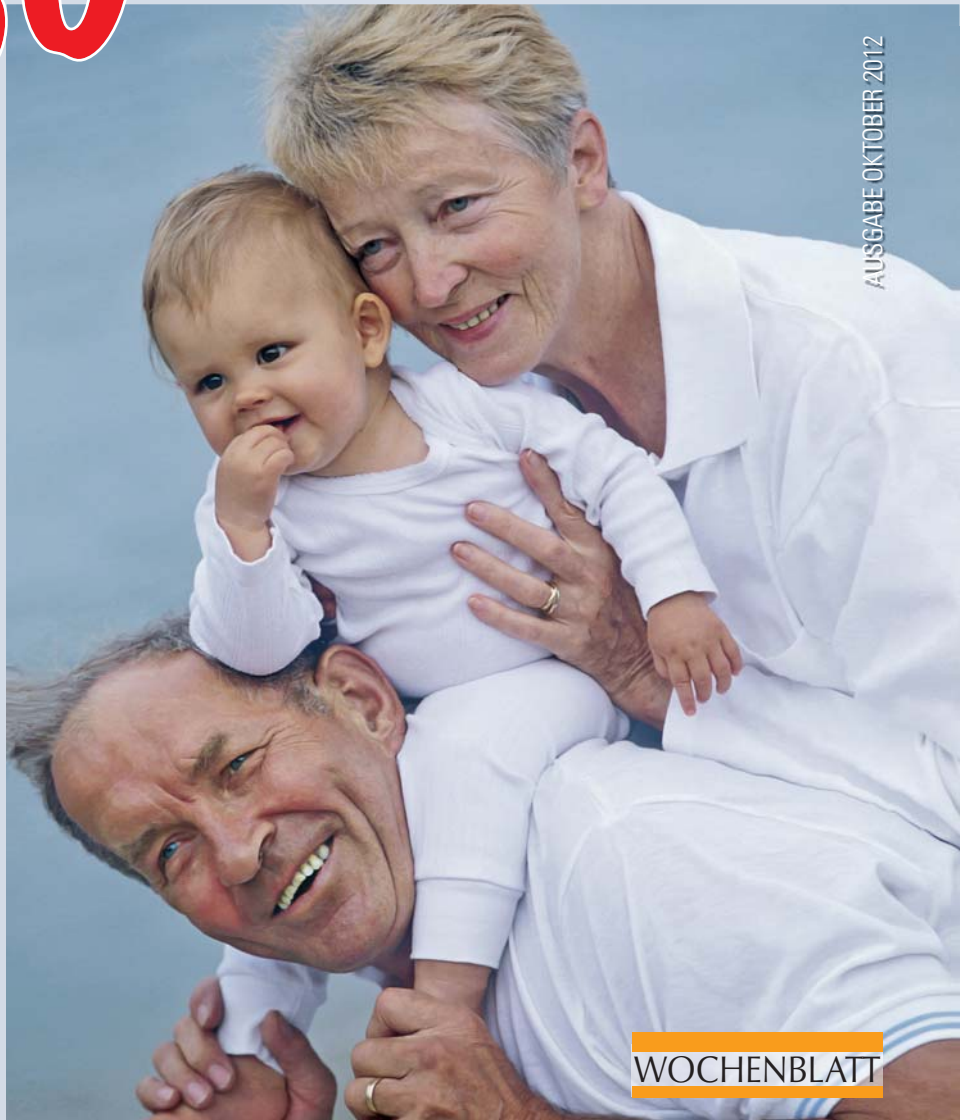


# SENIOREN- 60+ MAGAZIN



AUSGABE OKTOBER 2012

WOCHENBLATT

- Am Ball bleiben mit Facebook und Skype
- Aktiv in der Politik mitmischen
- Mit Sport bleibt auch der Kopf in Schwung
- Handwerker mit Seniorenservice



Langzeitpflege | Kurzzeitpflege | Demenzpflege | Palliativpflege



Sonnenblumenweg 5 | 78256 Steißlingen | Telefon 07738 · 93930  
info@helianthum.de | www.helianthum.de



## Editorial

### BILDER VOM ALTER

Welches Bild haben wir selbst vom Altern? Sehen wir in den Senioren noch immer die Rentner, die auf dem Bänkchen sitzen, die Schwerhörigen, die nicht mehr viel von ihrer Umwelt mitbekommen? Dann wäre das inzwischen ein ziemlich falsches Bild. Denn wer heute in den Ruhestand geht, oder sich dem dritten Lebensabschnitt nähert, ist heute wesentlich fitter als es noch vor einer Generation der Fall war. Kein Wunder: Denn vielen Menschen steht dann noch ein ziemlich langer Lebensabschnitt bevor, in dem man noch eine Menge erleben und auch noch lernen kann. Keine Frage: Wir müssen uns ein neues Bild vom Alter machen.

Eine bemerkenswerte Initiative hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend mit seinem Programm »Alters-Bilder« gestartet, dem viele der Illustrationen für diese Ausgabe des Magazins »60+« vom Wochenblatt entnommen wurden.

Sie sind Teil des 6. Altersberichts des Ministeriums, das deutlich macht, wie vielfältig die Lebensformen von Senioren inzwischen sind. Und diese Bilder mahnen geradezu, dass die jüngeren Menschen ihr Bild vom Alter immer wieder neu überprüfen und dass beide Seiten bestens voneinander lernen können. Denn gerade Senioren stehen in unserer Gesellschaft inzwischen mehr und mehr als Beispiel für Erfahrung und Kompetenz,

die sie auch gerne an die jüngere Generation weitergeben können. Wie man als Senior möglichst lange jung bleiben und sich auch jung fühlen kann, darüber werden die folgenden Seiten des Magazins »60+« des WOCHENBLATTS berichten.

Oliver Fiedler, Redaktionsleitung WOCHENBLATT

## INHALT

Mit Sprachen fit für die Reise werden	S. 4/5
Sanfte Medizin mit dem Wissen der Kräuterkunde	S. 7
Fahren mit elektrischem Rückenwind	S. 9
Handwerker mit speziellem Service für Senioren	S. 10/11
Seniorenrat lädt zum Mitmachen ein	S. 13
Keine Angst vor Facebook und Skype	S. 15
Sport und Bewegung machen auch den Kopf fit	S. 16/17
Gesunde Ernährung für den dritten Lebensabschnitt	S. 19
Viele Menschen wissen nichts von ihrem Diabetes-Risiko	S. 20
Im dritten Lebensabschnitt auf Reisen gehen	S. 21
Das Gedächtnis kann durch Training besser werden	S. 23



*Jung bleiben im Kopf. Dabei helfen Enkel, oder auch ein lockerer Sprachkurs. Denn mit Lernen sollte man nie aufhören.*

## *Reise-Sprachkurse für Senioren*

### ENGLISCH UND FRANZÖSISCH AUF LOCKERE ART

Locker und vergnüglich ist die Atmosphäre im Englischkurs für Senioren. Einmal wöchentlich trifft sich die kleine Gruppe zur Englischstunde. Für manch einen der Kursteilnehmer ist die Englischstunde ein Höhepunkt der Woche.

Allen gemeinsam ist, dass ihre Schulzeit schon eine ganze Weile hinter ihnen liegt, aber auch, dass sie nun, da sie im Rentenalter über etwas mehr Zeit verfügen, etwas Neues wagen wollen und damit einen Wunsch verwirklichen, den sie schon lange haben.

Die meisten möchten ein bisschen Englisch für den Urlaub lernen. Ein Teilnehmer hat einen Sohn in Amerika und inzwischen eine angeheiratete englischsprechende Verwandtschaft. Ganz klar, dass da auch der Opa Englisch lernen sollte.

Wieder andere möchten einfach etwas für's Gedächtnis tun, nette Leute treffen und nicht ganz so blöd dastehen, wenn ihnen auch im Alltag in Deutschland in Werbung, Computer oder in den

Medien englische Ausdrücke begegnen. »Viele Senioren haben den Wunsch, endlich Englisch zu lernen« erklärt Kursleiterin Sabine Engel »doch liegt die Hemmschwelle oft sehr hoch, sich dann tatsächlich zu einem Englischkurs anzumelden. Einige haben Sorge mit dem Lerntempo nicht mithalten zu können, befürchten, die anderen könnten schon viel weiter sein und bemerken auch schon im Alltag immer wieder, dass sie sich Dinge nicht mehr so gut merken können wie früher.«

Sie hat viel Verständnis für die Einstellung ihrer Kursteilnehmer. Die Seniorinnen und Senioren unterliegen keinem Schuldruck mehr. Sie müssen nicht lernen – sie wollen. Deshalb ist der Kursleiterin sehr wichtig, dass ihre »Schüler« gerne in die Englischstunde kommen. Die Gemeinschaft mit Gleichinteressierten und das abwechslungsreiche Programm ermöglichen ein entspanntes Lernen mit Erfolgserlebnis, wenn man plötzlich

doch nicht mehr so ganz ahnungslos dasteht und inzwischen versteht, warum der Kaffee »Coffee to go« heißt oder man im Ausland auf Englisch nach dem Weg fragen oder im Restaurant bestellen kann. Doch es werden nicht nur Anfängerkurse angeboten. Besonders für Wiedereinsteiger, die ihre Kenntnisse auffrischen und vor allem Sprechen und Verstehen üben möchten, sind die kleinen Gruppen attraktiv.

**Die nächsten Termine:**

Der nächste Englischkurs für Teilnehmer ohne englische Vorkenntnisse beginnt am Dienstag, 13. November, ein weiterer Kurs ab Freitag, 11. Januar 2013. Französisch für Neueinsteiger wird ab Mon-

tag, 19. November, in der Fahrschule Frank (Marktpassage) angeboten. In den Wiedereinsteigerkurs Englisch kann ab Mittwoch, 7. November 2012 im Servicehaus Sonnenhalde eingestiegen werden, für Französisch findet der Wiedereinsteigerkurs am Montag Nachmittag (12. November statt). Wer die englische Sprache richtig trainieren möchte und schon über Vorkenntnisse verfügt, ist ebenfalls ab Montag, 12. November willkommen. Der neue Englischkurs »Words & more - praktischer Wortschatz für Reise und Alltag« startet ab Dienstag, 15. Januar 2013.

In sämtliche Kurse kann auch flexibel zugestiegen werden. **Info und Anmeldung: Sabine Engel, Tel. 07731/5060442**



**Die Klügere sieht nach!**

**MAMMOGRAPHIE SCREENING SÜD-WÜRTTEMBERG**

**Mammographie-Screening für 50- bis 69-jährige Frauen in Süd-Württemberg. Zertifizierte Screening-Praxen in:**



**Gerlinde Kretschmann**  
Schirmherrin des Mammographie-Screenings

**Ab 50** zur qualitätsgesicherten Früherkennung von Brustkrebs!

**Informationen und Anmeldung**  
Zentrale Hotline: 07221 9565-55    Internet: [www.radiologie.de](http://www.radiologie.de)



**Dauerpflege**

- Stationäre Dauerpflege

**Kurzzeitpflege**

- Kurzzeitpflege

**Beratung**

- Beratung

**Wohnen**

- Betreutes Wohnen

**Menüservice**

- Mobiler Menüservice



Altersheim St. Anna e.V.  
Hadwigstraße 38 - 78224 Singen  
Telefon: 0 77 31 / 99 71-0  
info@altersheim-st-anna.de

[www.altersheim-st-anna.de](http://www.altersheim-st-anna.de)



**IMPRESSUM:**

»SENIORENMAGAZIN 60+«

erscheint im Verlag

**Singener Wochenblatt GmbH + Co. KG,**

**Postfach 320,78203 Singen**

**Geschäftsführung:**

Carmen Frese-Kroll, Vi.S.d.L.p.G

**Verlagsleitung:** Anatol Hennig

**Redaktionsleitung:** Oliver Fiedler

**Bilder:** Oliver Fiedler, Fotolia, Christi-

an Petzold, Walter Spiegel, Martin

Rehm, Hubert Schoeke, AOK, Ratge-

berzentrale.de

**Druck:** Druckerei Hartmann, Hilzingen

**Auflage:** 10.000 Exemplare

»SENIORENMAGAZIN 60+« liegt in den Geschäftsstellen des WOCHENBLATTS und bei allen inserierenden Kunden aus. Nachdruck von Bildern und Artikeln nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommen. Die durch den Verlag gestalteten Anzeigen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages verwendet werden.



## Konzentration und guter Schlaf

BEI GISELA VON KENNE  
HILFT DIE NATUR

Wenn Menschen älter werden, dann haben sie gerne mal Probleme mit gutem Schlaf, weiß die Kräuterexpertin Gisela von Kenne. Wer nicht richtig entspannt schläft, der kann sich am Tag auch weniger gut konzentrieren, ist ihre Erfahrung aus den Leidensgeschichten mancher Senioren, die ihren Laden in Singen besuchen.

»Viele Menschen schlafen oft schon früh am Abend vor dem Fernseher ein und stehen später auf um erst dann ins Bett zu gehen. Dann ist natürlich der Schlaf, vor allem die Tiefschlafphase unterbrochen«, so Gisela von Kenne.

Sie führt viele der Konzentrationsprobleme, bis hin zu einer übernatürlichen Vergesslichkeit, auf solche Probleme beim Durchschlafen zurück. Und das ist für sie schon eine erhebliche Einschränkung der Lebensqualität.

Für Gisela von Kenne ist nach wie vor die Natur der beste Helfer um zu einer besseren Konzentration und gutem Schlaf zu kommen. Für sie ist der echte Ginseng aus Korea, den sie in der Kräuterdrogerie als hochwirksames Konzentrat anbietet, hier ein sehr guter Helfer. Ginseng sorgt vor allem für eine bessere Durchblutung auch feinsten Gewebe und dadurch für eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit am Tag, was wiederum einen entspannteren Schlaf in der Nacht bewirkt.



*Gisela von Kenne hat so manchen guten Tipp aus der Natur für Senioren parat. swb-Bild: of*

Das würde geradezu neue Energien erwecken, ist ihre Erfahrung. Darüber hinaus helfe der echte Ginseng als Konzentrat auch bei Stresssymptomen, Erschöpfungszuständen, Depressionen und Wechseljahrsbeschwerden hervorragend.

Auch Anti-Aging ist für die Kräuter-Expertin in ihrem Laden durchaus ein Thema. Sie setzt dabei auf »Zell Oxigen«, das in Form von natürlichen Stoffen als Kur verabreicht wird. Auf der Basis von Hefezellen mit aktiven Enzymen werden dabei Lycopin aus Tomaten und Trauben wie Flavonoidextrakte aus Zitrusfrüchten getrunken. Sie selbst nimmt das regelmäßig im Herbst zur Stärkung ihres Immunsystems. Um nicht krank zu werden. Denn wer gesund ist, wird auch Alterungsprozesse besser bewältigen.

## Tun Sie etwas für sich, um gesund älter zu werden!

**Apfelbeere/Aronia:** verbessert die Fließeigenschaften des Blutes

**Ginkgo:** verbessert die Durchblutung des Gehirns, gut bei Vergesslichkeit und für eine bessere Konzentration

**Ginseng:** bei Erschöpfung, Konzentrationsmangel und Einschlafproblemen

**Heidelbergers 7-Kräuter-Pulver:** Bitterstoffe für Leber, Galle und Magen

**Goji Beeren:** Frucht der Langlebigkeit, Energiespender, optimaler Zellschutz gegen zu frühes Altern und Stress

**Fragen Sie uns -  
wir sind die Kräuterspezialisten!**

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9 - 18 Uhr, Sa. 9 - 14 Uhr



Kräuter-  
Drogerie  
**v. Kenne**

Hadwigstraße 7  
78224 Singen  
Telefon 0 77 31 - 6 23 04  
[www.Kraeuter-Kenne.de](http://www.Kraeuter-Kenne.de)



**DENZ**  
**DACH** GmbH



- Dachsanierung
- Dachdämmung
- Dachfenster
- Balkonsanierung
- und vieles mehr

Freibühlstraße 19  
78224 Singen (Hohentwiel)

Telefon 0 77 31 / 6 22 28  
Telefax 0 77 31 / 6 70 25

PFLEGEZENTRUM  
Fachlich betreut.



ST. VERENA  
persönlich unterstützt.

### Alles fürs gute Leben im Alter

- ▶ Leben, Wohnen, Pflege auf Zeit oder auf Dauer, auch bei Demenzerkrankung
- ▶ Tagespflege mit Hol- und Bringdienst
- ▶ Sozialstation: Pflege und Betreuung daheim
- ▶ Mittagessen und Kaffeebesuch im Café Verena
- ▶ Täglich frisch gekocht: Essen auf Rädern
- ▶ Eigenständig leben im Betreuten Wohnen



78239 Rielasingen | Tel.: 0 77 31 / 93 43-0 | [www.st-verena.com](http://www.st-verena.com)



*Das E-Bike ermöglicht einen hohen Grad an Mobilität für Senioren, solange das Gleichgewichtsgefühl gut ist.*

## Fahren mit Rückenwind

### E-BIKES SIND DER RENNER FÜR SENIOREN

Radfahren ist schön. Es wäre noch viel schöner, wenn es nicht so viele Berge gäbe. Gerade wenn man ein paar Pfunde zuviel hat oder weniger mit dem Rad unterwegs oder einfach älter geworden ist, dann spürt man das am Berg jedes Jahr mehr. Doch inzwischen gibt es eine höchst angenehme Art, auch richtig knackige Berge zu meistern: Mit einem E-Bike kann man auf ständigen »Rückenwind« setzen. Die elektronische Fahrunterstützung ist für Senioren inzwischen schon fast zum Statussymbol geworden.

Ein E-Bike, das ist ein Fahrrad, bei dem ein kleiner Elektromotor den Beinen zusätzliche Kraft verleiht. Eine ausgeklügelte Elektronik sorgt dafür, dass der Motor nur so viel zum Einsatz kommt, wie an Unterstützung angefordert und benötigt wird. Sich einfach aufs Rad setzen und gar nicht mehr treten, das geht natürlich nicht. Doch durch die Unterstützung sorgt das E-Bike natürlich für ganz neue Perspektiven in Sachen Mobilität. Bei den meisten gängigen E-Bikes reicht eine Batterieladung für rund 70 bis 90 Kilometer. Doch es kann ganz einfach noch weiter gehen. Dank einer Initiative der Hegau-Touristik wie auch von Touristik Untersee mit »movelo« wird inzwischen ein

flächendeckendes Netz an Stationen angeboten, bei denen man E-Bikes ausleihen kann oder auch für Nachschub bei den Batterien gesorgt wird.

»In erster Linie sollen damit natürlich Touristen in unsere Region gelockt werden, die die Landschaft per E-Bike bequem erobern können, doch was für Gäste gut ist, kann genauso von Einheimischen genutzt werden, auch als persönliche Probefahrt mit dem E-Bike, bevor man selbst sich eines kaufen möchte.«

Das Angebot ist auch gut für alle, die selbst nicht so oft auf Tour mit dem Rad gehen und mit dem Rad nur an einigen Tagen unterwegs sind. Denn das E-Bike kann manches Konditionsdefizit ausgleichen.

### INFORMATION

Eine Übersicht über das Netz von E-Bike-Stationen in der Region gibt es unter [www.hegau.de](http://www.hegau.de) und [www.tourismus-untersee.eu](http://www.tourismus-untersee.eu). Für die Region Untersee wurde im Herbst 2012 ein neuer Flyer herausgegeben, der auch einige lohnenswerte Touren vorstellt.

# Seniorenfreundliches Handwerk

INZWISCHEN ÜBER 100 BETRIEBE IM LANDKREIS ZERTIFIZIERT

Der Weg zum Haus ist uneben, die Treppe hat kein Geländer, der Flur hat nachts keine ständige Lichtquelle, für den Rollstuhl fehlt es an Bewegungsfreiheit und passenden sanitären Einrichtungen. Dies und vieles andere kann es älteren Menschen schwer machen, in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben mit den vertrauten Geschäften, der Arztpraxis, Apotheke, wo man bekannt ist. Also müssen bauliche Anpassungen her! Doch welcher Handwerker ist der richtige?

Hier setzt die »60+«-Initiative der Kreishandwer-

kerschaft und des Kreissenioresrates ein: Mit fachkundigen Partnern haben sie bereits über 100 Betriebe im Landkreis Konstanz geschult, damit diese behinderte und ältere Kunden noch besser beraten und ihnen einen zuverlässigen, vertrauensvollen Service von hoher Qualität bieten können. Hinzu kommen ebenfalls »60+«-zertifizierte Energieberater, die den älteren Mitbürgern wichtige Hinweise zur Energieoptimierung und Steigerung des Wohlfühlklimas in den Wohnräumen geben und dazu auch entsprechende Fördermittel kennen. Neu dabei sind zudem mehrere Friseure aus dem Landkreis, die mit ihrem Service und ihrer Salon-Ausstattung ihren älteren Kundinnen und Kunden besonders entgegenkommen.

Zur Schulung und Zertifizierung als Partner mit dem markanten »60+«-Logo gehört auch der Ehrenkodex. Damit verpflichten sich die Handwerksbetriebe und Energieberater zu den Werten, die hinter dieser seniorenfreundlichen Dienstleistungskultur stehen. »Die positiven Erfahrungen mit den Unternehmen verschiedener Gewerke, und die zufriedenen Rückmeldungen der Kunden, bestärken uns in der Bedeutung dieser Initiative«, so Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler.

»Wer unsere intensive Schulung mit kompetenten Referenten durchläuft und Beeinträchtigungen oder Krankheitsbilder kennt, die bei älteren Kunden häufiger vorkommen, weiß besser Bescheid.



*Bei der von Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler moderierten, ganztägigen Schulung zur Zertifizierung von neuen Betrieben der Initiative »60+ Seniorenfreundliche Handwerksleistungen«, gab es etliche Fragen an ihn und die fachkundigen Referenten. Inzwischen gibt es 108 zertifizierte »60+«-Betriebe und fünf »60+«-Energieberater im Landkreis Konstanz. swb-Bild: Gaby Hotz*



# SENIOREN-60+ MAGAZIN

*Die unter der Marke »60+« im Landkreis zusammengeschlossenen Handwerker stellen gerne ihr Leistungsspektrum im persönlichen Gespräch vor.  
swb-Bild: Hotz*

So kann man beispielsweise bei Arbeiten in einer Wohnung das Verhalten einer leicht dementen Person richtig einschätzen, vermeidet Schwierigkeiten und begegnet demjenigen mit Rücksichtnahme und Respekt. Dies ist für beide Seiten förderlich und stärkt die vertrauensvolle Kundenbeziehung«, weiß Kreishandwerksmeister Rainer Kenzler aus eigener Erfahrung. So plant er eben bei bestimmten Kunden von vornherein mehr Zeit ein.

Dass die Umsetzung dieser Kurse in der Praxis gut funktioniert, zeigen die mehrheitlich positiven Bewertungen aus den Fragebögen.

Diese geben die Senioren nach erfolgter Aus-

führung der Leistungen direkt an den Kreisseniorinnenrat weiter.

Die Kooperation zwischen den »60+«-Betrieben und den Seniorenvertretern hat sich bewährt – hier ist man in einem ständigen, vertrauensvollen Austausch. Gemeinsam mit den Seniorenvertretern versorgt man alle für ältere Mitbürger interessante Stellen wie etwa Rathäuser, Mehrgenerationenhäuser usw. mit Informationsprospekten, in denen die zertifizierten Unternehmen aufgeführt sind.

**Weitere Informationen gibt es auch über [www.khwb-radolfzell.de](http://www.khwb-radolfzell.de) unter der Rubrik »60+ für Senioren«.**



## RSRECK

ROLLLADEN-SONNENSCHUTZTECHNIK

Josef-Schüttler-Str. 6 • 78224 Singen  
Tel. 0 77 31/18 97 99-0  
[info@reck-sonnenschutz.de](mailto:info@reck-sonnenschutz.de)  
[www.reck-sonnenschutz.de](http://www.reck-sonnenschutz.de)

**Sonnenrabatt**  
auf Markisen bis zu **25%**

KOMM  
STEIG EIN...



## ...UND GENIESSE DIE SCHÖNEN DINGE DES LEBENS.

Ein Automobil ist in jeder Hinsicht etwas Besonderes. Gönnen Sie sich eine Auszeit, verwöhnen Sie Ihr Auge, entspannen Sie Ihre Sinne, genießen Sie den Fahrspaß. Und das **365 Tage** im Jahr.



Wir sind für Sie da.  
Ihr Volkswagen Partner

# moser

AUTOHAUS ROLF MOSER GMBH  
JAHNSTRASSE 41, 78234 ENGEN  
TELEFON 0 77 33/50 50 10  
WWW.MOSER-AUTOHAUS.DE



*Einmal im Monat kommt der Vorstand des Kreisseniorerats in einer anderen Gemeinde (im Bild mit den Heimbetreuern) zusammen, um über aktuelle Themen zu sprechen.*

*swb-Bild: pr*

## Eine Lobby für Senioren

### IMMER MEHR GEMEINDEN HABEN EINEN SENIOREN RAT

Der Kreissenioreratsrat ist überparteilich und angesiedelt beim Landratsamt Konstanz. Er vertritt die Kreisbewohner über 60 Jahre – dies sind mehrere 10.000 Einwohner unseres Landkreises bei wichtigen Fragestellungen, zum Beispiel im Sozialausschuss des Kreistags, bei der Entwicklung des Seniorenplans des Landratsamts und in anderen Gremien.

Der Kreissenioreratsrat hat auch eigene Projekte, zum Beispiel den seniorengerechten Handwerkservice, die Entwicklung und Fortschreibung einer Vorsorgemappe sowie verschiedene Informationsprojekte. Der KSR versteht seine Arbeit generationsübergreifend.

Im Vorstand des KSR sind die Orts- und Stadtseniorenräte der Gemeinden und Städte des Landkreises beziehungsweise deren Seniorenbeauftragte vertreten, jeweils mit 1 Stimme, ausgeübt durch

die Stadt- oder Ortsseniorenräte oder durch die Seniorenbeauftragten der Gemeinden. Weiterhin sind wichtige gesellschaftliche Gruppen der Seniorenarbeit vertreten.

Einmal im Monat tagt der komplette Vorstand, oft in einem Rathaus einer der Kreisgemeinden. Bei diesen Vorstandssitzungen werden Beschlüsse gefasst, Resolutionen verabschiedet und Informationen über Entwicklungen in den Städten und Gemeinden ausgetauscht und beraten.

Die Gründung von Seniorenräten wird seit vielen Jahren propagiert, nicht nur von der Landesregierung, sondern auch vom Städtetag, vom Landkreistag und vom Gemeindetag.

Zusammengefasst sind die Kreissenioreratsräte im Landessenioreratsrat Baden-Württemberg.

Der Kreissenioreratsrat ist erreichbar unter: 07531 / 800 1787.



# Kenzler

*von Senioren empfohlen*

## **Unser Sonder - Service „Generationengerechtes Wohnen“**

Sorgsame Beratung. Sorgfältig Möbel rücken. Gründlich abdecken. Sauber arbeiten. Gewissenhaft wieder einräumen. Gardinen waschen. Freundliche Gesellen.

78269 Volkertshausen - Telefon 07774 1515

78256 Steißlingen - Telefon 07738 93 94 95 9

E-Mail: [info@MalerKenzler.de](mailto:info@MalerKenzler.de) -- [www.MalerKenzler.de](http://www.MalerKenzler.de)



Malermeister Rainer Kenzler

## Lauber

FENSTERBAU



Kunststoff-Fenster  
Holz-Alu-Fenster

Holz-Fenster  
Haustüren

Telefon: 07731 / 9350-0 [www.fensterbau-lauber.de](http://www.fensterbau-lauber.de)



*Ran an den Computer. Senioren können sich hier neue Welten der Kommunikation eröffnen.*

## Fit für Facebook und Skype

### SENIOREN KÖNNEN VIELE KONTAKTE MIT DEM COMPUTER KNÜPFEN

Die Welt bleibt nicht stehen und vor allem sind wir eine Gesellschaft geworden, die mehr und mehr elektronische Medien zur Kommunikation benutzt. Aber wie kommt man als Senior ran an Facebook oder Skype, oder wie kann man per Mail den Draht zur Welt halten, wenn man beruflich damit nicht befasst war. Kein Problem, denn hier in der Region gibt es eine Menge rühriger Menschen, die einen fit mit diesen Medien machen. Und die vor allem nicht nur Grundwissen vermitteln, sondern einen auch mit Geduld weiterführen können, so dass per Internet sich ganz neue Welten eröffnen.

#### **Adressen und Kurse:**

Computeria Engen in der Stadtbibliothek:

Ansprechpartner Helmut Geisenberger, Tel. 07733/91021, E-Mail: [computeria-engen@t-online.de](mailto:computeria-engen@t-online.de)  
Öffnungszeiten: Dienstag von 15:00 – 18:00 Uhr,  
Donnerstag von 18:00 – 20:00 Uhr

Computeria der PC-Senioren Hegau in Rielasingen im Jan-Ten-Brink-Haus beim Pflegezentrum St. Verena: Ansprechpartner Elisabeth Bellmann, Tel.: 07731/911833; Telefon zu den Öffnungszeiten: 07731–203708 und [pc-seniorenhegau@t-online.de](mailto:pc-seniorenhegau@t-online.de)

Computeria Hilzingen: Ansprechpartner Emil Grass, Tel. 07731–799835, Öffnungszeiten: Montag 14:00 – 16:00 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung: 07731–3191809, [www.computeria-hilzingen.de](http://www.computeria-hilzingen.de)

Computeria Radolfzell in der Poststraße 15 in Radolfzell: Begleitete und kostenfreie Surfstunden werden am Montag von 14 – 16 Uhr und am Donnerstag 09.30 – 11.30 Uhr angeboten.

Computeria Stockach im Alten Forstamt: Ansprechpartner Cornelia Giebler, Tel. 07771/802–190, [c.giebler@stockach.de](mailto:c.giebler@stockach.de), geöffnet jeden Mittwochnachmittag von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr.

Computerkurse für Senioren im BSZ-Stockach durch Wirtschaftsschüler im ersten Lehrjahr.  
Auskunft unter 07771/ 87040.

Computeria Gottmadingen bei der AWO, Hauptstraße 60/62: Info unter Tel. 07731–73311, [www.awo-gottmadingen.de](http://www.awo-gottmadingen.de), [post@awo-gottmadingen.de](mailto:post@awo-gottmadingen.de)

Computeria Mühlhausen-Ehingen: Infos unter Tel. 07733/5005-0.



*Ganz unterschiedlich können die Ansätze für eine gute Fitness sein. Schon ein regelmäßiger Spaziergang, egal bei welchem Wetter, kann wahre Wunder bewirken. In unserer Region werden auch spezielle Walking-Kurse für Senioren angeboten.*

## *Grenzen respektieren und überwinden*

### SPORT GEHÖRT ZU LEBENSQUALITÄT DAZU

Endlich ist sie da, die Zeit für Reisen, das Ausüben eines langersehnten Hobbys und die Enkel. Doch für alles ist eine gewisse Fitness vonnöten. Die erreicht man am leichtesten, wenn man sich schon im mittleren oder höheren Erwachsenenalter um einen gesunden Lebensstil bemüht. Dies hat eine Vielzahl älterer Menschen erkannt und verzichtet auf Nikotin und Alkohol, legt Wert auf eine ausgewogene Ernährung, vor allem aber auf regelmäßigen Sport. Mit gutem Grund, denn bei körperlich gut trainierten und geistig aktiven Menschen machen sich Alterungsprozesse nachweislich zu einem späteren Zeitpunkt bemerkbar. Das ist sogar inzwischen wissenschaftlich erwiesen. Wer als Senior noch gute Vorsätze hat und seine Fitnesskurve nach oben schrauben möchte, sollte

mit Bedacht an den Sporeinstieg herangehen. Egal, ob ein Tanzkurs für Senioren besucht, die Wanderschuhe aus dem Keller geholt oder die Langlaufski angeschnallt werden, man sollte Grenzen anerkennen und respektieren, aber auch den Willen haben, sie mit der Zeit auch etwas nach oben zu setzen.

»Hohe körperliche Fitness wirkt sich positiv auf die geistigen Funktionen aus«, erklärt Dr. Claudia Voelcker-Rehage, Sportwissenschaftlerin. »Konkret heißt das: Fitte Senioren können Informationen schneller verarbeiten als weniger fitte.« Zudem können körperlich rüstige Rentner wesentlich besser wichtige von unwichtigen Informationen unterscheiden. Körperliches Training bewirkt dabei offenbar mehr als leichte Gymnastik: In der

Studie schnitten die Teilnehmer der Walking-Gruppe und des Koordinationstrainings bei Denkaufgaben deutlich besser ab, als die Teilnehmer des Entspannungs- und Stretchingprogramms.

Voelcker-Rehage sieht in den Ergebnissen ihrer Untersuchung eine Bestätigung dafür, dass Sport das Risiko altersbedingter Veränderungen im Gehirn mindert und es beweglich und intakt hält. Älteren Menschen rät sie deshalb, möglichst bis ins hohe Alter Sport zu treiben. Durch Spazierengehen, Nordic Walking oder Fahrradfahren würden nicht nur Muskeln, sondern auch die Gehirnzellen trainiert. »Entscheidend ist, dass ältere Menschen sich einfach viel und regelmäßig bewegen, damit sie sich auch mit 80 Jahren noch ohne Probleme den Weg zu ihrem Hausarzt merken können«, sagt die Wissenschaftlerin.

Doch Senioren profitieren natürlich nicht nur geistig von körperlicher Aktivität: »Wer sich regelmäßig bewegt, wirkt altersbedingten Verlusten der Leistungsfähigkeit von Herz, Stoffwechsel und



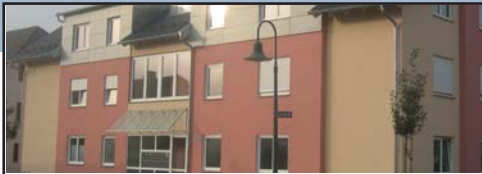
*Manchmal geht es auch darum, Grenzen zu überwinden und sich größeren Herausforderungen zu stellen. Dabei kann man sich auch von einer ganz anderen Seite kennen lernen.*

Muskulatur entgegen, ein idealer Schutz vor chronischen Erkrankungen«, bestätigt DAK-Sportwissenschaftler Uwe Dresel. »Und sogar das Risiko an einigen Krebserkrankungen zu sterben, ist Wissenschaftlern zufolge bei aktiven Sportlern deutlich reduziert.«

## SPORTTIPPS FÜR SENIOREN

- Zügiges Spazierengehen oder das Radeln auf dem Heimtrainer steigern die Ausdauer.
- Krafttraining mit leichten Gewichten erzielt gute Effekte gegen Muskelabbau, denn die Anpassung der Muskulatur ans Training ist auch im Alter beträchtlich.
- Wer nicht extra ein teures Trainingsgerät anschaffen möchte, kann mit Treppensteigen etwas für seine Kondition tun.
- Seniorengerechte Gymnastikübungen für zu Hause finden sich im Internet ([www.bewegte-senioren.de](http://www.bewegte-senioren.de)). Unter [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de) informiert der Deutsche Sportbund.
- Fast jeder Turnverein in der Region bietet spezielle Seniorensportgruppen an. Denn in der Gruppe ist die Motivation zur Regelmäßigkeit viel größer.
- In Singen werden auch durch eine Kooperation zwischen Gabriele Oest und der Volkshochschule Nordic Walking Kurse für Senioren und Walking Kurse für Demenzbetroffene und ihre Angehörigen angeboten.

**Informationen: 07731-95810**



50 Jahre

- zuverlässig
- qualitätsbewusst
- kompetent
- wirtschaftlich



## Bau-Qualität nach Maß

- Erdarbeiten
- Kanalisationsarbeiten
- Stahlbetonarbeiten
- Maurerarbeiten
- Renovation
- Hochbau
- Neubau, Umbau
- Fertigg Keller
- Ingenieurbau
- Baustoffe

Die richtige Adresse für Bauern

Baugeschäft

**Arnold Zimmermann**

Hinter Zinnen 18 Tel. 07738/291  
78256 Steißlingen Fax 07738/1684

Email: [az@bauunternehmenzimmermann.de](mailto:az@bauunternehmenzimmermann.de)  
Homepage: [www.bauunternehmenzimmermann.de](http://www.bauunternehmenzimmermann.de)





Englisch  
für  
Senioren

Kursorte: Emil-Sräga-Haus, Sonnenhalde, Marktpassage, Si.-Nord

- ♥ für Reise, Gedächtnis...
- ♥ einfach und verständlich
- ♥ mit viel Spaß
- ♥ in netter Minigruppe

außerdem Fortgeschrittene/Konversationskreise/Französisch (in Singen)

Nächste Anfängerkurse: ab Dienstag, 13.11.2012 oder Freitag, 11.01.2013  
Französisch für Senioren: ab Montag, 19.11.2012 oder Montag, 25.02.2013



## Einfaches Sprachenlernen für Senioren

Kontakt:

☎ 07731/5060442

Sabine Engel

## SCHREINEREI BOTTLANG

Von der Haustür bis zum Schrank  
Qualität aus Meisterhand



Dettelbachstr. 9  
78315 Radolfzell-Liggeringen  
Tel. 0 77 32/142 40, Fax 146 94  
[www.schreinerei-bottlang.de](http://www.schreinerei-bottlang.de)



## BRUGGNER

Schreinerei · Möbel · Innenausbau

Die Schreinerei Bruggner steht für kundenorientierte Lösungen aller Probleme rund ums Wohnen, Einrichten, Arbeiten und den Innenausbau.

Talstraße 12 • 78333 Stockach  
Tel. 0 77 71/22 77 • Fax 0 77 71/617 32  
[www.schreinerei-bruggner.de](http://www.schreinerei-bruggner.de)



*Im dritten Lebensabschnitt kommt einer gesunden Ernährung eine immer größere Bedeutung zu. Mehr Gemüse und Obst und weniger Fleisch ist die Devise. swb-Bild: Ratgeberzentrale*

## Weniger Fett - mehr Genuss

### GESUNDE ERNÄHRUNG WIRD IM ALTER IMMER WICHTIGER

Wer auch im fortgeschrittenen Alter noch rüstig und mobil sein will, sollte vor allem auf eine gesunde Lebensweise achten. Das wird auch mit jedem Lebensjahr im dritten Lebensabschnitt wichtiger.

»Senioren verbrauchen weniger Energie als jüngere Menschen«, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK. Aber: Viele Senioren essen zu fett. Überdies nehmen sie zu viel Fleisch und zu wenig Obst und Gemüse zu sich. So kommt es schnell zu überflüssigen Pfunden und Abbauprodukten, die den Organismus unnötig belasten. Gerade ältere Menschen sollten darauf achten, dass ihre Lebensmittel zwar kalorienarm aber dennoch reich an Nährstoffen sind. An Vitaminen, Eiweiß und Mineralstoffen darf es dem Körper auch im Alter nicht fehlen.

Anita Zilliken: »Spezielle Diät oder Schonkost sind für gesunde Senioren nicht nötig. Sie sollten aber abwechslungsreich und regelmäßig essen.«

Auf den täglichen Speiseplan gehören vor allem Gemüse, Salat und Obst. Sie belasten das Gewicht kaum und können reichlich verzehrt werden. Dabei sollte ein- bis zweimal in der Woche auch Seefisch auf den Tisch kommen.

Der wichtigste Baustein für die Knochen ist Kalzium. »Um dem Knochenabbau im Alter entgegenzuwirken, sollten Senioren mehrmals täglich kalziumreiche Milchprodukte verzehren. Dazu gehören zum Beispiel Milch, Käse, Joghurt oder Quark«, so die Expertin. Denn Osteoporose hat neben Bewegungsmangel auch den an Kalzium zur Ursache. Vollkorn- und Graubrotarten enthalten mehr Vitamine und Mineralstoffe als helles Brot und fördern außerdem die Verdauung. Zucker, Fett und Alkohol sollten nur in kleinen Mengen genossen werden. Manchmal verleiden Beschwerden beim Kauen oder Schlucken das Essen. Dann kann es helfen, die Mahlzeiten in mundgerechten Portionen zuzubereiten. Leicht essbar und gut verdaulich sind zum Beispiel gedünsteter Fisch, geraspeltes Gemüse, Joghurt oder Quark.

Ebenso kann eine liebevoll angerichtete Mahlzeit die Lust am Essen fördern. Auch eine gemeinsame Mahlzeit regt den Appetit an.

Gerade für alleinstehende Senioren bekommt Essen in Gesellschaft deshalb eine ganz besondere Bedeutung. Dazu bieten auch viele Pflegeeinrichtungen Mittagstische an.



*Wenn Diabetes 2 in starker Form auftritt, ist ständige Kontrolle und eine Umstellung der Ernährung - auch der Lebensgewohnheiten - nötig. swb-Bild: diabetes-behandeln.de*

## *Spiel mit dem Risiko*

### DIABETES-GEFAHREN NICHT UNTERSCHÄTZEN

Nach Schätzungen von Experten haben rund zehn Millionen Deutsche Diabetes. Während etwa sieben Millionen behandelt werden, wissen die übrigen drei Millionen bislang nichts von ihrer Krankheit. Dies ist bedenklich, denn über längere Zeit erhöhte Blutzuckerspiegel können zu gesundheitlichen Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Nieren- und Nervenschädigungen oder Fußgeschwüren führen. Doch viele Menschen verharmlosen diese Gefahren oder achten nicht auf erste Anzeichen. Dabei verursacht die Stoffwechselerkrankung, nach Angaben der Deutschen Diabetes Hilfe, jährlich mehr Todesfälle als Brustkrebs und Aids zusammen.

Häufig wird angenommen, dass nur übergewichtige Menschen an Typ-2-Diabetes erkranken. Zwar ist das Risiko für Übergewichtige doppelt so hoch, doch gibt es weitere Risikofaktoren – wie die genetische Veranlagung und ein höheres Lebensalter. Auch die Annahme, dass ausschließlich ein hoher Zuckerkonsum zu Diabetes führt, stimmt nur bedingt, denn nicht nur Zucker, sondern auch Fett spielt eine Rolle.

Diabetiker müssen jedoch nicht auf spezielle Lebensmittel zurückgreifen. Auch für sie gelten die gängigen Regeln einer gesunden Ernährung: we-

nig Fett in Form gesättigter Fettsäuren und Transfette, Zucker und Salz in Maßen, stattdessen Getreideprodukte, Gemüse und Früchte.

Mehr Infos gibt's unter [www.diabetes-behandeln.de](http://www.diabetes-behandeln.de) nachzulesen.

Die Angst, dass Typ-2-Diabetiker von Anfang an Insulin spritzen müssen, ist unbegründet. Dies wird meist erst im späteren Stadium notwendig, wenn die Bauchspeicheldrüse kaum noch Insulin produziert.

Nach Beginn der Erkrankung ermöglichen moderne Medikamente in Tablettenform lange Zeit eine verträgliche Behandlung mit einem geringeren Risiko für Unterzuckerungen, weiß Prof. Dr. Stephan Jacob. »Die sogenannten DPP-4-Hemmer oder Inkretinverstärker, regulieren die Insulinausschüttung abhängig vom jeweiligen Blutzuckerspiegel«, erklärt der Diabetologe aus Villingen-Schwenningen. Nur wenn dieser – etwa durch Nahrungsaufnahme – steige, erhöhen sie die Insulinfreisetzung.

Allerdings: Wenn Bewegung und Ernährungsumstellung nicht mehr ausreichen, wird eine medikamentöse Therapie unausweichlich. Ganz wichtig ist die Kontrolle des Blutzuckerspiegels in regelmäßigen Abständen um schnell auf Veränderungen reagieren zu können.



*Einmal im Alter noch das Meer sehen. Spezielle Seniorenreisen machen das auch für hochbetagte Menschen noch möglich.*

## Das Meer und Wärme locken

### SENIOREN GEHEN SEHR GERNE AUF REISEN

Je nach Werdegang arbeitet jeder Mensch zwischen 40 und 50 Jahren. Doch dann beginnt eine neue Phase die mit einem großen Geschenk verbunden ist: Zeit, die man auf einmal hat.

Eine Zeit in der man eine gewohnte Beziehung neu erleben kann, Zeit in der man noch einiges nachholen kann, was man zuvor immer wieder wegen der Arbeit verschoben hat.

Es überrascht kaum, dass die Deutschen Senioren zu den reisefreudigsten überhaupt in der Welt gehören. Und sie haben auch recht. Was gibt es schöneres, als im Ruhestand noch einmal die Welt kennen zu lernen. Ganz oben auf der Beliebtheitskala stehen Schiffsreisen zu fernen Zielen, bei denen man sehr stilvoll manchen Winkel der Welt erkunden kann und dabei zwischen den großen Häfen das Leben auf schönste Art genießt. Es muss ja nicht gleich die große Weltreise sein, bei der man viele Wochen auf dem Schiff verbringt. Es gibt auch schon viele kleinere Arrangements im Mittelmeer oder auch in der Karibik, in Richtung Arabien oder auch in den Norden Europas. Wer erst mal auf den Geschmack ge-

kommen ist, wird die besondere Atmosphäre einer Schiffsreise bald nicht mehr missen wollen.

Interessante Angebote gibt es für das ganze Jahr, denn irgendwo auf der Erde ist ja immer Sommer.

Großer Beliebtheit erfreuen sich auch Bildungsreisen, die oft in einer Kombination mit Flug und Bus angeboten werden. Einige Anbieter haben sich auf dieses Segment spezialisiert und bieten auch Arrangements für Senioren und deren Ruhebedürfnis an. Beliebte Ziele sind hier Italien mit seiner grandiosen Vergangenheit, Griechenland und auch die Türkei, die mit einer kolossalen Zahl an Denkmälern früherer Kulturen aufwarten können.

Interessant sind auch Kreuzfahrten auf dem Nil, im Zuge derer man die großen Orte des Landes von den Pyramiden bis zu den Ausgrabungen im Süden kennen lernt. Touristen können sich hier trotz des Umbruchs in dem Land sicher fühlen. Und auch der

ferne Osten kommt immer mehr in Mode: Senioren zieht es gerade im Winter gerne ins warme Thailand, wo es auch viele auf Senioren zugeschnittene Angebote gibt, die nicht nur aus Strandurlaub bestehen.



# Wir stehen für gutes Sehen und Hören



**AUGENOPTIK • HÖRAKUSTIK**  
August-Ruf-Straße 1 · 78224 Singen  
Tel. 07731 8715-0 · Fax 07731 8715-23



**AUGENOPTIK**  
Hauptstr. 55 · 78244 Gottmadingen  
Tel. 07731 74354 · Fax 07731 978923

SCHÖNSTE AUSSICHTEN, ÄLTER ZU WERDEN...

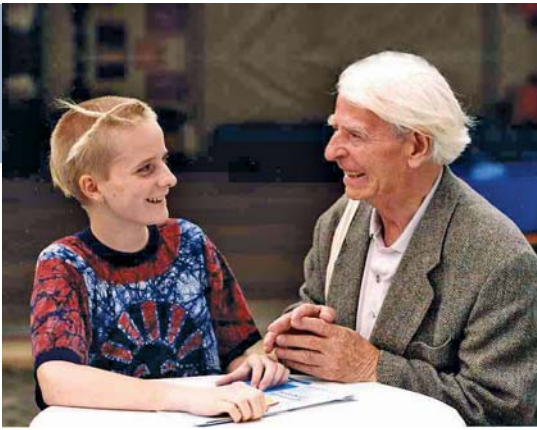


*Tertianum*

**TERTIANUM Seniorenresidenzen Betriebsgesellschaft mbH**  
Brotlaube 2a | 78462 Konstanz | Telefon 07531/12850  
Fax 07531/1285-130 | [www.tertianum.de](http://www.tertianum.de) | [info@konstanz.tertianum.de](mailto:info@konstanz.tertianum.de)

Die Tertianum Residenz Konstanz bietet unabhängige, anspruchsvolle Wohn- und Lebensformen für Menschen, die ihr Leben auch nach den Berufsjahren selbst bestimmen, aktiv planen und frei gestalten möchten. Ausgestattet mit 82 komfortablen Wohnungen mit bis zu 176 m<sup>2</sup> Wohnfläche und einem Angebot an Serviceleistungen, die Freiräume und Sicherheiten schaffen, liegt die Tertianum Residenz 100 m vom Bodensee entfernt im Herzen der Altstadt von Konstanz.

In den angegliederten 23 Einzel-Pflegeappartements wird eine aktivierende, die Persönlichkeit und das Krankheitsbild des Bewohners berücksichtigende, ganzheitlich orientierte Pflege und Betreuung rund um die Uhr praktiziert. Ziel hierbei ist eine sichere, fördernde und integrative Pflege. Kompetenz, Qualität und Zuverlässigkeit sind für uns verpflichtende Orientierungswerte in der praktischen Arbeit.



*Jugend hält jung. Mit den eigenen Enkeln kann man hervorragend das eigene Gedächtnis trainieren.*

## *Fit im Kopf bleiben*

### DAS GEDÄCHTNIS KANN MAN GUT TRAINIEREN

Wie war doch gleich der Name der Frau? Sie winkt, kommt näher, nur noch zwei Meter bis zur Begrüßung. Verflixt, dieses Gesicht – ja klar, damals beim Geburtstag. Doch der Name, wie heißt die Frau gleich? Zu spät, sie streckt bereits die Hand aus.

Vor allem ältere Menschen machen sich in diesen Momenten Gedanken über ihr Gedächtnis, sorgen sich gar um ihre Vergesslichkeit. Doch solche Situationen können jedem passieren, unabhängig vom Alter.

Doch spätestens wenn einem selbst eine solche Situation wiederfahren ist, dann wird einem klar, dass einen der eigene Kopf im Stich lassen kann, weil eine Verknüpfung der Erinnerung nicht mehr funktioniert. Und spätestens dann sollte man sich mit dem Begriff Gehirnjogging befassen.

Wer Enkel hat, der kann sich deren Spielkonsolen ausleihen, denn gerade für die Nintendo-Geräte gibt es ein sehr effektives Training für die grauen Zellen.

Doch auch viele Spiele trainieren unseren Denkmuskel und machen ihn Fit.

Wichtig ist der Austausch mit anderen Menschen. Wer viel vor dem Fernseher sitzt, der baut schnell ab.

Dabei geht es vor allem um das Arbeitsgedächtnis. Ist dieses gut trainiert, versucht es Ordnung zu schaffen, Regelmäßigkeiten zu erstellen, den Clou an der Geschichte zu erfassen. Damit werden wichtige Verknüpfungen aktiv gehalten und das Hirn arbeitet fühlbar schneller.

Beim Gehirnjogging genügen meist schon fünf bis zehn Minuten am Tag. Schwedische Studien haben gezeigt, dass man auf diese Weise bereits in vier bis sechs Wochen das Maximum seiner geistigen Leistungsfähigkeit erreichen kann, schneller und effizienter arbeitet und dadurch im Alltag Zeit spart. Wer sein Hirn trainiert, steigt um vom Fahrrad auf ein Rennrad.

Es gibt viele Bücher mit Übungen und Anleitungen zum Gehirnjogging.

Auch in unserer Region kann man sich in die Obhut von Brain-Trainern begeben, die durch ihre Kurse einen zur Disziplin zwingen. Und die ist der Schlüssel zu längerer geistiger Fitness.

*Geschmack der begeistert*

