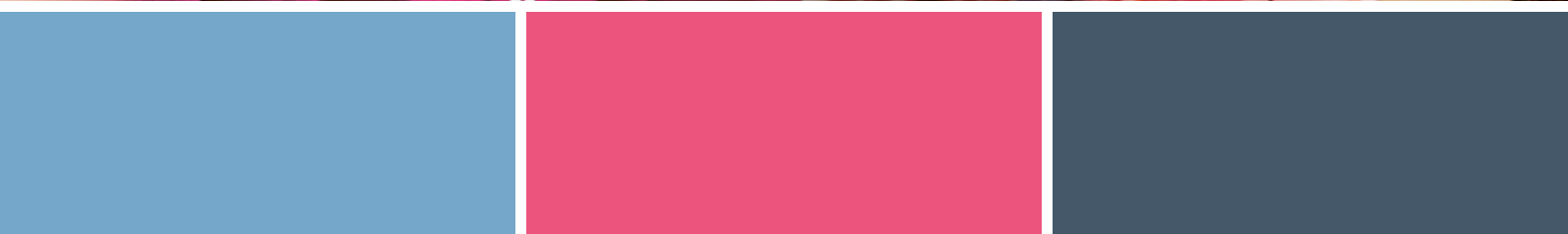


AUSGABE  
Frühjahr/Sommer  
2026

# FÜR DICH!



## INHALT

LEBEN

BUCHTIPPS

HERZENSANGELEGENHEITEN

REZEPTE

TIPPS FÜR DEN ALLTAG

RÄTSEL-ECKE

PFLEGE

UND ZULETZT NOCH

GESUND



LIEBE LESERIN,  
LIEBER LESER,

Max Frisch sagte einmal: „Die Zeit verwandelt uns nicht, sie entfaltet uns nur.“ Dieser Gedanke begleitet mich, denn mir begegnen immer wieder ältere Menschen, die ich sehr bewundere: für ihren Mut zum Neuanfang, ihre Inspiration und ihre Neugier am Leben. Sie gehen trotz oder gerade wegen ihres fortgeschrittenen Alters alternative Wege, erschließen sich neue Horizonte und beweisen, dass Alter nicht Stillstand bedeutet, sondern Chancen auf persönliche Weiterentwicklung bietet.

#### Mut, auch im Alter Neues zu wagen

Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, dass Innovation und Unternehmergeist kein Alter kennen. Das beweist auch Gisela-Elisabeth Winkler, die wir auf den *Seiten 12 und 13* in diesem Magazin kennenlernen: Mit 70 gründete die ehemalige Mathematikerin ein Unternehmen, das besondere Unterwäsche für pflegebedürftige oder in der Mobilität eingeschränkte Menschen herstellt. Aus der Not heraus, weil sie als pflegende Angehörige Schwierigkeiten hatte, ihrem kranken Mann Unterwäsche anzuziehen, entwarf sie gemeinsam mit ihrer Schwester passende Leibwäsche. Heute ist Gisela-Elisabeth Winkler 85 Jahre alt und blickt in unserem Artikel auf ihre Gründerreise zurück. Ihr Beispiel zeigt, wie Mut, Planung und Ausdauer zu etwas Großartigem führen können – in jedem Alter!

#### Innovative Projekte – von Älteren für Ältere

Ein weiteres Beispiel sind die Macherinnen und Macher von „Radio Ginseng“. Sie machen Radio nicht nur FÜR Ältere, sondern VON Älteren: lebenserfahrene Produzentinnen und Produzenten, die das Medium lieben und die Sichtbarkeit und Hörbarkeit der älteren Bevölkerungsgruppe stärken möchten. Heraus kommt ein Programm, das sich hören lassen kann! Mehr dazu erfahren Sie auf den *Seiten 4 und 5*.

#### Ruhestand – und jetzt?

Und die Rente? Sie ist nicht einfach das Ende der aktiven Erwerbszeit, sondern so viel mehr: Der Startschuss für Zeit, die wir sinnvoll nutzen können, für neue Leidenschaften und Hobbys, für soziales Engagement oder Unternehmertum. Welche Emotionen, Ängste und Zweifel, aber auch Lebensfreude und Möglichkeiten der Ruhestand mit sich bringen kann und wie man sich darauf vorbereiten kann, zeigt unser Bericht „Ruhestand – und jetzt?“ auf den *Seiten 16 und 17*.

Lassen Sie sich von unseren Geschichten inspirieren – von Menschen, die auch im Alter mutig Neues wagen und zeigen, dass Zusammenarbeit oft mehr bewegt!

Ich wünsche Ihnen von Herzen alles Gute und viele Momente, in denen Sie einfach nur genießen können, was das Leben schenkt.

Ihre

Britta Schönweitz  
Geschäftsführerin Vitakt Hausnotruf GmbH

## IMPRESSUM

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

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

## RADIO GINSENG

### DAS RADIO VON ÄLTEREN FÜR ÄLTERE

Radiosender gibt es unendlich viele: Für unterschiedliche Genres, Zielgruppen und Sparten. Die Initiatoren von Radio Ginseng haben in Deutschland aber etwas ganz Besonderes auf die Beine (oder Ohren) gestellt: Sie machen Radio nicht nur FÜR Ältere, sondern vor allem auch VON Älteren. Die Produzenten sind reife und sehr reife Menschen, die mit dem Radio aufgewachsen sind. Es war und ist das Medium ihres Alltags. Und die Sendungen sind so bunt, wie das Leben selbst – in jedem Alter!



© Foto Hilgenfeld

Dr. Ulrich Burow, Gründer von Radio Ginseng

Matthias Loke, Pressesprecher, erzählt uns, was das Besondere an Radio Ginseng ist:

#### Seit wann gibt es Radio Ginseng?

Der Verein Redaktion Radio Ginseng wurde im Sommer 2019 gegründet. Dr. Ulrich Burow aus Grünheide (Mark) trieb damals maßgeblich die Entwicklung des Radios voran, das dann am 28. März 2021 erstmals auf Sendung ging. Radio Ginseng ist im Internet über [radioginseng.de](http://radioginseng.de), über Internet-Radios und über die kostenlose App zu hören.

#### Wie würden Sie Radio Ginseng in drei Sätzen beschreiben?

Radio Ginseng ist ein Radio zum Zuhören, das etwas von der Lebensfreude seiner Macher weitergeben will. Es ist ein freies Radio ohne Quotendruck, ohne Werbung, ehrenamtlich

betrieben und selbstgemacht von Bürgern für Bürger. Wir reden mit und über die Menschen des Alltags und geben ihren Problemen, Auffassungen und Hoffnungen Raum.

#### Warum gab es Ihrer Meinung nach die Notwendigkeit für ein solches Radioprogramm?

Was ist im Leben und auf dieser Welt wirklich notwendig – außer Frieden, Gesundheit und der Abwesenheit von Hunger? Unser Radio ist dennoch einzigartig – weil lebenserfahrene Menschen, die meisten 60+, die Bevölkerungsgruppe der Älteren sichtbar und hörbar macht, die im medialen Raum völlig unterrepräsentiert ist. Radio Ginseng zeigt in seinen Reportagen und steht selbst dafür, dass man in höheren Altersstufen noch großartige Projekte realisieren kann. Ja, wir reden über das Alter mit allen seinen Freuden und Widrigkeiten, aber nicht nur: Wir sind immer offen für Neues, für Kreatives, für das Leben! Wir sind immer noch neugierig. Wir wollen die Verbindung mit der Jugend halten.

#### Wer sind die Macher\*innen hinter dem Programm? Welche Biographien haben diese?

Der Verein hat über 50 Mitglieder. Manche sind noch berufstätig, andere haben ihr Berufsleben abgeschlossen. Darunter sind Radiotechniker, Krankenschwestern, Lehrer, Journalisten, Handwerker, Büromitarbeiter.

#### Was ist das Besondere an Radio Ginseng?

Uns ist nicht bekannt, dass es ein zweites Radio in Deutschland gibt, das von Älteren für Ältere gemacht wird, das ist schon einzigartig. Besonders ist aber auch, dass alle ehrenamtlich arbeiten und dabei ein Programm entsteht, das sich hören lassen kann. Die Medienanstalt Berlin-Brandenburg (mabb) schrieb zu Radio Ginseng in einer Analyse: „...das Programm (zeichnet sich) durch eine technisch und gestalterisch hochwertige Umsetzung aus, die der Qualität kommerzieller deutscher Radiosender nahekommmt“.

#### Die Programmverantwortlichen sind fast alle im Seniorenalter. Macht das einen Unterschied hinsichtlich Auswahl und Umsetzung der Themen?

Ja, natürlich. Unsere Musikauswahl ist viel breiter als bei anderen Sendern – von Klassik über



Jürgen Rothe und Adele Kutzker

Schlager bis Hardrock. Und die Themen unterscheiden sich auch: Wir sind ein Sender (nicht nur) für Ältere, da geht es um Sport und Tanz, Gesundheit und Tod, Kultur und Erfahrungen gerade jener Menschen in diesem Altersbereich.

#### Wären auch jüngere Moderator\*innen willkommen?

Immer gern! Wir hoffen darauf, dass noch mehr jüngere Menschen den Weg zu uns finden, ob als Moderator, Techniker oder auch als Ideengeber. Wir sind kein Sender und Verein, der sich altersmäßig abschottet, im Gegenteil.

#### Welche Themen liegen den Machern besonders am Herzen und warum?

Das sind die Themen unserer Generation, unsere Erfahrungen, unsere Erlebnisse. Radio Ginseng lebt davon, dass jeder Macher seine Ideen und Sichtweisen einbringt. Das bringt Vielfalt ins Programm.

#### Wie/wer wählt die Musik und die Gäste für eine Sendung aus? Gibt es dafür besondere Kriterien?

Eine der wenigen Kriterien lautet: Es soll Musik sein, die uns gefällt. Oder unseren Gästen im Studio. Wir sind immer authentisch, gleich ob bei der Musik oder unseren Wortbeiträgen. Es

gibt Musikredakteure, die spezielle Musiksendungen zusammenstellen und die auch den Wortredakteuren bei der musikalischen Auswahl für ihre Sendungen behilflich sind.

#### Richtet sich das Programm nur an ältere Menschen?

Nein. Wir behaupten kühn: Wenn wir unsere Lebenserfahrungen einfließen lassen, dann kann das auch Jüngere interessieren.

#### Mit welchen Schwierigkeiten hat das Team bei der Realisierung zu kämpfen? Wie finanziert sich das Radio?

Wir finanzieren uns über Mitgliedsbeiträge und Förderungen. Über Spenden freuen wir uns immer! Hinweise dazu gibt es auf der Homepage. Das Programm aufzustellen, bereitet viel Arbeit, es lebt von den Ideen der einzelnen Macher. Es müssen Sendungen produziert werden, die Technik muss funktionieren. Dazu gibt es unter anderem einen gewählten Programmrat und eine Technik-Gruppe.

#### Ausblick und Vision: Wo sehen Sie Radio Ginseng in fünf Jahren? Was möchten Sie bis dahin unbedingt realisieren?

Das erste Ziel ist natürlich: Durchhalten und neue Mitglieder, neue Mitmacher gewinnen. Auch das zweite Ziel sollte zu schaffen sein: Das Programm weiter schrittweise verbessern. Und super wäre natürlich, wenn in fünf Jahren jeder Mensch mindestens in Brandenburg und Berlin Radio Ginseng kennt, mindestens einmal in der Woche hört und dann sagt: Toller Sender, mal was ganz anderes! Unbedingt weiterzuempfehlen! ■

Sie möchten Radio Ginseng auch empfangen? Das geht hier:

- im Internet über



[radioginseng.de](http://radioginseng.de),

- über Internet-Radios
- über die kostenlose App



Eine berührende Besuchspartnerschaft in Hamburg: Kevin (32) und Edith (86), Foto: ©famev

## FREUNDE ALTER MENSCHEN e.V. GEMEINSAM GEGEN EINSAMKEIT IM ALTER

Einsamkeit ist kein unvermeidbarer Begleiter des Alterns, aber sie trifft Menschen im hohen Lebensalter stärker als andere Personengruppen. Wenn kaum noch familiäre Kontakte existieren, Freunde nicht mehr da sind oder der Gesundheitszustand die Teilnahme am sozialen Leben erschwert, kann sich ein Gefühl der Leere und Isolation einschleichen. Dem möchte der Verein „Freunde alter Menschen e.V.“ entgegenwirken: „Niemand sollte im Alter einsam sein“, sagen die Engagierten und setzen sich für die soziale Teilhabe älterer Menschen ein. Mit ehrenamtlichem Engagement, regionalen Netzwerken und praxisnahen Angeboten möchte der Verein Generationen zusammen-

bringen und Freundschaften zwischen Nachbarn, Freiwilligen und alten Menschen über 75 stiften, die häufig allein und isoliert leben. Wie das in der Praxis funktioniert, haben wir Reiner Behrends, Co-Geschäftsführer von Freunde alter Menschen e.V. (Berlin), in einem Interview gefragt.

### Wie kam der Verein „Freunde alter Menschen“ ursprünglich zustande und welche Mission verfolgen Sie heute?

Freunde alter Menschen e.V. ist seit seiner Gründung 1991 Mitglied der Föderation „les petits frères des Pauvres“ (Die kleinen Brüder der Armen). 1946 gründete Armand Marquiset

„les Petits Frères des Pauvres“. Er brachte älteren, einsamen Menschen Essen und kleine Geschenke, bot aber vor allem seine Gesellschaft und Freundschaft an. Durch Spenden konnten so seitdem viele Menschen etwa auch Weihnachten in Gemeinschaft feiern. Heute engagieren sich rund 25.000 Freiwillige und Mitarbeitende in 14 Ländern für ein Leben im Alter ohne Einsamkeit.

Zu unserer Mission in Deutschland: Einsamkeit ist eine stille Krise. Unser Ziel ist, Freundschaften zwischen Jung und Alt zu stiften und dauerhafte Verbindungen zu schaffen, die das Leben bereichern. Wir sind in Berlin, Hamburg, Köln, München und Frankfurt aktiv. Geplant ist ein weiterer Standort in Ostdeutschland.

### Welche Zielgruppen sprechen Sie konkret an und welche Bedarfe stehen im Vordergrund?

Wir richten uns in der Regel an Menschen ab 75 Jahre. Derzeit sind rund 800 „Alte Freunde“, wie wir sie nennen, in unserem Netzwerk, darunter auch Hochaltrige. Rund 1.000 Freiwillige engagieren sich in Besuchspartnerschaften, Koordinations- und Veranstaltungsteams. Unsere jüngeren Besuchspartner kommen zu den Älteren in die Wohnung zum Plaudern, je nach zeitlicher Kapazität. Es geht darum, sich auszutauschen, einander zuzuhören und Anteil zu nehmen, nicht aber um Pflegehilfe, Einkaufsdienste oder ähnliches.

### Welche Werte liegen Ihnen besonders am Herzen, wenn Sie mit älteren Menschen arbeiten?

Menschen im hohen Lebensalter gehören zu den am stärksten von Einsamkeit betroffenen Gruppen. Es geht um gesellschaftliche Teilhabe, um Aufbrechen von Isolation. Es ist erwiesen, dass viele einsame, alte Menschen körperlich und seelisch leiden, was zu Krankheiten wie Schlaganfall und auch Demenz führen kann. Und es steigt die Suizid-Gefahr. Regelmäßige Aufmerksamkeit und – wo möglich – Treffen auch außerhalb der eigenen Wohnung schenken neue Energie. Es geht um Empathie, um ehrliches Interesse am Anderen und an Erlebtem. Vom Austausch profitieren auch die Jüngeren.

### Welche Projekte bieten Sie aktuell an?

Wir organisieren Besuchspartnerschaften und suchen hierfür passende Partner sorgfältig aus. Wichtig ist Vertrauen. Jeder Standort plant selbstständig Veranstaltungen das ganze Jahr über. Und auch an Heiligabend sind wir da. Wir helfen mobil Eingeschränkten an den Veranstaltungen teilzunehmen, das sind etwa Spielnachmittage, Kaffeefahrten, Sommerfeste, Advents- und Weihnachtsfeiern. Und: Wir bekämpfen Einsamkeit auch präventiv. Das gelingt uns mit unserem Angebot "Generation Nachbarschaft". In derzeit sieben Hamburger und zwei Berliner Stadtteilen wird ein Netz an persönlichen Kontakten aller Altersgruppen im Stadtviertel aufgebaut bzw. stetig erweitert.

### Wie entscheiden Sie über neue Angebote oder Erweiterungen Ihres Programms?

Unser Programm wird durch Freiwillige umgesetzt und durch Spenden finanziert. Wenn beide Punkte gut zueinander finden, also ge-

Reiner Behrends, Co-Geschäftsführer von Freunde alter Menschen e.V. (Berlin), Foto: ©famev



nügend Freiwillige ein Programm umsetzen wollen und die Grundfinanzierung gesichert ist, dann können wir unsere Angebote erweitern.

### Wie messen Sie den Erfolg oder die Wirkung Ihrer Initiativen?

Seit 2024 können wir uns auf die Ergebnisse einer detaillierten Evaluation auf Basis leitfadengestützter Interviews berufen. Die Korrelationsberechnung führte das Deutsche Zentrum für Altersfragen durch. Beispiele: 86% der befragten alten Menschen gaben an, dass der Austausch mit den Freiwilligen ihnen positive Gedanken vermittelt und sie zuversichtlicher in die Zukunft schauen. 78% fühlten sich seit Bestehen ihrer Besuchspartnerschaft weniger einsam. Die Partnerschaften halten im Schnitt 24,9 Monate.

### Mit welchen Partnern arbeiten Sie zusammen und wie wichtig ist Kooperation für Ihre Arbeit?

Kooperation bzw. Vernetzung ist sehr wichtig. Das Thema ungewollte Einsamkeit ist komplexer als in der Öffentlichkeit bekannt. Als Mit-

glied der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen) arbeiten wir mit vielen Akteuren zusammen, die sich für ein Leben im Alter ohne Einsamkeit einsetzen.

### Wie können Ehrenamtliche bei Ihnen mitwirken und welche Qualifikationen oder Schulungen sind hilfreich?

Wir sprechen von Freiwilligen. Ein polizeiliches Führungszeugnis gehört dazu. Neben Besuchspartnerschaften ist auch die Mitarbeit in unseren diversen Organisationsteams für viele interessant. Wir stärken die „Selbstverwaltung“ und schulen unsere Freiwilligen regelmäßig.

### Welche Rolle spielen Spenden und Fördermittel – und wie setzen Sie diese Mittel zielgerichtet ein?

Das Engagement ist für unsere „Alten Freunde“ kostenfrei. Unsere Freiwilligen engagieren sich bei uns ohne jedwede finanzielle Zuwendung. Wir bestreiten alle Aktivitäten weitestgehend aus allgemeinen und Stiftungsspenden. Rund 75% der Ausgaben fließen direkt in Projekte für ein Leben ohne Einsamkeit.

Dominique und Gerlinde, Foto: ©famev



### Wie würden Sie eine potenzielle ehrenamtliche Unterstützung beschreiben, die gut zu Ihnen passt?

Drei Stichworte: Motivation, Zuverlässigkeit, Vertrauen. Im Erstgespräch nehmen wir uns Zeit, Interessen und Wünsche kennenzulernen. Auf dieser Grundlage suchen wir nach einem passenden „Alten Freund“ oder einer „Alten Freundin“. Sind beide Seiten einverstanden, kann die Besuchspartnerschaft beginnen. Ein Engagement in einer Partnerschaft umfasst in etwa zwei bis drei Stunden pro Monat.

### Welche Herausforderungen sehen Sie bei Ihrer Arbeit? Wie gehen Sie damit um?

Es ist nicht leicht, einsame, alte Menschen zu erreichen. Oft sind es z. B. Bekannte, Angehörige (sofern es diese noch gibt) oder auch soziale Einrichtungen wie die Caritas, die uns empfehlen. Für unsere Freiwilligen ist der Umgang mit Krankheit und Tod eine „Herausforderung“. Nicht selten sind sie es, die auf einer Beerdigung das letzte Geleit geben. Und: Der Wettbewerb um Spendenmittel wächst. Darum setzen wir auf emotionale Geschichten, die Menschen wirklich berühren, kombiniert mit klaren Fakten, die Vertrauen schaffen.

### Wie berücksichtigen Sie kulturelle Vielfalt und unterschiedliche Lebenssituationen älterer Menschen?

Wir sind offen für alle Kulturen und Lebenssituationen. Wir bieten regelmäßig Schulungen an, um auch in schwierigeren Situationen adäquat „handeln“ zu können. Ggf. verweisen wir auf externe Hilfsangebote.

### Welche Vision haben Sie für die kommenden Jahre?

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der alte Menschen aktiver Teil der Zivilgesellschaft sind. Das würde auch auf die bedenkliche Kausalität von Einsamkeit, physischer und psychischer Gesundheit positiv einzuwirken. Wir arbeiten darauf hin, dass der Wert generationsverbindender, nachhaltig wirkender Begegnungen in der Öffentlichkeit „ankommt“ und sich als Wert dauerhaft verankert. Jeder sollte sich bewusst machen: Menschliche Nähe ist besonders da gefragt, wo sonst Isolation droht.

### Was hat Sie persönlich dazu bewegt, sich für ältere Menschen einzusetzen?

Mich persönlich interessiert die Frage besonders, welchen Einfluss die „empathische Zuwendung“ unserer Freiwilligen und die Vermittlung positiver Gedanken auf das seelische Wohlbefinden alter Menschen haben – zum Beispiel im Hinblick auf Depressionen. Dieser Aspekt verdient mehr Aufmerksamkeit.

### Was wünschen Sie sich für die gesellschaftliche Wahrnehmung älterer Menschen?

Was mich zudem umtreibt, ist das Aufzeigen und Angehen von Lücken im bestehenden Versorgungssystem. Durch unsere tägliche Arbeit hören wir oft, welche Themen alte Menschen immer wieder beschäftigen – etwa bei Alltagsbewältigung, Gesundheit oder sozialer Teilhabe. Diese Hinweise aus der Praxis möchten wir gern systematischer erfassen, um sie gemeinsam mit Partnern aus dem Hilfesystem zu analysieren und Lösungen zu entwickeln.

### Wie können Leserinnen und Leser den Verein unterstützen (Mitgliedschaft, Spenden, ehrenamtliches Engagement)?

Gerne durch allgemeine Spenden, Anlassspenden, Stiftungsspenden oder auch eine Testamentsspende. Jeder Beitrag hilft uns, soziale Isolation zu durchbrechen und Begegnungen in Gemeinschaft zu ermöglichen. ■

#### Mehr über den Verein:

famev.de

Sie möchten den Verein Freunde alter Menschen e.V. unterstützen? Das geht hier:

#### Spendenkonto

Freunde alter Menschen e.V.  
IBAN: DE76 3702 0500 0003 1436 01  
BIC: BFSWDE33XXX  
SozialBank AG

# SICHER IM INTERNET

„DIGITALE ENGEL“ IM EINSATZ FÜR ÄLTERE

Ware bei einem Händler bestellen, ein Bahnticket buchen, Behördengänge von zu Hause erledigen, Bankgeschäfte regeln und Rechnungen überweisen – das Internet bietet zahlreiche Möglichkeiten, bequem von zu Hause das Leben zu organisieren. Gleichzeitig unterstützt es gesellschaftliche Teilhabe und eine selbstbestimmte Lebensführung. Allerdings ist die Nutzung der digitalen Welt sehr vielschichtig: Unverständliche Fachbegriffe, verworrene Strukturen, komplexe Technik, Sicherheitslücken und Betrugsrisiken: Viele Menschen fühlen sich von der zunehmenden Digitalisierung des Alltags überfordert. Vor allem Ältere haben wenig Vertrauen in das Internet und befürchten, etwas falsch zu machen, wenn sie sich im weltweiten Netz bewegen.

## Die digitale Welt verständlich machen

Das Projekt „Digitaler Engel“ des Vereins „Deutschland sicher im Netz e.V.“ setzt genau hier an: Mit der Förderung des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) richtet es sich speziell an ältere Menschen und stellt das sichere, selbstbestimmte und für alle zugängliche Internet- (oder Online)-Leben in den Mittelpunkt. Sowohl vor Ort im persönlichen Gespräch als auch zu Hause am Computer und über das Internet verbunden werden Ältere dabei begleitet, sicher mit digitalen Anwendungen umzugehen. Ziel ist es, Ängste zu nehmen, Barrieren abzubauen und älteren Nutzerinnen und Nutzern die Welt der digitalen Möglichkeiten verständlich und nahbar zu machen: Digitale Grundkompetenzen werden aufgebaut oder aufgefrischt, die Nutzung digitaler Dienste und die Struktur digitaler Verwaltungswege werden verständlich veranschaulicht. Zudem weisen die „digitalen Engel“ ganz gezielt auf bestehende Angebote für Ältere hin.

## Persönlich vor Ort –

### „Digitale Engel“ beantworten Fragen

Die Digitalisierung bietet viele Vorteile: Vor allem Seniorinnen und Senioren im ländlichen Raum können von ihr profitieren, denn hier ist das Vor-Ort-Angebot für ältere Menschen begrenzt. Deshalb reisen Digitalexpertinnen und -experten als „digitale Engel“ mit zwei Infomobilen durch Deutschland, informieren entweder vor Ort in Form von Infoveranstaltungen zu spezifischen Themen oder antworten im Infomobil auf Fragen zu digitaler Technik und Diensten. Dabei gehen sie vor allem dorthin, wo ältere Menschen sich im Alltag bewegen: vom Marktplatz über Mehrgenerationenhäuser bis hin zu Seniorentreffs und Ortsvereinen. Im persönlichen Kontakt werden konkrete Fragen beantwortet, Technik verständlich erklärt, Ängste abgebaut und zu einer selbstbestimmten, nachhaltigen Nutzung digitaler Angebote motiviert.

## Komfortabel zu Hause lernen:

### Online-Angebote ergänzen das Angebot

Ergänzend zum persönlichen Kontakt ermöglichen Online-Veranstaltungen und Videoanleitungen einen verständlichen Zugang zu Lerninhalten und Grundlagen der Online-Kommunikation: Wie schreibe ich E-Mails? Wie verschaffe ich mir einen sicheren Umgang mit Passwörtern? Was muss ich zum Schutz vor Betrug im Internet beachten? Wie bewältige ich (sicheres) Online-Banking und was muss ich beim Umgang mit Behördenportalen beachten? Die Digital-Experten vermitteln in den Online-Veranstaltungen praxisnah und individuell, wie tägliche Abläufe und Gewohnheiten durch digitale Anwendungen bereichert und erleichtert werden können und worauf dabei zu achten ist.

## Was bietet das Programm?

Vorstellung leicht verständlicher Lerninhalte: Grundlagen der Online-Kommunikation, sicherer Umgang mit Passwörtern, Schutz vor Betrug sowie einfache Navigation in E-Mail, Online-Banking und Behördenportalen.

**Individuelle Begleitung vor Ort:** Ehrenamtliche Digitalbegleiterinnen und -begleiter unterstützen beim Einrichten von Geräten, helfen beim Ver-

fassen von E-Mails, beim Verstehen von Rechnungen online und beim Finden verlässlicher Ressourcen.

**Barrierearme Gestaltung:** Inhalte werden auf einfache Sprache zugeschnitten, mit klaren Bildern und nutzerfreundlichen Schnittstellen, damit ältere Nutzerinnen und Nutzer sich sicher zurechtfinden.

**Vernetzung und Teilhabe:** Hinweise zu lokalen Angeboten, Vereinen, Seniorentreffs und Online-Communities, damit Teilhabe nicht an digitaler Unerfahrenheit scheitert.

**Sicherheit und Vertrauen:** Vermittlung bewährter Praktiken im Datenschutz, sichere Passwortpflege, Erkennung von Betrug-Versuchen und verantwortungsbewusste Online-Kommunikation. ■

## Wie kann ich am Programm des Digitalen Engels teilnehmen?

Auf der Internetseite des Projekts erfahren Sie alles über das Projekt und die angebotenen kostenlosen Online-Veranstaltungen. Dabei sitzen Sie bequem zu Hause und nehmen an den Veranstaltungen teil.

Sie haben Fragen? Unter der Rufnummer **030 767 581 530** steht das Team des Digitalen Engels werktags zwischen 9:00 und 17:00 Uhr zur Verfügung. Oder schreiben Sie eine E-Mail an [info@digitaler-engel.org](mailto:info@digitaler-engel.org).

Der Tourenplan, den Sie ebenfalls auf der Internetseite (siehe oben) finden, zeigt Ihnen, wo das Infomobil des Digitalen Engels unterwegs ist und ob er in der nächsten Zeit auch in Ihre Region kommt.





Sigrid Ladig und Gisela-Elisabeth Winkler

## GRÜNDEN IM ALTER

GISELA-ELISABETH WINKLER VERKAUFT PATENTIERTE UNTERWÄSCHE FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE

Mit 70 Jahren wagte Gisela-Elisabeth Winkler den Schritt in die Selbstständigkeit – ein Weg, den die heute 85-jährige Mathematikerin so nicht geplant hatte. Auslöser war die schwere Krankheit ihres Mannes im Jahr 2000, die ihr ein Defizit auf dem Pflegemarkt vor Augen führte, das insbesondere Menschen betraf, die in der Bewegung eingeschränkt waren. Da es für diese Personengruppe keine passende Kleidung gab, entwarf sie zusammen mit ihrer Schwester Sigrid Ladig eine eigene Lösung: Ihre „saba Wäsche“ lässt sich im Vorderbereich öffnen und unkompliziert anlegen. Eine Erfindung, die nicht nur die Selbstständigkeit von Patienten fördert, sondern auch eine enorme Entlastung in der stationären und häuslichen Pflege darstellt. Im Gespräch mit uns erzählt Gisela-Elisabeth Winkler von ihrer Gründerreise und ihren Erfahrungen als ältere Unternehmensgründerin.

### Was hat Sie dazu bewogen, mit 70 Jahren ein Unternehmen zu gründen, und was hat Sie inspiriert?

Sigrid Ladig – meine Schwester – und ich, Gisela-Elisabeth Winkler, pflegten etwa zur glei-

chen Zeit Angehörige und stellten fest, dass es keine geeignete Unterwäsche für sie gab. Daher entwickelten wir gemeinsam die saba Wäsche. Diese ist im Vorderteil geteilt und wird nur um den Körper herum gelegt und anschließend mit Klett verschlossen. Wir merkten, dass diese Wäsche für viele Menschen mit Körperbehinderung, ob dauernd oder vorübergehend, eine große Erleichterung darstellt. Das haben wir zum Anlass genommen, saba Wäsche für die Allgemeinheit marktreif zu entwickeln. Dabei brachte im Wesentlichen Sigrid Ladig ihre Kenntnisse als Schneidermeisterin ein, so dass wir keine auswärtigen Firmen hinzuziehen mussten.

### Welche Rolle spielt(e) Ihr Alter bei der Gründung – wurden Sie bewusst davon beeinflusst oder herausgefordert?

Über unser Alter haben wir beide nicht nachgedacht. Die Möglichkeit, Menschen zu helfen, hat uns befähigt.

### Welche Erfahrungen aus Ihrem bisherigen Leben waren besonders prägend für diesen Schritt?

Bevor mein Mann erkrankte, verschloss ich meine Augen vor dem gesamten Bereich von Krankheit und Pflege, obwohl sie ein Teil unseres Lebens sind. Als ich die Pflege meines Mannes übernahm, wurde ich in eine fremde Welt hineingestoßen und fiel wie in ein großes Loch. Hilfe zu bekommen, Ratschläge zu erhalten, war in dieser Zeit wertvolle Unterstützung für mich. Mit saba Wäsche geben wir Hilfestellung für Betroffene.

### Welche Werte leiten Sie als Unternehmerinnen und wie spiegeln sich diese in Ihrem Geschäftsmodell wider?

„Die Würde des Menschen bewahren“ – niemand soll nackt im Bett liegen bleiben, weil es für Ungeübte oder den Menschen selbst zu umständlich ist, Unterwäsche anzuziehen. Auch Menschen mit Behinderung können so auf Augenhöhe mit Personen ihrer Umgebung kommunizieren, weil sie selbstständig bleiben können, indem sie sich einfach selbst ankleiden.

### Was ist das Kerngeschäft Ihres Unternehmens und wer ist Ihre Zielgruppe?

Unternehmensziel ist die Entwicklung und Produktion hochwertiger Bekleidung für Men-

schen mit körperlicher Einschränkung. Zielgruppen sind zum einen pflegebedürftige Menschen mit Bewegungseinschränkungen und deren Pflegepersonen und zum anderen Menschen mit Körperbehinderung, die sich mit Hilfe der saba Wäsche selbstständig anziehen, z. B. nach einer Knie-, Schulter- oder Hüft-OP oder als Rollstuhlfahrer.

### Gab es Momente der Skepsis oder Zweifel und wie haben Sie diese überwunden?

In den ersten Jahren und während der Corona-Krise waren die Einkünfte sehr niedrig, Das hat sehr belastet. Aber die positiven Reaktionen des Publikums („Wie gut, dass es Sie gibt!“) waren immer wieder Ansporn und Motivation.

### Welche größten Hürden mussten Sie überwinden und wie sind Sie damit umgegangen?

Ein Unternehmensberater hat mir gesagt, es sei die Königsklasse des Marketings, ein neues Produkt auf den Markt zu bringen. Und tatsächlich war es anfangs sehr schwierig, saba Wäsche zu verkaufen, weil sie nicht bekannt war. Ein weiteres großes Problem waren und sind Banken. Wegen unseres Alters erhalten wir keine Gelder als Darlehen. Wir haben die GmbH aus eigenen Mitteln gegründet.

### Welche Fähigkeiten mussten Sie neu erlernen oder vertiefen, um erfolgreich zu gründen?

Antwort Sigrid Ladig: Zwar hatte ich das textile Wissen, musste aber für die Entwicklung der saba Wäsche sämtliche Produktionsschritte allein unternehmen, welche ansonsten von vielen verschiedenen Abteilungen durchgeführt werden. Dazu gehören: Schnittherstellung, Vorbereitung für den Zuschnitt, die Arbeitsanweisungen erstellen, die Prototypen fertigen und gegebenenfalls abändern, die Materialangaben für die Kalkulation zusammenstellen, die Firmen für die Materialien finden, z. B. Stoffmessen besuchen, Arbeitsanweisungen vielfältigen und den Produktionsfirmen zur Verfügung stellen. Erschwerend kam hinzu, dass ich im häuslichen Bereich keine Arbeitsfläche habe, die für den industriellen Zuschnitt geeignet ist, geschweige denn Nähmaschinen, wie sie in der Industrie verwendet werden.

Antwort Gisela-Elisabeth Winkler: Für meine Tätigkeiten wäre ein BWL-Studium einschließlich Buchführung und Marketing nützliche Voraussetzung gewesen. Das habe ich mir in der täglichen Alltagsroutine aneignen müssen.

### Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit bzw. gesellschaftliche Verantwortung in Ihrem Geschäftsmodell?

Wesentlich ist der gesellschaftliche Einfluss, der die Voraussetzung unserer Gründung war, nämlich Hilfestellung für körperlich Behinderte zu geben. Außerdem legen wir hohen Wert auf ökologische Produktion mit Bio-Stoff und Herstellung in Deutschland.

### Welchen Rat würden Sie anderen Frauen geben, die vielleicht erst später im Leben gründen möchten?

Prüfe, ob du deine Lebenszeit für deine Idee einsetzen möchtest. Wenn ja, starte – ohne Angst vor der Zukunft.

### Welche persönlichen Ziele verbinden Sie mit Ihrem Unternehmen?

Unser Unternehmen sollte demnächst in gute andere Hände gegeben werden.

### Was wünschen Sie sich für die Gesellschaft in Bezug auf den Umgang mit Älteren (generell/ im Unternehmertum)?

Offt wird erwartet, dass alte Menschen nicht alles verstehen oder in vielen Fragen nicht kompetent sind. Wünschenswert ist ein Umgang auf Augenhöhe mit Älteren. Vielleicht ergibt es sich bald infolge der demografischen Entwicklung, wo aktive und gesunde Menschen in Rente gehen – Stichwort Babyboomer – oder bereits sind. Spezielle Probleme gibt es für ältere Unternehmer, da die Banken keine Darlehen zur Verfügung stellen. Hier sollten besondere Förderprogramme aufgelegt werden. ■

Mehr zu saba-Wäsche:



## OMALIEBE E.V.

KULINARISCHE TRADITIONEN BEWAHREN,  
GEMEINSCHAFT ERLEBEN

Hühnerfrikassee oder Labskaus, Königsberger Klopse oder Senfeier – fast vergessene Gerichte aus Omas Küche bringt der Hamburger Verein OmaLiebe e.V. auf den Tisch. Und nicht nur das: Die Gerichte werden an unterschiedlichen Orten von „echten“ Omas gekocht, die traditionelle Familienrezepte vor dem Vergessen bewahren möchten. Gleichzeitig setzt sich der Verein für die Förderung der Lebensqualität und sozialen Teilhabe älterer Menschen ein und unterstützt sozial benachteiligte Senioren mit kostenlosen oder vergünstigten Mahlzeiten. Wie – das haben wir Boris Rogosch, Initiator der OmaLiebe und 1. Vorsitzender des Vereins, in einem Interview gefragt.

### Wann wurde OmaLiebe e.V. gegründet und aus welchen Beweggründen heraus ist der Verein entstanden?

OmaLiebe e.V. wurde im Juni 2025 als gemeinnütziger Verein gegründet. Vorlauf und Keimzelle war der OmaLiebe Lunch Club, der im Café Lorenz in Hamburg entstanden ist. Der Lunch Club ging aus dem Wunsch hervor, alte Rezepte und traditionelles kulinarisches Wissen zu bewahren und gleichzeitig einen Ort für

Begegnung zu schaffen. Im Café Lorenz wurde schnell deutlich, wie stark gemeinsames Kochen und Essen Menschen verbindet. Aus diesem sehr praktischen, gelebten Ansatz entwickelte sich die Idee, das Projekt langfristig aufzustellen und als Verein weiterzuführen – mit dem Ziel, Gemeinschaft zu stärken, Einsamkeit zu reduzieren und das kulinarische Erbe lebendig zu halten.

### Welche Vision und Mission verfolgt der Verein?

Unsere Vision ist eine Gesellschaft, in der Alter sichtbar, wertgeschätzt und eingebunden ist – und in der niemand vergessen wird. Unsere Mission ist es, über gemeinsames Kochen und Essen Gemeinschaft zu stiften, Einsamkeit entgegenzuwirken, alte Rezepte lebendig zu halten und Menschen am Rand der Gesellschaft mit einer warmen Mahlzeit konkret zu unterstützen. Essen ist für uns ein soziales Werkzeug, das Nähe, Würde und Solidarität schafft.

### Wer sind die Akteure hinter dem Verein?

Gegründet wurde OmaLiebe von Monika Fuchs und mir. Eine zentrale Rolle spielt außerdem Simone Lücking, Inhaberin des Café Lorenz, die den OmaLiebe Lunch Club von Beginn an möglich gemacht und maßgeblich mitgetragen hat. Der Verein lebt vor allem durch unsere vielen Omas, die nicht nur kochen, sondern teilweise auch administrative Aufgaben

übernehmen und Verantwortung tragen. Außerdem etablieren wir gerade den OmaLiebe Freundeskreis, mit engagierten Menschen aus Kultur, Wirtschaft, Gesellschaft und Politik, die den OmaLiebe e.V. ideell, strukturell und strategisch unterstützen wollen.

### Welche Zielgruppe spricht der Verein primär an?

OmaLiebe richtet sich in erster Linie an Seniorinnen und Senioren, die sich sozial engagieren möchten, Freude am Kochen haben und Gemeinschaft suchen. Besonders angesprochen fühlen sich Menschen, die aktiv bleiben, ihr Wissen weitergeben und Teil eines sinnstiftenden Miteinanders sein möchten. Gleichzeitig öffnen wir unsere Formate bewusst für andere Generationen, denn echte Begegnung entsteht dort, wo unterschiedliche Menschen zusammenkommen.

### Welche konkreten Angebote bietet der Verein für ältere Menschen?

Unser Angebot ist bewusst vielschichtig:

- ein interner Kochclub, in dem wir regelmäßig unter uns kochen
- gemeinsames Kochen für bedürftige Menschen, aktuell regelmäßig für obdachlose Frauen
- Kochkurse, in denen traditionelle Rezepte weitergegeben werden
- öffentliche Kochformate, bei denen wir traditionelle Gerichte servieren und Begegnung schaffen

### Welche regelmäßigen Formate (Treffen, Gruppen, Kurse) gibt es?

Der interne Kochclub bildet das Herzstück unserer Arbeit und trifft sich regelmäßig. Darüber hinaus arbeiten wir mit projektbezogenen, saisonalen und mobilen Formaten, die sich an unterschiedlichen Orten und Bedarfen orientieren.

### Mit welchen (lokalen) Partnern arbeiten Sie zusammen?

Wir werden von Einzelpersonen, Betrieben und sozialen Einrichtungen unterstützt. Besonders hervorheben möchten wir Hof Hinrichs aus Dithmarschen, die einen Hofladen in Hamburg-Winterhude betreiben und uns aktiv begleiten. Darüber hinaus kooperieren wir mit

wechselnden Partner:innen aus Gastronomie, Kultur und Sozialarbeit.

### Welche Bedürfnisse sehen Sie in der nächsten Zeit für Senior:innen?

Neben materieller Versorgung sehen wir vor allem den Wunsch nach Gemeinschaft, Sinn und Zugehörigkeit. Viele ältere Menschen möchten sich einbringen, Verantwortung übernehmen und etwas weitergeben.

### Welche Pläne und Projekte möchte der Verein in den kommenden Jahren realisieren?

2026 wollen wir an vielen unterschiedlichen Orten kochen: in sozialen Begegnungsstätten, Kiosken, Gutshäusern, Senioreneinrichtungen und auf Festivals. Überall servieren wir traditionelle Gerichte, die Geschichten erzählen und Menschen verbinden. Unser Kochbuch erscheint im Herbst 2026. Ein besonderer Traum ist zudem der Besuch der „Vollpension“ (= ein Generationencafé gegen Altersarmut, Anmerkung d. Red.) in Wien – als Inspirationsreise und Zeichen der Verbundenheit.

### Wie können potenzielle Förderer den Verein unterstützen?

Ganz konkret benötigen wir:

- Lebensmittel
- eine große Küche in zentraler Lage in Hamburg
- einen mobilen Untersatz, um Speisen auszufahren und gemeinsam zu Veranstaltungen zu fahren

Darüber hinaus freuen wir uns über langfristige Kooperationen und Projektförderungen.

### Wie können Interessierte den Verein kontaktieren oder sich beteiligen?

Am besten per E-Mail [info@omaliebe.org](mailto:info@omaliebe.org) mit uns in Kontakt treten oder via Betterplace über unseren Spendenbedarf informieren.

Wir freuen uns über Menschen, die mitkochen, uns unterstützen oder Teil unserer Gemeinschaft werden möchten. OmaLiebe lebt vom Mitmachen. ■

# RUHESTAND – UND JETZT?

## NEUE FREIHEITEN, NEUE ZIELE, NEUE HERAUSFORDERUNGEN

Und plötzlich ist er da, der Moment, in welchem der Arbeitgeber „Danke für Ihre Arbeit“ sagt: Das aktive Berufsleben endet, der Ruhestand beginnt. Das vertraute Arbeitsumfeld steht nicht mehr im Mittelpunkt, die Identität, die viele Jahrzehnte mit der beruflichen Rolle verknüpft war, muss neu definiert werden und die eigenen Tage brauchen eine neue Struktur. In den Gedanken „Ich bin ab heute in Rente“ mischen sich neben der Freude über die neu gewonnene Freiheit und Zeit für Hobbys und Reisen auch Verunsicherung und Zweifel, manchmal auch Traurigkeit und Verlustgefühle: Wie geht es weiter? Wie fülle ich meine freie Zeit? Wie organisiere und strukturiere ich meinen Alltag? Reicht die Rente, um finanziell einen einigermaßen sorglosen Lebensabend zu verbringen? – Viele Menschen erleben in dieser Phase eine emotionale Achterbahn und eine Veränderung im Selbstbild. Wichtig ist, diese Gefühle zu erkennen und zuzulassen: Gespräche mit Freunden, die vielleicht schon länger im Ruhestand sind, Familie oder einem Psychologen können helfen, die Emotionen zu

verarbeiten und eine neue Lebensplanung in Angriff zu nehmen.

Die folgenden Anregungen unterstützen Sie dabei, Ihren Ruhestand aktiv und erfüllt zu gestalten:

### Finanzielle Optionen frühzeitig prüfen

Zu den emotionalen Belastungen kann der Eintritt in den Ruhestand auch finanzielle Unsicherheiten mit sich bringen. Daher ist es ratsam, sich frühzeitig schon im Vorfeld mit den finanziellen Aspekten der Rente auseinanderzusetzen:

**Rentenansprüche:** Prüfen Sie, ob Sie die erforderlichen Ansprüche für eine gesetzliche Rente erfüllen.

**Private Altersvorsorge:** Informieren Sie sich über Ihre private(n) Rentenversicherung(en) und deren Auszahlung.

**Budgetierung:** Erstellen Sie einen Haushaltsplan, um Ihre Ausgaben im Ruhestand gut zu managen.

Die Deutsche Rentenversicherung (DRV) berät Sie zu Fragen rund um das Thema Rente in telefonischen Gesprächen und im Internet. Hier finden Sie unter anderem Berechnungsprogramme, mit welchen Sie mit Hilfe Ihrer letzten Renteninformation den frühestmöglichen, den regulären Beginn und die Höhe Ihrer Altersrente ermitteln können:

[deutsche-rentenversicherung.de](https://www.deutsche-rentenversicherung.de)

### Neue Routinen entwickeln und Tagesstruktur schaffen

Vielleicht sind Sie ja auch schon länger im Ruhestand, haben aber das Gefühl, das Ihre Tage noch nicht so richtig ausgefüllt sind? – Eine der größten Herausforderungen ist für viele Menschen der Verlust der täglichen Struktur. Eine bewusste Tagesstruktur mit festen Ritualen, regelmäßigen Mahlzeiten, Bewegung und sozialen Kontakten kann helfen, Stabilität und Sinn zu geben:

- Planen Sie Ihre Woche im Voraus, um einen geregelten Tagesablauf zu schaffen. Kleine Ziele reichen dabei völlig aus. Eine wöchentliche Aktivität, ein neues Hobby oder ein Treffen mit Freunden sind motivierend und geben Struktur.
- Schaffen Sie Zeitfenster für Routinen (Bewegung, Mahlzeiten) und Raum für Spontaneität (Spaziergänge, Kulturveranstaltungen, soziale Kontakte).
- Nutzen Sie Ressourcen vor Ort: Seniorentreffs, Volkshochschulen, Vereine, Freiwilligenarbeit – sie bieten Orientierung, Kontakte und neue Aufgaben.
- Hobbys und Interessen: Nutzen Sie die Zeit, um neue Hobbys zu entdecken oder alte Leidenschaften wieder aufleben zu lassen, z. B. Malen, Gartenarbeit, Singen im Chor, Wandern oder Sport.
- Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte zu Nachbarn und Angehörigen und organisieren Sie regelmäßige Treffen mit Freunden oder ehemaligen Kollegen. Denn Freundschaft-

ten, Familie und Nachbarschaft geben Sicherheit und der Austausch mit Gleichgesinnten kann helfen, Ängste zu reduzieren und neue Perspektiven zu finden.

- Treten Sie Clubs oder Interessengruppen bei, um neue Bekanntschaften zu schließen. Ehrenamt, Hobbys, Weiterbildung oder Reisen können neue Ziele setzen.

### Gesundheit und geistige Fitness im Blick behalten

Ausreichende Bewegung und geistige Fitness sind entscheidend für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, ausreichend Schlaf und eine gute Ernährung sind zudem zentrale Bausteine für Vitalität. Das gilt natürlich auch dann, wenn Sie schon längst verrentet sind:

- Integrieren Sie nach Ihren körperlichen Fähigkeiten Sport in Ihren Alltag, sei es durch Spaziergehen, Nordic Walking, sanftes Yoga oder Schwimmen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Ihre Gesundheit zu unterstützen.
- Halten Sie Ihren Geist fit, indem Sie Bücher, Zeitungen oder Artikel zu Themen lesen, die Sie interessieren. Denn Lesen hält den Geist fit, weil es das Gehirn trainiert, die kognitiven Fähigkeiten (Gedächtnis, Konzentration, Problemlösung) verbessert und sogar das Risiko für Demenz und Alzheimer senken kann, weil es Stress abbaut und geistige Reserven aufbaut.
- Nehmen Sie an Kursen oder Seminaren teil, um neue Fähigkeiten zu erlernen oder Ihr Wissen zu erweitern. ■

### Buchtipps

Plötzlich Ruhestand:  
99 Ideen für ein erfülltes  
Leben in der Rente

Taschenbuch – 2. Mai 2024,  
14,95 EUR

Hier bestellen!





## SENIOREN UND E-BIKES

### TIPPS ZUM KAUF UND SICHEREN FAHRVERGNÜGEN

„Nichts ist so schön wie Fahrradfahr'n; aufs Auto kann ich pfeifen; ich brauche nur zwei Reifen“, singt der deutsche Musiker Max Raabe und beschreibt damit ein Lebensgefühl, das viele Deutsche teilen. Mit zunehmendem Alter kann sich dieses Vergnügen aber trüben, vor allem, wenn die Gelenke nicht mehr so ganz mitspielen und die Kraft nachlässt. Kein Wunder also, dass sich die Fortbewegung mittels E-Bike (Fahrrad mit Elektromotor) bei älteren Menschen großer Beliebtheit erfreut, denn sie eröffnet vielen Senioren neue Mobilität und Selbstständigkeit. Durch die Unterstützung des Motors bieten E-Bikes ein einfacheres Vorankommen und schonendere Fahrten. Sie ermöglichen eine leichtere Bewältigung von Steigungen und längeren Strecken, fördern die Fitness in einem gemäßigten Rahmen und steigern die Spontaneität und den Spaß am Radfahren. Alltagswege, Besorgungen und

Freizeitaktivitäten bleiben länger selbstbestimmt möglich, was zu mehr Lebensqualität und Unabhängigkeit im Alltag führt – mit weniger Belastung für den Kreislauf, die Gelenke und den Rücken.

#### Vor Ort entscheiden, welches Modell passt

Möchte man sich allerdings ein E-Bike zulegen, dann ist guter Rat teuer: Inzwischen gibt es unzählige Hersteller und Modelle mit einer großen Preisspanne und Qualitätsunterschieden. Am besten lässt man sich bei einem Fachhändler vor Ort beraten, denn hier erhält man zu einer kompetenten Beratung auch die Möglichkeit, E-Bikes bei einer kleinen Probefahrt zu testen und vor dem Kauf zu entscheiden, welches Modell passend ist. Nur so bekommen Sie ein Gefühl für das E-Bike, für dessen Gewicht und die Handhabung.

#### Gesundheitliche Eignung abklären

Rauf auf's Rad und los geht's? Das ist leider nicht immer so einfach: Bevor Sie sich dazu entscheiden, auf ein schnelles und schweres E-Bike zu steigen, sollten Sie auch gesundheitliche Aspekte beachten: Wie gut ist mein Reaktionsvermögen? Kann ich im Notfall abrupt abspringen, oder habe ich Gelenkprobleme, die ein spontanes Handeln beeinträchtigen? Reichen meine Kräfte aus, um ein schweres E-Bike zu bewegen und zu halten? Wie sieht es mit meinem Gleichgewichtssinn aus? Ist mein Gehör dem Verkehrsalltag gewachsen? – Checken Sie vor dem Kauf eines E-Bikes Ihre körperliche und mentale Fitness, denn die höhere Geschwindigkeit eines E-Bikes bringt auch größere Herausforderungen mit sich.

#### Vorausschauend fahren

Fahren Sie mit Weitblick, umsichtig und mit angemessenem Tempo! Statistiken zeigen, dass E-Bike-Unfälle tendenziell schwerer verlaufen und die Wahrscheinlichkeit für ernste Verletzungen oder tödliche Unfälle höher ist als bei traditionellen Fahrrädern. Das bedeutet, sich langsam an die höhere Geschwindigkeit und das Gewicht zu gewöhnen, vorausschauend zu fahren (Blickführung) und sich an äußere Bedingungen wie Nässe und Glätte anzupassen (niedrige Geschwindigkeit, an längere Bremswege denken). Wichtig sind außerdem eine optimale Beleuchtung und gute Schutzkleidung: Ein hochwertiger Helm (vollständiger Kopfschutz wird empfohlen), wettergerechte Kleidung mit Reflektoren und bequeme, fahrradgeeignete Schuhe dienen der Sichtbarkeit und der Sicherheit.

#### Wichtige Kriterien für die Kaufentscheidung: Probefahrt und Testmerkmale

- **Sitzkomfort:** Probieren Sie verschiedene Sitzhöhen aus; der Fuß sollte bei der niedrigsten Pedalposition fast gestreckt, aber nicht überdehnt sein.
- **Auf- und Abstieg:** Stellen Sie sicher, dass Sie ohne Schwierigkeiten ein- und aussteigen können.
- **Pedal-Unterstützung testen:** Prüfen Sie, wie sanft die Motorunterstützung einsetzt und wie sie sich beim Anfahren anfühlt.

- **Bremsgefühl:** Testen Sie die Bremskraft in Kurven, bei Nässe und langsamer Fahrt.
- **Lenkverhalten:** Achten Sie darauf, wie das Bike in Kurven reagiert; ein stabiler Geradeauslauf ist wichtig.

#### Rahmengröße und Geometrie:

- Ein tiefer Einstieg („Step-through“-Rahmen) erleichtert das Auf- und Absteigen.
- Die angemessene Größe, ein steiler Lenker und eine bequeme Sitzhöhe reduzieren die Belastungen von Knie, Rücken und Nacken.
- Unterstützungsniveau und Motorart:
- Mittelmotoren bieten gute Balance und Fahrgefühl, sie sind ideal für hügeliges Gelände.
- Hinterradmotoren sind langlebig und weniger auffällig; vordere Motoren geben oft mehr Drehmoment.

#### Akku und Reichweite:

- Schätzen Sie die realistische Reichweite bei Ihrem Nutzungsverhalten ein (Stadtverkehr oder längere Touren). Davon hängt ab, für welchen Akku Sie sich entscheiden sollten.
- Achten Sie auf eine leicht zugängliche Ladeoption, auf gut sichtbare Ladezustandsanzeigen und eine einfach abnehmbare Batterie.

#### Federung und Reifen:

- Gepolsterte Sättel, gefederte Sattelstützen und breite, pannensichere Reifen steigern den Fahrkomfort.

#### Bremsen:

- Für E-Bikes sind hydraulische Scheibenbremsen der Goldstandard, da sie – besonders bei Nässe – die nötige Bremskraft, Dosierbarkeit und Standfestigkeit für das höhere Gewicht und die höhere Geschwindigkeit bieten, gefolgt von mechanischen Scheibenbremsen bei günstigeren Modellen und Felgenbremsen (V-Brakes) bei sehr günstigen Stadt-E-Bikes.

#### Gewicht:

- Leichtere Bike-Modelle sind einfacher zu manövrieren und zu transportieren. Beachten Sie dabei das maximale Tragvermögen! ■

# TANZEN IM SENIORENALTER

## FIT UND GLÜCKLICH AUF DEM PARKETT

Kennen Sie das auch? – Sie schweben über die Tanzfläche, wiegen sich im Takt der Musik, lassen sich von den Klängen eines Liedes davontragen und vergessen Raum und Zeit. Sich beim Tanzen im Rhythmus der Musik zu bewegen, ist Ausdruck purer Lebensfreude, die Körper, Geist und Seele verbindet. Die Sorgen des Alltags rücken in den Hintergrund, das Gedankenkarussell hört auf zu kreisen und das Leben fühlt sich viel leichter an.

### Freude am Tanzen erhalten

Tanzen kennt kein Alter: Es verbindet zu jeder Zeit des Lebens körperliche Fitness mit mentaler Gesundheit und sozialer Interaktion. Mit fortschreitenden Lebensjahren kommen allerdings Herausforderungen hinzu, die die „flotte Sohle“ beeinträchtigen können: Die Beweglichkeit verändert sich, Schnelligkeit und Kraft lassen nach und die kognitiven Fähigkeiten nehmen ab. Davon sollte man sich aber nicht entmutigen lassen, denn Tanzen stellt gerade auch für ältere Menschen eine der effektivsten Formen von Aktivität dar. Und wenn man Rhythmen und Tanzformen an die eigenen Bedürfnisse und Möglichkeiten anpasst, bleibt die Freude am Tanz erhalten oder kann auch neu entdeckt werden.

### Angepasste Levels ermöglichen Tanzen bis ins hohe Alter

Eine der großen Stärken des Tanzes ist seine Vielfältigkeit: Vom ruhigen Mitteltanz bis zur lebhaften Tanzgruppe, vom klassischen Walzer über seniorengerechte Linedance-Formate bis hin zu therapeutischen Bewegungsformen wie Tanz- und Bewegungsförderung für Ältere, Rollator-Tanz oder Tänze im Sitzen – es gibt passende Angebote für verschiedene Fitnesslevels und gesundheitliche Voraussetzungen. Weniger intensives Tempo, räumlich angepasste Choreografien und modulare Sequen-



zen ermöglichen Teilhabe auch bei Einschränkungen.

### Tanzen als ganzheitliche Aktivität

Tanzen gehört auch für Senioren zu den am meisten empfohlenen Sportarten und wird in vielen medizinischen Fachberichten als nachweisbar positiv im Kampf gegen Demenz, Parkinson und bei vielen anderen Krankheitsbildern empfohlen. Wer tanzt, besitzt ein höheres Konzentrationsvermögen und ein besseres Langzeitgedächtnis. Es stärkt die körperliche Fitness (Gleichgewicht, Koordination, Herz-Kreislauf), fördert die geistige Gesundheit (Gedächtnis, Aufmerksamkeit) und steigert das Wohlbefinden, indem es Stress reduziert. Gleichzeitig bietet es eine wunderbare Plattform für soziale Teilhabe, Gemeinschaft und Austausch und kann so dazu beitragen, dass Einsamkeit kein Thema wird oder ist.

### Tanzen: ein kleines Fest der Lebensfreude

Möchten auch Sie tänzerisch aktiv, kreativ und sozial verbunden bleiben? Es lohnt sich! Hier finden Sie alle Vorteile im Überblick:

#### Physische Vorteile:

- Verbesserte Balance und Koordination, wodurch Sturzrisiken reduziert werden können.
- Erhöhung der Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer.
- Herz-Kreislauf-Training in moderatem Intensitätsbereich.
- Förderung der sensorischen Wahrnehmung durch rhythmische Bewegungen und Musik.

#### Psychische Vorteile:

- Steigerung des Wohlbefindens durch Musik, Rhythmus und Tanzfreude.
- Stressabbau, bessere Stimmung und gesteigertes Selbstwertgefühl.
- Förderung der Gedächtnisleistung durch das Merken von Bewegungsabläufen und Sequenzen.
- Kreativer Ausdruck und persönliches Erleben von Freiheit im Körper.

#### Soziale Vorteile:

- Gemeinschaftserlebnis, Austausch und neue Freundschaften.
- Niedrigschwellige Teilnahmekonzepte, die Barrieren senken.

- Integration von Menschen unterschiedlicher Herkunft, Altersstufen und Fähigkeiten.

#### Worauf müssen Sie beim Tanzen achten?

- Wählen Sie Formate, die Ihrem Fitnesslevel entsprechen: sanftes Tanzen, Gruppenkurse für Senioren oder private Therapeutinnen/Trainerinnen mit Erfahrung in Seniorentanz ermöglichen lange Freude an der Bewegung.
- Achten Sie auf Sicherheit: geeignetes Schuhwerk, rutschfeste Böden, ausreichend Platz, ggf. Unterstützung durch Stuhl- oder Wandnähe.
- Beginnen Sie mit Aufwärm- und Dehnübungen, halten Sie Pausen ein und steigern Sie langsam die Intensität.
- Hören Sie auf Ihren Körper: Schmerzen oder anhaltende Beschwerden sollten ernst genommen und gegebenenfalls medizinisch abgeklärt werden.
- Sozialen Austausch suchen: Treffen Sie sich zu Gruppenstunden oder Tanztreffs, um Kooperation und Spaß zu erleben.

#### Wo können ältere Menschen tanzen?

Die Möglichkeit zum Tanzen ist an vielen Orten gegeben: Zahlreiche Tanzschulen bieten Seniorentanzkurse an, die oft von den Krankenkassen bezuschusst werden. Zudem gibt es Angebote bei Sportvereinen, in Seniorentreffs oder bei speziellen Tanztees. Senioren-Discos oder die Möglichkeit zum Tanzen mit Demenz (z. B. Tanzhaus NRW) runden das Angebot ab.

Auch Sitztanz (z. B. in Diakonie-Einrichtungen oder direkt von zu Hause) und zeitgenössische Tanzprojekte bieten Möglichkeiten, fit und aktiv zu bleiben.

[sitztanz-erleben.de](http://sitztanz-erleben.de)

Sicherlich gibt es auch bei Ihnen vor Ort zahlreiche Möglichkeiten, als Paar oder allein zu tanzen – lassen Sie sich doch mal wieder auf's Parkett führen! ■



## „SILVER GAMER“

### ÄLTERE GENERATIONEN ENTDECKEN ZUNEHMEND VIDEOSPIELE FÜR SICH

Oma liebt Brettspiele? – Von wegen! In den letzten Jahren hat sich eine neue Online-Spielergemeinschaft etabliert: die so genannten „Silver Gamer“ (Gamer = Spieler, Silver Gamer = ältere Spieler). Das sind Menschen jenseits der Fünfzig, die regelmäßig Computer- und Videospiele nutzen und sich dabei in digitalen Welten bewegen. Und die Zahl älterer Spieler steigt zunehmend. Eine Erhebung der Statista\* zeigt, dass im Jahr 2025 rund 20 Prozent aller Gamer in Deutschland 60 Jahre alt oder älter waren und das Durchschnittsalter der Gamer generell auf über 39 Jahre angestiegen ist. Zum Vergleich: Im Jahr 2014 waren die deutschen Spieler im Durchschnitt noch 31 Jahre alt. Grund dafür könnte der demografische Wandel sein: Ältere Generationen, die mit Gaming aufgewachsen sind, bleiben dem Hobby treu und neue ältere Spieler entdecken es.

Insgesamt spielt heute mehr als die Hälfte der Deutschen Videospiele, wobei das Verhältnis von männlichen und weiblichen Spielern relativ ausgeglichen ist: Rund 52 Prozent der Gamer sind männlich, 48 Prozent weiblich.

#### Silver Gamer möchten vor allem Spaß und Gemeinschaft beim Spielen

Was Silver Gamer oft kennzeichnet, ist weniger der Wettbewerbsdruck als vielmehr der soziale Wert des Spielens: Ältere Spieler legen den Fokus mehr auf Spaß, Entspannung und soziale Interaktion, anstatt auf intensive Wettkämpfe. Sie spielen aus einer Vielfalt von Gründen:

- **Soziale Verbindung:** Online- oder lokale Spiele, die mit mehreren Spielern gespielt werden können, ermöglichen Kontakt, Freundschaften und gemeinsames Erleben.
- **Geistige Fitness:** Viele Spiele trainieren Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Problemlösungsfähigkeiten und strategisches Denken und können zur mentalen Aktivität beitragen.
- **Stressabbau und Spaß:** Spielen bietet Entspannung, Spaß und eine positive Ablenkung vom Alltag.

Moderne Spiele sind seniorenfreundlich: Gut strukturierte Menüs, klare Anleitungen, unterschiedliche Schwierigkeitsgrade und unterstützende Technologien erleichtern den Einstieg.

- **Lernaspekte:** Lernspiele, historische Simulationen oder kooperative Abenteuer ermöglichen neue Kenntnisse und persönliche Entwicklung.
- **Freizeitgestaltung im Ruhestand:** Gaming kann Abwechslung und Abenteuer ins Alltagserlebnis bringen.
- **Technische Neugier:** Interesse an neuer Technik und Ausprobieren unbekannter Spiele.
- **Gesundheitsaspekte:** Viele Videospiele fördern die körperliche Aktivität in spielerischer Form. Durch den Einsatz von Bewegungssensoren, Kameras oder VR-Technologie (= mittels einer speziellen Brille wird eine künstliche, digitale Welt suggeriert) werden Spieler zum Beispiel dazu angeregt, zu laufen, springen, tanzen oder andere Aktivitäten auszuführen, wodurch Fitness und körperliche Aktivität mit dem Spaß des Spielens verbunden werden. So z. B. bei Spielen wie Wii Fit oder modernen VR-Fitness-Spielen.

#### Welche Genres und Formate bevorzugen Silver Gamer?

Während jüngere Gamer eher Wert auf Erfolge im Spiel legen und das Gefühl brauchen, etwas zu bewirken, steht bei älteren Spielern mehr das gemeinsame Erreichen von Zielen statt Einzelkämpfen im Focus. In diesem Sinne bevorzugen sie kooperative Videospiele, bei

denen zwei oder mehr Spieler gemeinsam als Team gegen das Spiel selbst (KI-Gegner) antreten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen, anstatt gegeneinander zu spielen. Hierzu zählen zum Beispiel Spiele wie „It takes Two“, „Portal 2“ oder „Overcooked2“. Sehr beliebt sind auch digitale Umsetzungen klassischer Spiele (Skat, Mahjong), Puzzle- und Denkspiele, bei denen der Fokus auf Logik, Mustererkennung und Gedächtnistraining liegt (zum Beispiel Storyteller oder Dorfromantik). Oder auch soziale VR-Spiele, bei denen sich Menschen mittels einer speziellen Technik in virtuellen Realitäten treffen, um Freizeit miteinander zu verbringen, zu diskutieren oder zu arbeiten.

#### Tipps für Neueinsteiger

Sie möchten gerne auch in die Welt der Computer- und Videospiele abtauchen? Dann haben wir einige Tipps für Sie:

- Wählen Sie Spiele mit moderatem Tempo, klaren Menüs, guter Anleitung, mit anpassbaren Schwierigkeitsgraden und kürzeren Spielabschnitten.
- Nutzen Sie Internet-Tutorials (= Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die in verschiedenen Formaten wie Text, Videos und Bildern erklären, wie man eine bestimmte Aufgabe löst) und suchen Sie sich eine Internet-Gemeinschaft, die zu Ihren Ansprüchen passt.
- Passen Sie die Einstellungen auf Ihrem Computer an: größere Schrift, Kontraste, lautlose oder ruhige Töne erleichtern den Einstieg in die virtuelle Welt.
- Machen Sie Pausen, achten Sie auf Augen- und Nackenfreundlichkeit.
- Verbinden Sie sich mit Gleichgesinnten, z. B. in Senior-Gaming-Gruppen oder lokalen Treffpunkten.
- Videospiele für ältere Menschen findet man im Internet auf Plattformen wie Steam (PC), Epic Games Store, in speziellen Apps (z. B. bei Senior Games im Google Play Store), auf kostenlosen Seiten (z. B. Spielaffe, spiele-umsonst.de) oder auf Konsolen (Xbox, PlayStation) mit zugänglichen Spielen wie World of Warcraft. YouTube-Kanäle wie „Senioren zocken“ bieten zudem Inspiration und Anleitungen. ■

\*Quelle: statista.com





FLORIAN LANGENSCHIEDT UND ANDRÉ SCHULZ

## ALT GENUG, UM GLÜCKLICH ZU SEIN: WIE UNSER LEBEN MIT JEDEM JAHR BESSER WIRD

Wie verändert sich die Liebe im Alter? Macht uns das Alter zu besseren Menschen? Stimmt es, dass wir Krisen mit zunehmenden Jahren besser bewältigen? Und warum tut es auch im Alter gut, mal etwas Verrücktes zu wagen? – In Streifzügen durch Wissenschaft und Philosophie erkunden Bestsellerautor und Glücksforscher Florian Langenscheidt und André Schulz die wichtigsten Themen, die uns auf dem Weg ins Alter begleiten, und fördern manch Überraschendes zutage: Inspirierende Erkenntnisse, die dazu einladen, der zweiten Lebenshälfte mit einer guten Portion Optimismus zu begegnen!

Herausgeber: Heyne Verlag | Erscheinungstermin: 14. September 2020  
Taschenbuch: 400 Seiten | Gebundenes Buch: 20,00 €



ILDIKÓ VON KÜRTHY

## EINE HALBE EWIGKEIT

Was ist aus uns geworden? Aus unseren Träumen, Plänen und der Liebe unseres Lebens?

Sie ist auf der Flucht vor ihren Erinnerungen. Schon seit einer halben Ewigkeit. Bis ihr ein altes Tagebuch in die Hände fällt. Es hatte ein Happy End. Doch das Leben ging weiter.

Sie heißt Cora Hübsch, ihre Kinder sind groß, und ihre Ehe ist gebrechlich. Zu viel Alltag, zu wenig Abenteuer. Aber an diesem Wochenende spielt ihr Leben verrückt: das vertauschte Kleid, die alte Schuld, die schemenhafte Gestalt auf dem Foto. Ist das Zufall? Oder eine letzte Chance?

Ein warmherziges Buch über die Frauen, die wir waren, die wir sind – und die wir werden wollen.

Herausgeber: Rowohlt Wunderlich | Erscheinungstermin: 5. Dezember 2023  
Taschenbuch: 320 Seiten | Taschenbuch: 14,00 €



GÜNTHER ANTON KRABBENHÖFT

## SEI EINFACH DU!

– ZUM JUNGSEIN BIST DU NIE ZU ALT: ÜBERS ÄLTERWERDEN UND GLÜCKLICHSEIN.

Berlins 80-jähriger Hipster-Opa, Stil-Ikone und Techno-Liebhaber über Stil, Mut und Höflichkeit

"Je älter ich werde, desto mehr traue ich mich, jung zu sein," sagt Günther Anton Krabbenhöft, der mit siebzig über Nacht berühmt geworden ist: Er steht gewohnt elegant auf einem Berliner U-Bahnhof, als ein Tourist ein Foto von ihm macht und es später ins Netz stellt. Was Günther Anton Krabbenhöft nicht ahnt: Innerhalb kürzester Zeit wird das Bild millionenfach geteilt und er als vermeintlich 104-jähriger "Hipster-Opa" weltweit zur Sensation.

In seinem Buch "Sei einfach du!" erzählt er von der Lust und dem Mut, die eigene Einzigartigkeit zu entdecken und zu zelebrieren und wie Tanzen ihm dabei hilft, glücklich zu sein.

Ein kurzweiliges Buch, das aber auch zum Nachdenken anregt.

Herausgeber: Rowohlt Wunderlich | Erscheinungstermin: 22. September 2020  
Taschenbuch: 176 Seiten | Paperback: 16,00 €



ERICH UND IDA KÄSTNER, KURT VONNEGUT

## "WIR LEBEN NOCH"

– ÜBER DEN FEUERSTURM VON DRESDEN

Im Februar 1945 fliegen amerikanische und britische Bomber Richtung Dresden. Verzweifelt schreibt die Dresdnerin Ida Kästner Postkarten und Briefe an ihren Sohn Erich in Berlin. Nur wenige Straßenzüge weiter sitzt ein junger amerikanischer Soldat in einem Keller in Kriegsgefangenschaft: Kurt Vonnegut, der später mit "Schlachthof 5" einen der größten Kriegsromane schreiben wird. Gemeinsam erleben sie den Feuersturm – was ging dabei in ihren Herzen und Köpfen vor?

Auf der Grundlage von wahren Begebenheiten und bisher unveröffentlichten Briefen und Postkarten erweckt Sven Hanuschek auf außergewöhnliche Weise Geschichte zum Leben und legt zugleich ein literarisches Bravourstück vor.

Herausgeber: Atrium Verlag AG | Erscheinungstermin: 21. September 2018  
Taschenbuch: 128 Seiten | Gebundenes Buch: 16,00 €



## RISOTTO

### MIT GRÜNEM SPARGEL

#### Zutaten (für 4 Personen)

- 500 g grüner Spargel
- Salz und Pfeffer frisch gemahlen
- 1 Prise Zucker
- 2 Möhren
- 3 EL Butter
- 300 g Risottoreis
- 100 ml trockener Weißwein oder Wasser
- 800 ml heißer Kalbsfond
- 3 Stiele glatte Petersilie
- 75 g Parmesan

#### Zubereitung

1. Den Spargel abspülen und das untere Ende abschneiden. Die Spargelstangen am unteren Drittel schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Einen halben Liter Salzwasser mit Zucker aufkochen lassen und die Spargelstücke darin acht bis zehn Minuten bei kleiner Hitze kochen. Auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Hälfte der Butter erhitzen und die Schalotten bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Den Reis dazugeben und ebenfalls unter Röh-

ren glasig dünsten (nicht bräunen!). Den Wein dazu gießen und so lange rühren, bis er verdampft ist.

3. Einen kräftigen Schuss heißen Kalbsfond zum Reis geben und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Gelegentlich umrühren und immer wieder etwas Fond nachgießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Zum Schluss sollte das Risotto eine cremige Konsistenz haben.
4. Spargelstücke, restliche Butter, 40 g geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie vorsichtig unterrühren. Das Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen geraspelten Parmesan darüber streuen und das Risotto sofort servieren.



## VEGETARISCHE

## SPINAT-GEMÜSE-LASAGNE

### MIT TOMATENSOSSE

#### Zutaten (für 3 Portionen)

- 600 g TK-Blattspinat mit Rahm
- 2 große Karotten
- 7 größere Champignons
- 1 große Zwiebel
- 5 EL Milch
- 100 g Kräuterfrischkäse
- 1 gestr. EL Gemüsebrühepulver
- 2 Knoblauchzehe(n)
- Salz und Pfeffer (nach Belieben)
- Chilipulver
- 3 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 500 ml passierte Tomaten
- 150 ml süße Sahne
- 1 Paket Lasagneplatten
- 200 g geriebener Käse

#### Zubereitung

1. Karotten, Champignons und Zwiebel klein schneiden und zuerst die Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten, bis sie glasig sind. Danach das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitbraten. Die Milch dazugeben und den Rahmspinat darin erhitzen, bis die Blätter nicht mehr gefroren sind und die Rahmsauce leicht eingedickt ist. Jetzt den Frischkäse sowie das Gemüsebrühepulver

dazugeben und gut verrühren. Fünf Minuten köcheln lassen, bis die Soße schön eingedickt ist. Zum Schluss eine Knoblauchzehe dazu pressen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Das Spinatgemisch darf ruhig gut würzig sein, da der Spinat beim Backen relativ viel Salz "schluckt".

2. In einem separaten Topf die Butter erhitzen, bis sie vollständig zerlaufen ist. Das Mehl unter Rühren hinzugeben und zu einer glatten Masse verrühren. Unter stetem Rühren nun die passierten Tomaten dazugeben, danach direkt die Sahne dazugießen und alles kurz aufkochen. Eine Knoblauchzehe dazupressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auch hier muss nicht am Salz gespart werden.
3. Mit der Tomatensauce und dem Spinat dünn den Boden einer Auflaufform bedecken und jetzt abwechselnd Lasagneplatten, Spinatgemisch und Tomatensauce darin schichten. Mit der Soße abschließen und lückenlos mit Reibekäse bestreuen.
4. Im heißen Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Minuten backen. Nach dem Backen noch fünf bis zehn Minuten im ausgeschalteten Backofen stehen lassen, dann bleibt die Lasagne perfekt in Form und zerläuft nicht.



## OFENPFANNKUCHEN

### VOM BLECH

#### Zutaten für 1 Blech

- 600 ml Milch
- 250 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 EL weiche Butter oder 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Zucker
- Fett für das Blech
- beliebige Zutaten zum Verfeinern (Puderzucker, Marmelade etc.)

#### Zubereitung

1. Aus allen Zutaten einen glatten Teig rühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes, gut gefettetes Blech mit hohem Rand gießen.
2. Das Blech in den auf 200–220 °C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen schieben.
3. Nach 25–30 min. ist der Pfannkuchen fertig. Das Blech herausnehmen und den Pfannkuchen in beliebig große Stücke schneiden, die Stücke aufrollen oder ganz lassen.
4. Pfannkuchen verfeinern: Mit Puderzucker, Zimt oder Marmelade bestreuen.

**Tipp:** Man kann den Ofenpfannkuchen auch in einer herzhaften Variante zubereiten. Dafür lässt man den Zucker im Grundteig weg und streut zum Beispiel Speckwürfel und Zwiebeln vor dem Backen auf den Teig.



## RHABARBER-SCHICHTSPEISE



#### Zutaten (ca. für 6 Personen)

- 1 kg Rhabarber
- 1 Vanilleschote
- 2 gehäufte EL Speisestärke
- 50 g Zucker
- 100 ml trockener Rotwein (alternativ roter Traubensaft)
- 500 ml Rhabarbersaft
- 50 g Löffelbiskuits
- 1 kg Mascarpone
- 4 Pck. Vanillin-Zucker
- 50 g Puderzucker
- 500 g Vollmilchjoghurt

#### Zubereitung

1. Rhabarber putzen, waschen und in Stücke schneiden.
2. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.
3. Stärke und 5 EL Rhabarbersaft glattrühren. Zucker goldbraun karamellisieren. Mit Rotwein und restlichem Rhabarbersaft ablöschen. Vanillemark zufügen, aufkochen. Angerührte Stärke einrühren, nochmals aufkochen und unter Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen.
4. Rhabarberstücke unterheben, aufkochen. Kompott kaltstellen.
5. Löffelbiskuits grob zerbröseln.
6. Mascarpone, Vanillin-Zucker und Puderzucker mit den Schneebesen des Handrührgerätes cremig aufschlagen. Joghurt portionsweise unterheben.
7. Die Hälfte der Mascarponecreme in eine große Schale geben. Rhabarberkompott darauf verteilen. Übrige Mascarponecreme darauf geben. Mit Biskuitbröseln bestreuen.



# SUDOKU

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

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

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

# GEWINNSPIEL



Teilnehmen und je Auslosung jeweils **eine Original-"Zwitscherbox" der Marke RELAXOUND ORIGINAL (in weiß)** gewinnen!

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

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

Solange der Vorrat reicht!

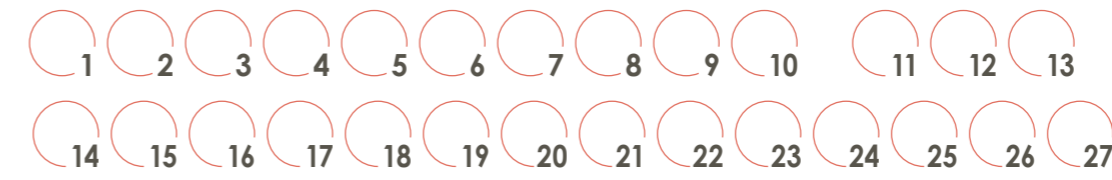


© relaxound.com

# KREUZWORTRÄTSEL

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem beliebten Schwedenrätsel!

Trauben- ernte	erzäh- lende Vers- dichtung	Handels- brauch	Unter- arm- knochen	herings- artiger Fisch	Muse der Liebes- dichtung	Kobold, Zwerg	Allgemei- ner Dt. Automobil- Club (Abk.)	asiati- scher Bambus- bär	Hund bei Wil- helm Busch	griechi- sche Vorsilbe: lebens-	Abk. für Nord- deutscher Rundfunk
→	↙	↘	↘	→	↘	↘	→	→	↘	↘	↘
		21	Wett- kampf- stätte; Manege				das Hoch- gebirge betref- fend			9	Ver- schluss- stöpsel (Fass)
arktisch				6	franzö- sischer Bildhauer (Auguste)			Stadt in Polen			
enthalt- samer Lebens- weise	ein Nestor- papagei		Schau- spiel			23	Weg des Motor- kolbens	Rom in der Landes- sprache		chem. Zeichen für Radium	
→	1				Auto alten Typs		Liebens- würdig- keit; Anmut	4		17	Würde, Ansehen
Lärm, Aufruhr	plasti- sches Bild- werk	25	Frage- wort (4. Fall)	Mode- richtung (eng- lisch)			24	franzö- sische Sängerin (Patricia)	Spaß; Unfug		16
→				22		Sammel- buch			15		19
hochge- wachsen, groß (ugs.)	18	Pferde- renn- bahn bei London		Samm- lung altind. Dichtung		13	tropi- scher Baum	im Ver- steck warten			
Halbton über f (Musik)			12	voll- endet		Ge- spen- streiben		11	Zwist, heftiger Wort- wechsel	sehr feucht	8
→		Verban- nung; Verban- nungsort				schot- tisch: See, Fjord		elektr. gelade- nes Teilchen	Zacke einer Burg- mauer	26	
unver- fälscht			3	10	Figur aus „Das Dschun- gelbuch“			2	früherer türki- scher Titel		14
→		brit. Schau- spieler: ... Guinness				5	Zier- Nutz- pflanze			portu- giesisch: heilig	
Kzw.: un- bekann- tes Flug- objekt	aus- führen, verrich- ten	27		deut- sches Mittel- gebirge		7		leichter russi- scher Reiter			20



**Teilnahmebedingungen:**  
Teilnahmeberechtigt am Kreuzworträtsel sind natürliche Personen, die ihren Wohnsitz in Deutschland haben. Nicht teilnahmeberechtigt sind alle an der Konzeption und Umsetzung des Kreuzworträtsels beteiligten Personen und Mitarbeiter des Betreibers sowie ihre Familienmitglieder. Teilnahmezeitraum ist vom 01.04.26 bis 01.09.26. Für eine Teilnahme senden Sie bitte eine Postkarte mit dem Lösungswort an [info@vitakt.com](mailto:info@vitakt.com). Ausschlaggebend für die Teilnahme an der Verlosung ist das Datum des Poststempels. Die Auslosung erfolgt an jedem 1. Dienstag im Monat während des Teilnahmezeitraums unter allen bis dahin eingegangenen Einsendungen mit dem korrekten Lösungswort. Letztmalige Auslosung: 01.09.26. Zu gewinnen gibt es pro Auslosungstermin jeweils eine Original-"Zwitscherbox" der Marke RELAXOUND ORIGINAL (in weiß).

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

### ZAHLENCODE

Die Zahlen sind durch Buchstaben zu ersetzen. Dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben.

1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 7  
Luftkurort im Schwarzwald

2 3 9 7 7 3 10 11 12 9 3  
Wintersportler

3 9 13 7 14 15 16 7 13 4 4  
Bruch, Zäsur

4 2 7 4 9 3 14 6 8 9 7  
verbieten

5 11 13 9 7 14 4 16 9 3 3  
Vorgesetzter, Arbeitgeber

6 2 7 8 9 3 2 9 16 3 4  
unbeteiligt, gleichgültig

7 7 9 2 10 3 11 7 2 7 8  
Reform, Verbesserung

8 11 13 14 17 2 4 6 18 9 12  
erwägenswert; strittig

9 12 13 15 16 4 14 15 16 9 2  
die Heiligkeit meidend

10 9 13 15 16 9 7 16 10 12 19  
Tischlermaterial

11 13 20 18 13 14 14 18 2 11 9  
Verkaufsstand, Kiosk für kleine Mahlzeiten

12 11 10 21 21 9 12 6 22 9 12  
Eiskunstläuffigur

13 14 4 6 3 21 6 3 6 11 9  
Revue mit mehreren gefeierten Künstlern

14 13 7 14 4 6 9 7 11 13 8  
dringend, flehentlich

Die ersten und siebten Buchstaben – jeweils von oben nach unten gelesen – ergeben einen Lösungsspruch.

### LÜCKENBÜßER

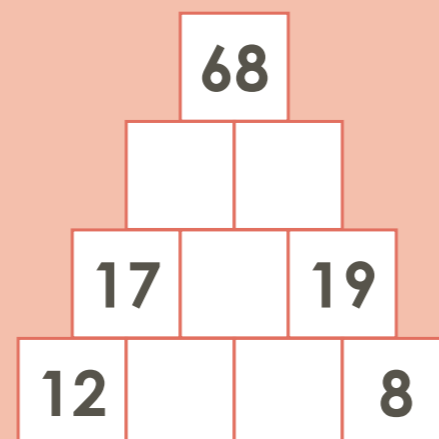
Anstelle der Punkte sind Buchstaben zu setzen, sodass sich sinnvolle Wörter ergeben. Die **Lückenbüßer** – im Zusammenhang gelesen – ergeben ein Sprichwort.

- 1 A tivkind
- 2 Pam muse
- 3 Angs de
- 4 Beut ier
- 5 Ara ke
- 6 Ber ker

Lösung:

### RECHENPYRAMIDE

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

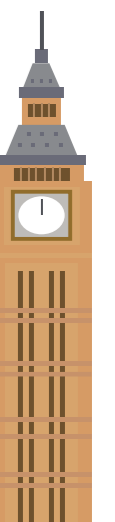


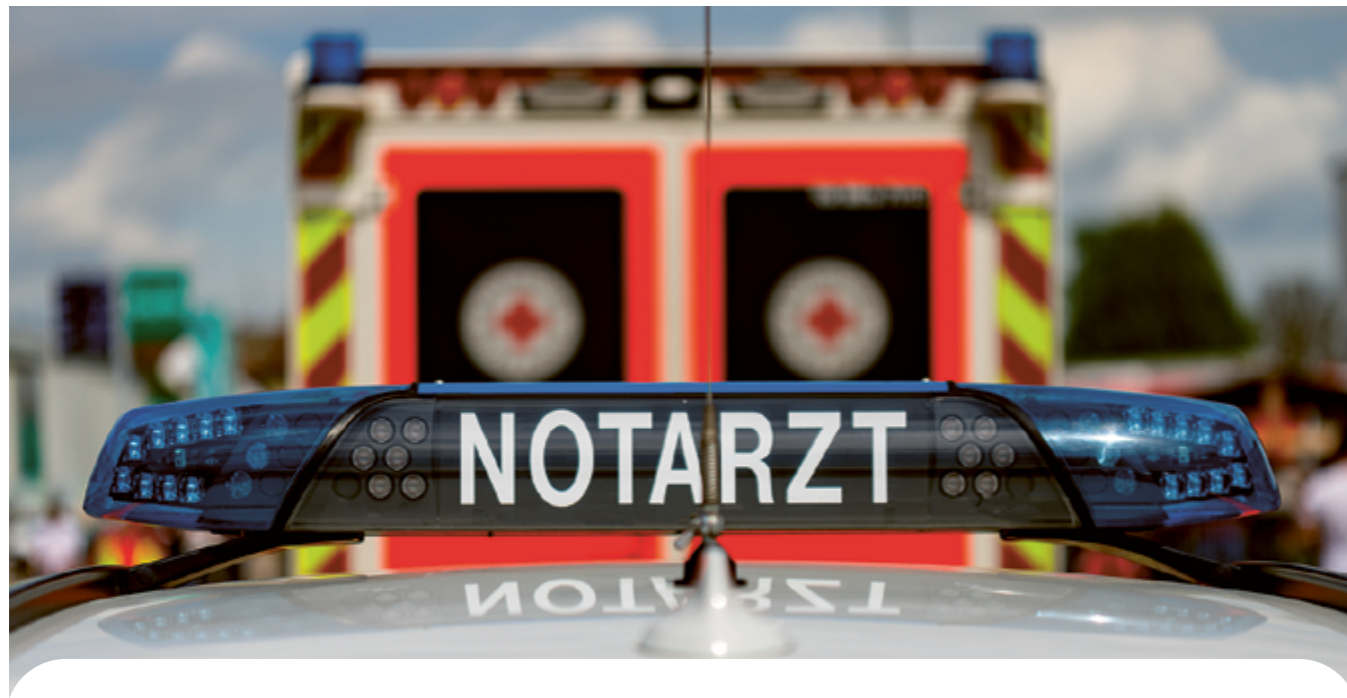
### WÖRTERSUCHEN

Im nachfolgenden Gitter sind 40 Begriffe zum Thema „Sehenswürdigkeiten“ versteckt. Die Wörter können in jede Richtung laufen, auch diagonal, rückwärts oder von unten nach oben. Wenn Sie alle gefunden haben, ergeben die übrig bleibenden Buchstaben, der Reihe nach gelesen, ein Lösungswort.

K	O	L	O	S	S	E	U	M	G	R	U	B	T	R	A	W	O
O	A	E	D	I	M	A	R	Y	P	S	P	O	E	H	C	G	L
R	I	P	L	A	T	Z	D	E	S	I	M	A	M	S	A	P	A
B	O	S	I	T	U	H	R	E	K	C	U	Z	S	T	O	A	C
S	T	E	S	T	E	S	I	C	E	M	T	I	S	N	L	N	O
U	S	N	M	O	O	H	T	R	R	A	L	H	T	A	I	T	Z
A	A	O	L	E	R	L	V	U	L	O	C	N	C	G	I	H	T
H	L	N	M	U	R	U	T	P	P	I	E	S	M	M	S	E	R
S	A	E	E	N	O	K	R	O	E	U	H	R	E	T	A	O	I
E	P	H	R	L	N	E	R	R	F	R	U	S	E	E	L	N	U
S	N	T	K	U	T	K	R	I	A	T	S	P	G	N	H	L	M
S	E	R	F	O	A	E	C	D	E	Q	H	D	E	O	A	R	P
I	G	A	R	K	G	U	S	S	U	A	I	B	D	E	M	E	H
E	O	P	A	N	O	C	U	A	N	R	G	A	K	G	B	W	B
W	D	A	I	S	H	E	R	S	B	I	R	E	S	P	R	O	O
R	B	W	S	I	A	E	D	Y	B	P	N	O	G	R	A	T	G
A	Z	N	N	M	A	O	A	S	T	A	R	I	M	O	S	T	E
W	A	W	E	L	M	B	P	E	T	E	R	S	D	O	M	M	N
S	T	O	N	E	H	E	N	G	E	M	M	U	I	M	O	T	A

- Akropolis
- Kolosseum
- Reichstag
- Triumphbogen
- Alhambra
- Kreml
- Roemer
- Wartburg
- Atomium
- Laeken
- Rossio
- Wawel
- Bay Bridge
- Louvre
- Roter Platz
- Weisses Haus
- Big Ben
- Maeuseturm
- Sanssouci
- Zócalo
- Cheopspyramide
- Pantheon
- Scala
- Zuckerhut
- Dogenpalast
- Parthenon
- Stari Most
- Zwinger
- Funkturm
- Petersdom
- Stephansdom
- Hradschin
- Platz des Imams
- Stonehenge
- Kaaba
- Pont Neuf
- Times Square
- Kapitol
- Prado
- Tower





## WANN WÄHLE ICH WAS?

### WICHTIGE RUFNUMMERN FÜR DEN NOTFALL/SERVICE-NUMMERN

Sehr schnell kann man völlig unvorbereitet in eine Notlage kommen. Dann sofort die richtige Telefonnummer für schnelle Hilfe parat zu haben und zu wissen, wen man in der jeweiligen Not-situation anrufen muss, kann unter Umständen Leben retten. Aber wer ist wann zuständig? – Eigentlich klar strukturiert, aber in der Praxis nicht immer für jeden präsent.

**Generell gilt:** Notfallnummern sind für echte Notfälle da. Die 110 für die Polizei, die 112 für Feuerwehr und Rettungsdienste, die 116117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst.

#### 110: Die Nummer für die Polizei

Rufen Sie die 110, wenn Sie die Hilfe der Polizei benötigen, weil Sie sich bedroht fühlen, in Gefahr sind oder einer Straftat ausgesetzt sind, die polizeilichen Einsatz erfordert. Oder wenn Sie beobachten, dass andere in solche Situationen geraten. Auch wenn Sie nur vermuten, dass eine solche Situation vorliegen könnte, ist dies die richtige Nummer.

#### 112: Die Nummer für Feuerwehr und Rettungsdienst

(in ganz Europa kostenfrei erreichbar, auch vom Mobiltelefon, selbst ohne Mobilfunknetz.) Wählen Sie die 112 bei Unfällen, bei Brän-

den oder wenn sich jemand in einer akuten, potenziell sogar lebensbedrohlichen Notlage befindet. Zum Beispiel bei schweren Verletzungen oder Verbrennungen, Bewusstlosigkeit, Symptomen, die auf einen Schlaganfall hindeuten, bei Anzeichen eines Herzinfarkts oder bei akuter Atemnot. Auch bei einer unklaren Situation, die lebensbedrohlich sein könnte, kann die 112 angerufen werden.

#### 116117: Die Nummer für den ärztlichen Bereitschaftsdienst

Die 116117 ist die Nummer der Wahl bei nicht lebensbedrohlichen Erkrankungen. Die 116117 verbindet Sie mit dem ärztlichen Bereitschaftsdienst. Diese Nummer sollten Sie wählen, wenn Sie umgehend ärztliche Hilfe brauchen, die Situation aber nicht lebensbedrohlich ist und wenn die Arztpraxen geschlossen sind! Wählt man die 116117, so erfährt man, welche Bereitschaftspraxis vor Ort geöffnet ist. In besonderen Notfällen – z. B., wenn jemand zu krank ist, um in eine Praxis zu kommen – kann der Notdienst einen Bereitschaftsarzt nach Hause schicken. ■

## ALLE NUMMERN IM ÜBERBLICK

Polizei	110
Notfall-Rettungsdienst, Feuerwehr	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst (Festnetz/Handy)*	116 117
Apotheken-Notdienst (Festnetz)**	0800/00 22 833
Apotheken-Notdienst (Handy)**	22 833
Telefonseelsorge	0800/11 10 111 0800/11 10 222
Kinder- und Jugendtelefon (Festnetz/Handy)	111 116
Elterntelefon	0800/11 10 550
Sperr-Notruf für girocard, Kreditkarten, Mobilfunkkarten (Festnetz/Handy)	116 116
Behördennummer der öffentlichen Verwaltung ***	115
Nummer gegen Kummer	116111
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"	116 016
Hilfetelefon "Silbernetz" für Senior:innen	0800 470 80 90
Weißer Ring – Beratungsdienst für Opfer von Verbrechen	116 006
Bürgertelefon zur Krankenversicherung	(030) 340 60 66-01
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung	(030) 340 60 66-02
Bürgertelefon zur gesundheitlichen Prävention	(030) 340 60 66-03

### Ihre wichtigen Telefonnummern

Hausarzt

Nachbar

Hausmeister

\* für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Situationen außerhalb der Praxis-Öffnungszeiten  
 \*\* Bereitschaftsapotheken nachts, Wochenende, Feiertage"  
 \*\*\* noch nicht bundesweit verfügbar

„Meine Freiheit?  
Die heißt für mich Vitakt!“

*Maria-Luise Mangin*

Zwei Sender.  
Ein Gefühl von Sicherheit.



### MIT VITAKT EINFACH HILFE PER KNOPFDRUCK RUFEN

Mit Vitakt Hausnotruf tragen Sie Sicherheit direkt bei sich: Ein Knopfdruck – damit Hilfe nur einen Moment entfernt ist. Rund um die Uhr. Vitakt: Ihr Partner für ein selbstbestimmtes und sicheres Leben zu Hause.

**Kostenlose Beratung: 0 59 71 - 93 43 53 | [vitakt.com](https://www.vitakt.com)**



**Vitakt. Füreinander da.**

ÜBERREICHT DURCH:

