik • Alexanderstr. 7 (6. OG) • 10178 Berlin (Haus des Reisens am WC/Alexanderplatz) • ☎ 030 / 24 72 75 11 • www.desla-kuren.de

Seniorenzentrum Haus am Loeperplatz
Partner aller Pflegekassen und Sozialämter

7 Tage die Woche / 24 Std. tägl. Einzugs- & Beratungsservice **0172 / 515 70 50**



Exam. Pflegekräfte werden gesucht.

- 1- und 2-Bettzimmer
- leichte bis Schwerstpflege, Verhinderungs- und Urlaubspflege
- Sonderpflege von gerontopsychiatrischen Erkrankungen
- viele Veranstaltungen
- Betreuung und Pflege von chronisch abhängigen und psychisch kranken Menschen
- täglich Mittagstisch für Gäste aus dem Kiez und Seniorenkaffee

Möllendorffstraße 29
10367 Bln.-Lichtenberg
☎ 577 975-0

Donnerstag 15.04.2010
11.00-17.00 Uhr
Tag der offenen Tür

ND EXTRA

UNSERE LESER REISEN GERN!

Bieten Sie Ihre Feriendomizile, Wellness-, Kur-, Kultur- und andere Angebote in unseren Sonderbeilagen

ND-Extra 2010 an:

- Kulturmagazin am 16. April
- Reisemagazin II am 14. Mai
- Aktiv im Alter II am 18. Juni
- Reisemagazin III am 17. September
- Aktiv im Alter III am 19. November
- Reisemagazin IV am 17. Dezember

Neues Deutschland Verlag und Druckerei GmbH
Anzeigenverkauf
Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin
(030) 29 78 18 41
(030) 29 78 18 42

Das ND freut sich auf Ihre Anzeigen!

Neues Deutschland
DRUCK VON LINKS

DOMICIL
Mitten im Leben

Seniorenpflegeheim Baumschulenweg

Wir laden Sie herzlich ein zum Fachvortrag

„Verwirrt nicht die Verwirrten“

Der österreichische Pflegeforscher und Begründer des psychobiographischen Pflegemodells, Prof. Erwin Böhm, spricht

am Freitag, 16. April 2010
von 10.00 bis 12.00 Uhr
zum Thema Demenz.

Für eine bessere Planung bitten wir um eine telefonische Anmeldung. Der Eintritt zur Veranstaltung ist kostenlos. Gern geben wir Ihnen noch weitere Informationen zu der Veranstaltung und zu unserer Einrichtung, in einem persönlichen Beratungsgespräch.

DOMICIL-Seniorenpflegeheim Baumschulenweg GmbH
Märkestraße 7 | 12437 Berlin-Treptow
Tel.: 0 30 / 53 00 75 - 80 15 | www.domicil-seniorenresidenzen.de

Pflege-Vital
Liebevolle Alten- & Krankenpflege

678 06 06

Freie Kapazitäten in Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz

Seit acht Jahren betreut das Fachpersonal der Sozialstation Pflege-Vital Beate Langer GmbH ambulant und rund um die Uhr Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz in Berlin-Adlershof und Berlin-Karlshorst. Die älteren Menschen können so ihren Lebensabend selbstbestimmt und in Würde verbringen.

Die Integration der Menschen mit Demenz in ein normales Umfeld zu ermöglichen, vertraute Tätigkeiten und Aktivitäten eines Haushalts zu verrichten und die vorhandenen Ressourcen aktivierend zu fördern, stehen dabei im Mittelpunkt.

Die Zimmer strahlen eine helle und freundliche Atmosphäre aus, verfügen über ein eigenes Duschbad und laden zum Verweilen ein. Des Weiteren können alle Mieter die Gemeinschaftsräume wie die Wohnküche, den sehr schönen, großen Balkon und die Dachterrasse sowie das Wannenbad nutzen.

Das Personal setzt im Rahmen der 24-Stunden Betreuung eine aktivierende und liebevolle Pflege um.

Derzeit steht noch ein Platz innerhalb der Wohngemeinschaft in Berlin-Adlershof zur Verfügung.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gern berät unser Team Sie umfassend und kostenlos in allen Detailfragen und klärt mit Ihnen die Kostenübernahmen.

Zur Vervollständigung unseres Teams in einer Wohngemeinschaft suchen wir eine engagierte examinierte Pflegekraft. Ihre Bewerbung nimmt Frau Carola Bartsch gern entgegen.

Pflege-Vital Beate Langer GmbH
Florian-Geyer-Straße 97 • 12489 Berlin
e-mail: pdl@pflege-vital.com • www.pflege-vital.com
☎ 678 06 06 • Fax: 63 97 90 17

Körperpflege mit Komfort und Sicherheit

Wohnen im Alter: Das barrierefreie Bad



Wer im Alter zu Hause wohnen will, muss das Bad an körperliche Einschränkungen anpassen. Foto: dpa

Von Eva Neumann

Mit zunehmendem Alter wird die tägliche Körperpflege schwieriger: Unsicherheiten beim Gehen und Stehen, steife Gelenke, Seh- und Gehörstörungen – führen im schlimmsten Fall zu Unfällen. Wer möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben will, muss das Bad zwangsläufig an die körperlichen Einschränkungen anpassen.

Das größte Problem in vielen Bädern ist: Es fehlt der Bewegungsspielraum, sagt Renate Schulz, Architektin und Expertin für Barrierefreies Bauen im Bauherren-Schutzbund (BSB) in München. Zunächst muss deshalb überprüft werden: Welche Badmöbel sind verzichtbar? Kann die Waschmaschine in die Abstellkammer wandern? Muss der Schrank mit den Handtüchern im Bad stehen? Auch eine Tür, die sich nach außen öffnet, spart eine Menge Platz. Sie hat noch einen Vorteil: »Kommt es bei einer nach innen öffnenden Tür zum Sturz, so blockiert der Gestürzte nicht selten die Tür, so dass sie von Helfern eingeschlagen werden

»Jede Dusche braucht ein gewisses Gefälle für den Ablauf. Die Scharniere neu zu montieren, nutzt nur dann etwas, wenn die Tür breit genug ist: »Das leichte Durchgangsmaß sollte 90 Zentimeter nicht unterschreiten. Außerdem darf keine Schwelle den Zugang oder die Zufahrt behindern«, erläutert Matthias Thiel vom Zentralverband Sanitär-Heizung-Klima (SHK) in Potsdam.

Im Bad sollte der Platzbedarf eines Rollators oder eines Rollstuhles berücksichtigt werden. »Um sich einmal um die eigene Achse zu drehen, braucht man mit einem solchen Hilfsmittel eine Fläche mit einem Radius von 1,50 Metern«, sagt Schulz. So viel Platz muss jeweils vor den Sanitärobjekten wie Waschbecken und Toilette vorhanden sein. »In vielen Bädern ist die einzige Lösung, die Wanne gegen eine bodengleiche Dusche auszutauschen. Deren Fläche kann gleichzeitig als Bewegungsraum genutzt werden«, erklärt Thiel. Mieter brauchen dafür die Genehmigung des Vermieters. Manchmal stößt das Vorhaben aber auch an technische Grenzen: »Jede Dusche braucht ein gewisses Gefälle für den Ablauf.

Je nach Fußbodenkonstruktion kann dies manchmal schwierig herzustellen sein«, sagt Jens Wischmann, Geschäftsführer der Vereinigung Deutsche Sanitärwirtschaft (VDS) in Bonn. Die Alternative ist eine möglichst flache Duschtasse. Schulz empfiehlt als Abtrennung einen Duschvorhang. Er kann flexibel zur Seite geschoben werden. In der Dusche sorgt ein wasserfester Sitz für Komfort beim Waschen. Wenn es die Wandkonstruktion zulässt, ist ein Klappsitz ideal. Die Alternative ist ein gepolsterter, stabiler Hocker. Ein Handlaufsystem und Griffe bieten Sicherheit. Ist im Bad genug Raum für eine Wanne, muss sie vielfältigen Ansprüchen genügen. »Seitliche Türen erleichtern den Einstieg. Je nach Beeinträchtigung kann ein Badewannen-Lifter in Betracht gezogen werden«, so Wischmann.

Die Wanne darf nicht zu lang sein, damit der Badende im Falle einer Bewusstlosigkeit nicht ins Wasser abrutscht und ertrinkt. In einer Sitzwanne kann das nicht passieren. Vorhandene Modelle

können mit einem sogenannten Wannverkürzer nachgerüstet werden. In Dusche oder Wanne muss außerdem für Rutschsicherheit gesorgt werden. Es gibt Modelle mit spezieller Beschichtung. Die Alternative zum Nachrüsten sind Matten mit Saugnäpfen.

Viele ältere Menschen waschen sich sitzend vor dem Waschtisch. »Gut geeignet ist ein Waschtisch mit einer Tiefe von 30 Zentimetern und mit einer Kniefreiheit von mindestens 67 Zentimetern. Die Höhe der Oberkante sollte im Normalfall 80 Zentimeter betragen«, sagt Thiel. Damit die Knie dabei nicht mit dem heißen Siphon in Berührung kommen, ist ein Unterputz- oder Flachaufputzsiphon empfehlenswert. Wer häufig die Haare am Becken wäscht, weiß eine ausziehbare Handbrause zu schätzen. Griffige Einhebelmischer mit integriertem Verbrühschutz sind sicher und einfach zu bedienen. Bei der Toilette ist oft das Aufstehen ein Problem. Die Sitzhöhe muss so an die Körpergröße angepasst werden, dass die Knie beim Sitzen einen rechten Winkel bilden und die Füße sicheren Bodenkontakt haben. Sitzerhöhungen sind nachrüstbar. »Als Aufstehhilfe bieten sich beidseitige Klappgriffe an. Sie sollten einen Abstand von 70 Zentimeter zueinander haben«, rät Thiel. Praktisch sind Systeme mit integrierter Papierhalterung.

Auch der Bodenbelag muss möglichst rutschhemmend sein. Matten – auch die mit Saugnäpfen – werden hier schnell zu Stolperfallen. Hochglanz-Fliesen könnten rutschhemmend beschichtet werden, sagt Schulz. Eine praktische und zugleich komfortable Lösung ist eine Fußbodenheizung. »Sie spart Platz. Außerdem trocknet der Boden schnell ab, so dass die Rutschgefahr gemindert wird«, sagt Wischmann. Die Alternative sind flache Wandheizkörper. Ihre Thermostate müssen gut erreichbar sein. Optimal ist eine Höhe von 85 Zentimetern. Auch alle anderen Griffe, Haken, Halter, Steckdosen, Lichtschalter und Ablagen müssen gut erreichbar sein. Und schließlich muss in vielen Fällen die Höhe des Spiegels angepasst werden. Flexibel einsetzbar sind zum Beispiel verstellbare Kippspiegel.

Informationen im Netz: www.komfort-und-qualitaet.de
www.online-wohn-beratung.de

Herz stärken

Neues Internetportal

(ND). Sie pflegen viele Hobbys, reisen durch die ganze Welt, engagieren sich sozial oder studieren sogar an der Uni. Die Generation 50plus von heute ist ganz anders als Gleichaltrige es noch vor 50 Jahren waren. Sie hat sich quasi neu erfunden – fühlt sich jung, sprüht vor Tatendrang, will im Alltag noch lange leistungsfähig sein. Und sie hat gute Chancen, dies auch zu schaffen.

Leistungseinbußen sind häufig durch eine nachlassende Herzleistung bedingt. Denn wird das Herz schwächer, leidet besonders die Ausdauer. Man fühlt sich schneller müde und erschöpft, kommt bei Belastungen wie dem Treppensteigen rascher aus der Puste oder kriegt Herzklopfen.

Die gute Nachricht: Gegen das Alter kann man etwas tun. Stressabbau, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind das A und O. Experten empfehlen täglich mindestens eine halbe Stunde bewusste Aktivität im Alltag. Dabei zählt alles – vom Treppensteigen bis hin zum flotten Spaziergang, Wandern oder Radfahren. Unter www.kraftquelle-herz.de finden sich im Internet zahlreiche Tipps, Anregungen und ein Bewegungstagebuch.

Das ND freut sich auf Ihre Anzeigen!

Impressum

ND-Extra - Die monatliche Beilage der Tageszeitung Neues Deutschland

Redaktion und Gestaltung:
Christoph Nitz, V. i. S. P.,
Tel.: (030) 42 02 31 16,
Fax: (030) 42 02 31 17
E-Mail: c.nitz@nd-online.de

Autoren dieser Ausgabe:
Hagen Hellwig,
Ole Hummrich,
Gundula Lasch,
Klaus Rautenfeld,
Cindy Reichert,
Julia Schweizer

Anzeigenverkauf:
Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
(030) 29 78 - 18 41
Sabine Weigelt (030) 29 78 - 18 40
Telefax: (030) 29 78 - 18 40
E-Mail: anzeigen@nd-online.de
Es gilt die Anzeigenpreislise Nr. 20 vom 1. Januar 2010.

Neues Deutschland immer aktuell im Internet: www.neues-deutschland.de

Das ND-Extra-Rätsel

spanischer Männername	Berühmtheit	metallisch glänzend	Rage	englisch, französisch: Alter	persönliches Fürwort	Initialen von Kopernikus	Dehnungs-laut	japanische Währung	Waschmittel	arabisch: Sohn	wirkliche Dinge
roter Edelstein	11	9	nicht zum Verzehr geeignet	wahrnehmen, einsehen	12	1					Schubstange
böser Mensch	knauern	Initialen der engl. Autorin Christie					Unvorhersehbares	ungewöhnlich, unüblich		Kiz-Z. Passau	
Schaber-nack	Farbton zwischen schwarz und weiß	6					chem. Zeichen für Neon		4	Tropenfrucht	
		10	Laubbaum				Ordensfrauen	Stadt an der Zwickauer Mulde			
positiv, optimistisch	Film mit Reese Witherspoon	Oper von Verdi	Initialen von Kästner						2		
Übersetzboot			Kiz-Z. Bochum	Ergut-träger	Kose-wort für Großvater	Knoblauch-zwiebelteil	Schliift im Benehmen	ein Längenmaß (Abk.)		Ex-Frau von Prinz Charles (Lady...)	schottischer Namens-teil
unbestimmter Artikel	8						französische Anrede: Frau				
Beifallsruf	Exempel		Vorsilbe: hindurch			überirdisch, -sinnlich					7

SCHLOSSHOTEL EYBA
GASTSCHLOSS + SEMINARHAUS

Schlosshotel Eyba GmbH & Co KG
Eyba 23 • 07422 Saalfelder Höhe
☎ 036736/340 • Fax 34-19
E-mail: info@schlosshotel-eyba.de
Internet: www.schlosshotel-eyba.de

Lösungswort

Das Lösungswort besteht aus den Buchstaben in den nummerierten Feldern.
Die Auslosung erfolgt unter Ausschluss der Rechtsweiges. ND-Mitarbeiter sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Und das können Sie gewinnen:

- Preis:** Ein Hotelgutschein für zwei Ü. inkl. Schlemmerfrühstücksbuffet, Halbpension am Abend, davon 1x Dinner bei Kerzenschein & vielem mehr für 2 Pers. im Schlosshotel Eyba im Thüringer Wald
- Preis:** Ein edler Weinöffner
- Preis:** Ein Fotoband »Atlas der Stille« von Gerhard Roth vom Christian Brandstätter Verlag

Schreiben Sie einfach das Lösungswort auf eine Postkarte und schicken sie an:

Neues Deutschland
Anzeigen Geschäftskunden
Franz-Mehring-Platz 1,
10243 Berlin

Einsendeschluss:
2. April 2010

Die Gewinner werden im nächsten ND-Extra bekannt gegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels war:

S A T Z U N G

Die Gewinner:

- Preis: Klaus Kicherer Stendal
- Preis: Ute Michel Neustadt / Orla
- Preis: Ernst Niemann Gardelegen

»Wenn ich durch die Lupe schaue, tun sich Welten auf«

Besuch bei einem der letzten Holzstecher Deutschlands

Von Gundula Lasch

Er ist einer der letzten seiner Zunft: Holzstecher Rudolf Rieß aus Nürnberg hat in seiner Werkstatt bis heute viel zu tun. Über die Xylografie, wie der Holzstich in Fachkreisen genannt wird, hinaus fertigt er Gravuren, hilft bei Druckproblemen, berät Museen und gibt sein umfangreiches Fachwissen an Interessierte weiter.

Gleich hinter der mächtigen Nürnberger Stadtmauer und dem trutzigen Ludwigturm liegt in einer kleinen Gasse versteckt die Offizin Rudolf Rieß. Seit fast 25 Jahren ist der 73-Jährige in dem liebevoll restaurierten Haus aus dem Jahre 1495 täglich bei der Arbeit. In den niedrigen Werkstattsräumen mit den kleinen Fenstern sieht es wahrscheinlich aus, wie zur Blütezeit des Holzstichs vor 150 Jahren: Setzkästen mit Lettern und Blindmaterial, Farben, Lupe, Lineal, Stichel und die unverzichtbare Schusterkugel sind hier auf engstem Raum ordentlich und jederzeit greifbar versammelt. Der kleine drahtige Mann in der weinroten Handwerkerschürze bewegt sich behände zwischen den Regalen und seinem Arbeitstisch: »Ich habe ziemlichen Druck, denn in den nächsten zwei Wochen muss ich viel schaffen«, erklärt er. Da ist einerseits der Holzstich, den er für ein Museum in Osnabrück fertigstellen muss. Dort wird derzeit eine Ausstellung über Kommunikationstechniken – von der Urwaldtrommel bis zum Internet – vorbereitet.

Die Technik des Holzstichs gehört als eine der ersten bildhaften Darstellungen für die Zeitungsherstellung dazu. Rieß fertigt einen ca. postkar-



Das hier ist die Zeit der D. K. ...
Verlag von H. Döbeln & Co., D. M. B. H. Berlin-Charlottenburg

tengroßen Holzstich – dahinter stecken rund drei Wochen konzentrierter Arbeit. Das Motiv zeigt den Anführer der preußischen Armee im deutsch-französischen Krieg 1870/71, Feldherr Moltke, hoch zu Rosse vor dem Stadtpanorama von Paris. »Damals war die Telegrafie bereits soweit ausgereift, dass die Nachrichten über die Kämpfe damit übermittelt wurden«, weiß Rieß. Es gab sogar eine regelmäßig erscheinende Zeitung, die sich mit dem aktuellen Kriegsgeschehen beschäftigte. Die Bilder wurden im Holzstich hergestellt, Schnellpressen konnten schon bis zu 3000 Bogen pro Stunde bedrucken – die Geburtsstunde der Massenmedien.

Damals – einer der letzten Lehrlinge

Rudolf Rieß war bereits als 14-Jährigem bewusst, dass er einen Dinosaurier-Beruf erlernte: »Als ich 1949 meine Lehre begann, war ich der einzige Xylograf, der noch ausgebildet wurde. In der Berufsschule war ich zusammen mit Lithografen und Chemigrafen, die nicht nur modernere Techniken lernten, sondern auch acht Mark Lehrgeld bekamen – ich nur fünf«, erinnert sich Rudolf Rieß schmunzelnd. Dennoch habe ihn sein Beruf vom ersten Augenblick an fasziniert und nie wieder losgelassen.

Nach Abschluss der dreijährigen Lehrzeit ging der junge

Druckvorlagen für Abbildungen in Modekatalogen waren noch bis Mitte des letzten Jahrhunderts Xylografien. Rudolf Rieß braucht für seine Präzisionsarbeit die Schusterkugel sowie eine Lupe für Details. Die Ergebnisse muten teilweise wie Fotografien an.

Fotos: Christiane Eisler/transit



Rudolf nach Stuttgart zum Theodor-Körner-Verlag und fertigte dort Kataloge mit chirurgischen Instrumenten für den amerikanischen Markt: »Für diese Abbildungen war äußerste Präzision gefragt. Eine gute Schule, um meine Fertigkeiten zu perfektionieren.« Nebenbei besuchte er die Grafische Fachschule und eignete sich dort die Technik der Chemigrafie an. Das machte ihn als Handwerker einzigartig: »Ich war der Einzige, der bei bestimmten Arbeiten die Strichätzung mit der Stichelkunst kombinieren konnte und damit ein besseres Ergebnis erzielen«, sagt Rieß mit unüberhörbarem Stolz.

Heute – ein vielseitiger Meister

Seitdem arbeitet Rieß auf fast allen Gebieten der schwarzen Kunst und darüber hinaus: »Meine Vielseitigkeit hat immer dafür gesorgt, dass mein Laden läuft«, sagt der findige Franke. Gerade sind ein ganzer Korb voller Bierkrüge sowie zwei traditionelle Nürnberger Brautbecher angekommen, auf denen Rieß Gravuren vornehmen soll; ein Museum wartet auf den reparierten Druckstock für ein Schülerprojekt; ein anderes möch-

nicht einmal dazu, seiner nach wie vor liebsten Beschäftigung, dem geduldigen Arbeiten mit Stichel auf Hartholz, nachzugehen und an eigenen Projekten zu arbeiten. Kurzum: Für Müßiggang im Alter hat Rudolf Rieß schlichtweg keine Zeit. Das ist auch gar nicht sein Bestreben: »Manchmal bete ich, dass es am Wochenende regnen möge. Dann fahre ich in meine Werkstatt, lasse die Rollos herunter, schalte meine Arbeitslampe ein und schöne klassische Musik. Und wenn ich dann durch meine Lupe schaue, tun sich Welten auf...«

Umfangreiche Informationen über die Xylografie und viele weitere grafische Techniken finden sich auf Rudolf Rieß' liebevoll von seinem Sohn Winfried gestalteten Internetseite www.rudolf-riess.de

ANZEIGE

Edith R. Heller
Bekenntnisse einer Roten Socke & Seele
 Ein ostdeutsches Glas-Scherben-Spiel. „Skizzen“ für einen Roman? Schulroman? Frauenroman? Entwicklungsroman? Schicksals-, Liebes-, Lebens- oder Gesellschaftsroman? Nichts davon. Aber doch alles miteinander, gefügt aus bunten Lebens-Scherben (von 1945 bis 2003). Und am Ende bekennt die Protagonistin: „...Von den Kinderschuhen bis zum Sterbehemd habe ich den Sozialismus mit gelebt... habe mich selbst mit angespannt; bin vorwärts gerackert, mit schwachen Kräften und Stolperschritten...“
 ISBN 978-3-8391-5452-6
 236 Seiten • broschiert
 14,80 €

Dem Zahn der Zeit entgegenputzen

Für richtige Pflege ist es nie zu spät

Von Klaus Rautenfeld

Älter werden gehört zum Leben dazu – damit finden sich viele Best-Agers ab. Womit sich viele nicht arrangieren: alter auszusehen, als man sich fühlt.

Daher legt Generation 50 plus heute großen Wert auf Äußeres. Zahnpflege nimmt dabei einen hohen Stellenwert ein. Gepflegte Zähne stehen aber nicht nur für Schönheit, sondern vor allem für Gesundheit. Besonders in Zeiten, in denen optimaler Zahnersatz zuweilen dem Wert eines Kleinwagens entspricht, kommt der täglichen Reinigung eine besondere Bedeutung zu. Aber: Zahnpflege ist mehr als tägliches Zähneputzen.

»Interdentalbürsten sowie Zahnseide gehören zur richtigen Pflege dazu, egal ob jung oder alt«, erklärt Dr. Jens Thomsen, Zahnarzt und Prophylaxeexperte aus Hamburg. »Besonders die kleinen Bürstchen erreichen nahezu jeden Zahnzwischenraum und beseitigen dort bakterielle Plaque.« Zwischenräume machen rund 30 Prozent der gesamten Zahnfläche aus und stellen häufig den Ausgangspunkt von Erkrankungen dar. Sie können sich sogar im Alter vergrößern, da das Zahnfleisch zurückgeht. Plaque verursacht nicht nur Karies, sondern auch Parodontitis.

Etwa 80 Prozent aller über 50-Jährigen leiden unter der Krankheit, die im schlimmsten Fall zum Zahnverlust führt.

Umso konsequenter sollten sie Zahnhygiene und Zahngesundheitsvorsorge durchführen. Dies betrifft sowohl die eigenen Zähne als auch Zahnersatz wie Implantate, Brücken und Prothesen. Festsitzende Dritte erfordern eine

besonders sorgfältige Pflege. »Hier muss neben Zahnzwischenräumen zum Beispiel an Übergängen zum Zahnfleisch besonders gepflegt werden, weil das Zahnfleisch nicht mehr so eng anliegt, wie bei eigenen Zähnen«, erläutert Dr. Thomsen. Bei bestehender Parodontitis gilt dies auch für eigene Zähne.

Für die schonende und gründliche Reinigung bieten

sich Einbüschelzahnbürsten an, die den Zahnfleischsaum sanft säubern. Herausnehmbaren Zahnersatz ebenso gründlich mit Zahnbürste und Zahnpasta putzen wie eigene Zähne. Bei Prothesen fällt vielen die Säuberung mit speziellen Prothesenbürsten leichter. Auch der regelmäßige Gang zur professionellen Zahnreinigung darf nicht fehlen, was nicht unbedingt jeder ernst nimmt.

»Erstaunlicherweise lassen viele ihr Auto halbjährlich warten, beim Thema Zahnarztkontrolle sind sie meist aber großzügiger«, bringt es Dr. Thomsen auf den Punkt. Er rät, mindestens zweimal jährlich zum Zahnarzt zu gehen. Wer seine eigenen Zähne und Zahnersatz gründlich und regelmäßig pflegt, kann an den eigenen Zähnen über 60 Jahre und zum Beispiel an Implantaten über 20 Jahre Freude haben.

Die fünf wichtigsten Regeln

- 1. Putztechnik:** Nur sanft von »rot nach weiß« bürsten, mindestens zweimal täglich drei Minuten lang.
- 2. Zahnbürsten:** Entscheidend sind kleine Bürstenköpfe mit abgerundeten weichen oder extra weichen Borsten. Zudem auf einfaches, ebenes Borstenfeld mit parallel angeordneten, eng stehenden Büscheln achten. Bürsten alle acht Wochen wechseln.
- 3. Zahncreme:** Auf zahnauhellende Produkte verzichten, lieber auf fluoridhaltige Produkte zurückgreifen.
- 4. Interdentalbürsten:** Täglich alle Zahnzwischenräume



Gesunde Zähne auch im Alter

Foto: dpa

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:
0800-327 327 0
 Reparatur & Wartung an jedem Elektromobil!

mit den kleinen Bürstchen säubern. Sehr enge Zwischenräume mit Zahnseide reinigen.
5. Zahnarztkontrolle: Mindestens zweimal pro Jahr Zähne professionell reinigen lassen.

Informationen im Internet:
www.oral-prevent.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 | info@CenDenta.de

Google ist für die Generation 50plus

Suchmaschinen und Urlaub vom Netz

(dpa/ND). Das Internet entwickelt sich rasant. Nicht jeder bekommt alles mit. Hier ein Auszug aus dem A-Z der neuen Begriffe: **T wie** TweetMe und Topsy: Scharfe Suchmaschinen, die auch Dienste wie Twitter oder Flickr sekundenschnell nach aktuellen Inhalten durchsuchen. Die Schweizer Zeitung »Weltwoche« meint, der klassische Suchdienst von Google sei von gestern: »Es gibt kaum Nutzer unter 30, die Google noch

brauchen. Sie brauchen TweetMeme, Scooper, OneRitot und Topsy. Google ist etwas für über 50-Jährige.«

U wie Urlaub vom Internet: Feuilletonisten oder die Generation 50plus erzählen gerne, dass sie die Infoflut des Internets nicht brauchen – oder zumindest nicht immer. Der Journalist Christopher Keil (Süddeutsche Zeitung) meinte kürzlich: »Die Avantgardisten unter uns sind schon heute wieder regelmäßig offline.«

Auf der Bühne sind alle Schmerzen weg

Mannheimer Seniorenballett kommt auf 1200 Jahre



Von Julia Schweizer
»Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an...« dudelt es aus der Lautsprecherbox in einer Mannheimer Gemeindehalle. Zwei Tänzerinnen stehen in bunten kurzen Röcken am Treppenaufgang zur Bühne.

Dann kommt das Zeichen für ihren Auftritt. Beide halten sich am Geländer fest, als sie die letzten Stufen hinauf nehmen. »Vor Auftritten sind sie immer schrecklich aufgeregt«, sagt die Trainerin Erika Schmalz. Doch ihre Schützlinge sind nicht etwa junge,

blutige Anfängerinnen: Beide sind weit über 70 Jahre alt und begeisterte Tänzerinnen beim AWO-Seniorenballett (Foto: dpa).

Die Mitglieder der Gruppe bringen es zusammen auf etwa 1200 Jahre, im Schnitt sind sie 77 Jahre alt, die ältes-

te aktive Tänzerin ist 82. Beim heutigen Auftritt ist Resi mit ihren 78 Jahren die Älteste. Strahlend steht sie oben auf der Bühne, dreht sich synchron mit den anderen Frauen im Kreis, klatscht im Takt zur Musik in die Hände oder kickt abwechselnd einen Fuß nach vorne. »Ich hab' immer Schmerzen. Aber wenn man auf der Bühne steht, ist alles weg«, sagt die rüstige Rentnerin nach ihrem Auftritt vor den Mannheimer Senioren lachend in der engen Umkleidekabine.

Dort steht auch Erika Schmalz und ist mit ihrer Truppe ein wenig unzufrieden. »Mir passt das nicht, dass ihr euch nicht so schnell umgezogen habt«, kritisiert die 62-Jährige mehrfach laut. Denn manche taten sich schwer damit, sich hinter dem am Bühnenrand aufgebauten Paravent in Windeseile ein neues Kleid anzuziehen und dabei kein Utensil zu vergessen. Doch nur wenige scheinen ihrer Trainerin zuzuhören, schnattern stattdessen durcheinander. Warum sie sich den Stress eines Auftritts mit allem Drum und Dran in ihrem Alter noch antun? »Es macht halt einfach Spaß«, sagt Elfi, mit 60 Jahren das »Nesthäkchen«.

Internet: www.awo-ballett.de

Erwin Böhm zu Gast in Berlin

Experte hält Vortrag zu Demenz

Von Cindy Reichert

In der Reihe »Aktion Demenz« wird Professor Erwin Böhm, österreichischer Experte zum Thema Demenz, am 16. April im Domicil-Seniorenpflegeheim Baumschulenweg in Berlin sprechen.

Dem alten Menschen werde das Können genommen, nicht aber die Wünsche und das Wollen. »Warm-satt-sauber«, als versorgende Pflege, fördere den Rückzug alter Menschen, in dem sie ihn zunehmend schwächer, abhängiger und hilfloser macht. Erwin Böhm vertritt die Ansicht, dass alle alten Menschen nach wie vor eine Seele hätten, »die bewegt werden muss, damit man behaupten kann, dass sie noch leben.« Die Biographie eines Menschen und seine Verhaltensweisen zu kennen, fördere das Bewusstsein des Pflegenden die Bedürfnisse des Betroffenen adäquat zu erfüllen.

Der Demenz-Experte spricht

von zwei Ebenen der menschlichen Seele. Zum Einen gibt es den Verstand, Intellekt und Vernunft umfasse. Weiter gebe es den Teil der für Emotionen und die Affekte zuständig ist. Um herauszufinden, warum ein Mensch im Alter gewisse Verhaltensweisen zeigt, erforscht Erwin Böhm die Biographie, die Geschichte, die Kultur der einzelnen Person. Dabei folgt er diesen sieben Stufen:

1. Sozialisation
2. Mutterwitz
3. Grundbedürfnisse
4. Prägung
5. Triebe
6. Intuition
7. Urkommunikation

Böhm ist der Meinung, dass jeder Mensch diese sieben Stufen im Laufe seiner Entwicklung zum Erwachsensein durchläuft und im Alter unter bestimmten Umständen, diese Stufen wieder zurückgeht, was eine Verhaltensauffälligkeit zur Folge hat.

Aus der verwahren Pflege wird eine verstehende, einführende und reaktivierende »Seelenpflege«. Der Pflegenden wird zum hellhörigen Beobachter, der den Menschen auf der Stufe »abholt«, auf der er sich befindet, um ihm die Lebensqualität bis zum Tod zu erhalten.

Böhm beschäftigt sich nun seit mehr als 40 Jahren mit der Pflege verhaltensauffälliger Menschen. Er war Unterrichtspfleger und Pflegedienstleiter beim Kuratorium für psychosoziale Dienste in Wien. Er hat ein psychobiographisches »Modellprojekt« für psychogeriatrische Patienten entwickelt. 1988 wurde die Pflegediagnose nach Böhm anerkannt. Zur Umsetzung des böhmischen Pflegekonzeptes ist es notwendig das Umfeld der Bewohner milieugerecht zu gestalten, so dass eine bekannte Häuslichkeit entsteht. Milieugerecht bedeutet, dass die Räumlichkeiten so gestaltet werden, damit die Bewohner eine größtmögliche Wiedererkennung herstellen können und somit die größtmögliche Zufriedenheit hergestellt werden kann.

DOMICIL-Seniorenpflegeheim Baumschulenweg GmbH, Mörikestr. 7, 12437 Berlin, www.domicil-seniorenresidenzen.de

ANZEIGEN

Brandenburg

Landgasthof Storchenkrug
 Ins storchenreichste Dorf Deutschlands
Ostern vom 01.04. bis 05.04.2010
 ab 35,- € Ü/HP pro Person und Tag incl.
 Osterabend, Osterfeuer und Ostermenü.
 Ausflüge zu Sehenswürdigkeiten in unserer Umgebung können gebucht werden.
 Auf Wunsch holen wir Sie vom nächsten Bahnhof ab.
Wir freuen uns auf Sie!
Familie Neumann
 Am Schloß 4
 19322 Rühstädt an der Elbe
storchenkrug@t-online.de
 Tel. (03 87 91) 99 70
 Fax (03 87 91) 99 72 00

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

Ostsee

Ferien auf der Insel Rügen Nordostküste
 Mein Ferienhaus kann bis 15. Okt. 2010 genutzt werden.
 Platz haben 4 Erw. + 1 Kind.
(038 31) 29 06 22
 oder (0171) 530 07 20

Osterzgebirge

****** Familien- & Sport-Hotel Lugsteinhof**
 Osterzgebirge 900 m NN
Urlaub mit den Enkeln - die schönste Zeit im Leben!
 4 Übernachtungen 199,- € pro Person
 4 x Übernachtung, 4 x Frühstück, 4 x Abendessen
 1 x Kaffeeplätzchen (für Erwachsene), 1 x eisige Übernachtung (1 Eisbecher p. Kind)
 1 x Kegeln (1 Std./Aufenthalt) + Schwimmhalle/Tischtennis/Fitness + Sauna
Kinderermäßigung bis 16 Jahre!
 Seien Sie mit Ihren Enkeln auf der Höhe: erklimmen Sie den höchsten Berg im Osterzgebirge, rodeln Sie auf Sachsens längster (Sommer-)Rodelbahn, besichtigen Sie in Altenberg die Rennschlitten- und Bobbahn -
 01773 Altenberg / Zinnwald Telefon 03 50 56 - 36 50 Fax 365 55
www.lugsteinhof.de info@lugsteinhof.de

Spanien

SPANIEN – ANDALUSIEN
 8-tägige Kultur- und Erlebnisreise
inkl. Ausflugsprogramm schon ab € 849,-
 28. April bis 5. Mai 2010 € 899,-
 30. September bis 7. Oktober 2010 € 849,-

Der Süden Spaniens zählt zu den kulturell und landschaftlich interessantesten Regionen Europas. Sein einmaliges maurisches Erbe, südliche Lebensfreude und ein ausgesprochen mildes Klima, auch in den Wintermonaten, garantieren eine erlebnisreiche Urlaubswoche. Sevilla, die Perle Andalusiens, und auch Granada mit seiner einmaligen Alhambra gehören zu Ihrem Reiseprogramm. Genießen Sie die spanische Küche und lassen Sie sich von südeuropäischer Gastfreundschaft unter mediterraner Sonne verwöhnen.

Reiseverlauf:
 1. Tag: Anreise
 Charterflug von Berlin-Tegel nach Malaga. Empfang am Flughafen durch die örtliche Reiseleitung und Transfer zu Ihrem Hotel im Ferienort Torremolinos.
 2. Tag: Halbtagesausflug Mijas
 Mit Mijas lernen Sie ein untypisches andalusisches Bergdorf kennen. Herrliche Ausblicke auf das Blau des Mittelmeers, malerische Gassen und weißgetünchte Häuser mit blumengeschmückten Fenstern erwarten Sie.
 3. Tag: Ganztagesausflug Granada
 Am Fuße der Sierra Nevada liegt Granada, die ehemalige maurische Residenzstadt. Auf der Besichtigung sehen Sie das Denkmal für Königin Isabel und Kolumbus, die Kathedrale, das ehemalige arabische Wohnviertel, malerische Märkte, Plätze und Gässchen. Genießen Sie von hier einen phantastischen Blick auf die Alhambra und die schneebedeckte Sierra Nevada im Hintergrund. Der Höhepunkt des Ausfluges ist jedoch sicherlich die Besichtigung der Sommerresidenz der maurischen Herrscher, die Alhambra, einem Meisterwerk maurischer Baukunst.
 4. Tag: Tag zur freien Verfügung
 Der Tag steht für eigene Unternehmungen zur freien Verfügung. Das Zentrum von Torremolinos oder Malaga laden zu einem Einkaufsbummel ein.
 5. Tag: Ganztagesausflug Ronda und Marbella
 Am Morgen fahren Sie durch reizvolle Landschaft in die Berge der Serrania de Ronda. Auf einem Hochplateau liegt Ronda. Brücken verbinden die Stadtviertel, die von den Mauren erbaute Altstadt und die Neustadt. Sie sehen die Stierkampfarena, die Kathedrale Santa Maria la Mayor und die Casa Don Bosco. Einen starken Kontrast hierzu bildet der mondäne Badeort Marbella. Sie haben Zeit für einen Spaziergang durch die malerische Altstadt.
 6. Tag: Ganztagesausflug Sevilla
 Nach dem Frühstück fahren Sie durch das andalusische Hinterland nach Sevilla. Die viertgrößte Stadt Spaniens ist die Hauptstadt Andalusiens. Die Verschmelzung von maurischem und christlichem Erbe machen die Stadt so reizvoll. Sie besuchen die Kathedrale, den Plaza Espana und die Plaza De America. Im alten Viertel Santa Cruz haben Sie Zeit für einen Bummel.
 7. Tag: Ganztagesausflug Cordoba (Zusatzausflug)
 Die Provinzhauptstadt Cordoba liegt am Fuße der Sierra Morena am Rio Guadalquivir. Im Mittelalter war die Stadt Zentrum des islamischen Spaniens und Sitz der abendländischen Kalifen. Die Stadtbesichtigung führt Sie durch die Gassen des jüdischen Viertels und anschließend zur Mezquita-Kathedrale, der einst größten Moschee der Welt. Am Nachmittag Rückfahrt zu Ihrem Hotel.
 8. Tag: Abreise
 Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Berlin-Tegel.
 Änderungen im Reiseverlauf vorbehalten.

Ihr Hotel: 4-Sterne Hotel Royal Al Andalus
 Lage: Das Hotel ist nur ca. 400 m vom Strand entfernt. Ins Zentrum von Torremolinos mit vielen Einkaufs- und Unterhaltungsmöglichkeiten sind es ca. 800 m.
 Ausstattung: Die Hotelanlage bietet Ihnen Empfangshalle mit Rezeption, Bar/ Cafeteria, TV-Raum, Salon mit Kartenspielecke und ein Restaurant. In der schönen Gartenanlage finden Sie den Swimmingpool, eine Liegewiese, eine Sonnenterrasse mit gebührenfreien Liegen und Sonnenschirmen (Badetücher gegen Kautions) sowie eine Poolbar.
 Zimmer: Freundlich eingerichtet, mit Telefon, Sat.-TV, Mietsafe, Minibar gegen Gebühr, Föhn, Klimaanlage, Bad, Dusche, WC und Balkon. Einzelzimmer ohne Balkon.
Eingeschlossene Leistungen:
 • Charterflug von Berlin nach Malaga und zurück inkl. Flughafensteuern und -gebühren
 • Transfers Flughafen – Hotel – Flughafen
 • 7 Ü in 4-Sterne Hotel Royal Al Andalus mit HP (Frühstücks- und Abendbuffet)
 • Ausflugsprogramm inklusive der Eintrittsgelder gem. Reiseverlauf
 • Deutsch sprechende Reiseleitung vor Ort
Zusätzliches:
 • Einzelzimmerzuschlag € 205,-
 • Ganztagesausflug Cordoba € 75,-

Mecklenburg-Vorpommern

Direkt am weißen Strand von Usedom
Komfort & Service zum Verwöhnen.
 (u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktailbar, 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, www.strandhotel-seerose.de

Tun Sie was für Ihren Umsatz. Mit einer Anzeige im ND.
 Geschäftsanzeigen im ND:
 Tel.: 030/2978-1841, -1842
 Fax: 030/2978-1840
anzeigen@nd-online.de
 Neues Deutschland
 DRUCK VON LINKS

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) 630 37 · www.eisenmoorbad.de

Polen/Russland

Nette Reisegesellschaft sucht Mitreisende für schöne Buspauschalreise nach
Gdansk (Danzig), Masuren, Kaliningrad (Königsberg)
vom 14.06. bis 23.06.2010
 Preis inkl. Visum, HP, Ausflüge. Unterkunft in schönem Hotel am See.
 Infos kostenlos: ☎ 0800-6278736
Buchung direkt beim Reiseveranstalter BTS TADAY
www.bts-reisen.de

Tschechien/Slowakei/Polen

Kur & Wellness 2010
 Tschechien-Polen-Deutschland-Slowakei-Ungarn
 Großes Angebot an guten Kurhäusern in traditionellen Kurorten und neuer Wellnessoasen, auch an der Ostseeküste. Mit Abholservice ab/an Haustür oder eigener Anreise buchbar.
Gratiskatalog: (030) 4 26 46 60, www.ffair.de
 Ihr Berater und Vermittler für Kurreisen:
FFAIR Reisen GmbH, Waldeyerstr. 10/11, 10247 Berlin

Gesundheitsrat

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, www.borstel-treff.de

Sachsen

Frühlingserwachen
 ab 27.03.2010
Kurort Gohrisch/Sächs. Schweiz
 7 Ü/HP à la carte zu 259 € p. P. im DZ (So. - So.)
 EZ-Zuschl. 35 € Ki-Erm. möglich!
Gaststätte und Pension Annas Hof Pension „Waldidylle“ Gaststätte
 ☎ 035021-68356 od. 68781
www.gohrisch.net

Malta

8-tägige Badereise im ** Hotel im DZ /F + Ausflug „Die drei alten Städte und Marsaxlokk“**
 ab 449,- €
 Sie fliegen mit Air Malta (o. gleichw.) von Berlin, Leipzig, Hamburg u.a. Flughäfen nach Valletta. Von da aus fahren Sie zu Ihrem ****-Hotel San Antonio Resort & Spa (Landeskate) im Ortsteil Buggiba des kleinen Fischerortes St. Paul's Bay. Das Hotel im mediterranen Stil liegt nur 2 Gehminuten vom Strand, Geschäften und Restaurants entfernt. Es bietet viele Sport- u. Freizeitmöglichkeiten, Lobby, Sauna, Bar, Restaurant, Internetterminal, Außenpool etc. Nutzung des Wellnessbereiches gegen Gebühr.
 Am Donnerstag erwartet Sie der 4-stündige Ausflug „Die drei alten Städte und Marsaxlokk“ mit wunderbaren Eindrücken.
 Die geschmackvoll eingerichteten Doppelzimmer (ca. 23 m²) verfügen alle über Balkon oder Terrasse, Klimaanlage etc.
 Reiseterrine: vom 4. Mai bis 20. Oktober 2010
Beratung und ausführliche Informationen:
ND-Anzeigenabteilung: Sabine Weigelt
Tel.: (030) 2978-1842 / Fax: (030) 2978-1840

Malta

Alles unter einem Dach!
 » (Kur-) Hotel
 » Restaurant
 » Therapie
 » Medical-Wellness
 » Beauty-Kosmetik
 » Fitness und Sauna
 » Kultur
2 Übernachtungen inkl. Halbpension davon ein 3-Gänge-Menü
2 Behandlungen nach Wahl á 30 min.
ein original Fürst-Pückler-Eisbecher
eine Führung durch UNESCO-Welterbe Fürst-Pückler-Park
ab 206,00 € p.P.
Kulturhotel FÜRST PÜCKLER
 Schloßstraße 8
 02953 Bad Muskau
 Tel. 035771 533 0
info@kulturhotel-fuerst-pueckler.de
www.kulturhotel-fuerst-pueckler.de
3 natürliche Heilmittel u.a. Naturmoor & Thermalsole

Oberlausitz

HOTEL Heide-Teichland (Niederspreze)
7 ÜHP für 245 Euro
 Es erwarten Sie u. a. Busfahrten nach Görlitz und Polen
 ☎ (035894) 30470
www.pensionweiser.de

Coupon für wtt world travel team

Hiermit melde ich verbindlich Person(en) für die Andalusien-Reise an.

Zusatzausflug Einzelzimmer

Name Vorname Alter Rechnungsempfänger

1.

2.

Straße, Nr., PLZ, Ort:

Tel.: Datum: Unterschrift

Coupon senden an: Neues Deutschland, Anzeigenabteilung, Frau Weigelt, Franz-Mehring-Platz 1, 10243 Berlin, Tel.: 030/29 78-18 42, Fax: -1840