

Ich bleib dann mal da!

Angst vor Altersarmut lässt viele ans Auswandern denken



Immer mehr Rentner wollen den Lebensabend im »Paradies« verbringen – wie hier auf den Philippinen

Foto: Oelrich/dpa

Von Nicole Quint

Gehen, wenn das Geld nicht reicht. Immer mehr Deutsche denken jetzt schon darüber nach, wo sie später mit ihrer Rente besser über die Runden kommen werden. Zählen niedrigere Lebenshaltungskosten für alte Auswanderer aber tatsächlich mehr als Heimatgefühl, soziale Netze und Muttersprache?

»Das Beste kommt erst noch«, sagt Waltraud S. Sie zieht an ihrer Zigarette und nickt gleichzeitig in Richtung der untergehenden Sonne. Ein glühendrotes Naturschauspiel. Das Meer liegt pastellfarben da, glatt wie ein Satinbettlaken. Hohe Zypressen bohren ihre Spitzen in die Wolken, ein

ganzes Grillenorchester zirpt und zwischen den Olivenhänen leuchtet signalroter Mohn. Das perfekte Urlaubsidyll – für Waltraud S. ist es Alltag. Abend für Abend hockt sie in ihrem knarrenden Korbstuhl auf der Terrasse ihres kleinen Häuschens, raucht und schaut sich den Sonnenuntergang an. Sie hat sich den Wunsch vom sonnigen Rentnerdasein erfüllt und zog vor fünf Jahren in das kleine griechische Bergdorf.

Die Vorstellung, unter Palmen am Strand seinen Lebensabend zu genießen, schien vielen Menschen schon immer verlockend. Doch in Zeiten von Finanz- und Wirtschaftskrisen ist es nicht mehr nur das bessere Klima, son-

dern vor allem die Angst vor einer ungewissen Zukunft, die Deutsche an Emigration denken lässt. Laut einer Umfrage des Allensbach-Instituts sind 23 Prozent der Berufstätigen bis 29 Jahre bereit, in ein Land mit niedrigeren Lebenshaltungskosten zu ziehen, wenn die finanzielle Absicherung für den Altersruhestand in Deutschland nicht ausreicht. Vor allem Akademiker würden es wagen, im Alter auszuwandern. Doch die Allensbach-Studie zeigt auch: Im jüngeren Erwachsenenalter Pläne schmieden, heißt noch lange nicht, dass sie dann später tatsächlich umgesetzt werden. Wer nicht vor Erreichen des Rentenalters geht, geht meist nie mehr.

Nur noch 12,6 Prozent der über 60-Jährigen denken über einen Wohnortwechsel aus finanziellen Gründen nach.

Geld spielte eine große Rolle

Waltraud S. war 58 als sie Berlin verließ. Ihr Leben schrumpfte damals auf drei Koffer voller Kleidung, Bücher und Fotografien zusammen. Ihr neues Zuhause kannte sie nur aus dem Urlaub. Schon nach dem dritten Ferientaufenthalt war ihr klar: Hier bleibe ich. Geld spielte bei dieser Entscheidung eine große Rolle. »Ich lebe auch hier sehr bescheiden, aber auf alle Fälle besser als in Berlin«, sagt

Waltraud S. und rechnet vor. Von ihrer kleinen Rente bleiben nach Abzug von Miete, Strom und Wasser 260 Euro. Das muss reichen für Lebensmittel, Haushalt, Fahrkarten, Medikamente und für das Rudel Katzen, das sie zweimal am Tag versorgt. Flüge nach Deutschland kann sie sich davon nicht leisten. Ihre alte Heimat Berlin hat sie seit ihrer Abreise vor fünf Jahren nicht mehr gesehen. Sie würde immer wieder so entscheiden, nur in ein Bergdorf würde sie nicht mehr ziehen. »Hier oben bist du einfach zu weit ab vom Schuss«, sagt sie. Ein Bus ins Dorf fährt nur zweimal am Tag. Mit nikotingelben Fingern zeigt sie auf das Fischerdörfchen, das sich mit seinen roten Ziegeldächern um die kleine Bucht legt wie eine Korallenkette. Zu Fuß wäre es in anderthalb Stunden zu erreichen. Manchmal spaziert Waltraud S. den Weg noch hinunter. Hinauf schafft sie ihn mit ihren 63 Jahren nicht mehr, schon gar nicht in der dampfenden Mittagshitze, die jedem über den Asphalt durch die Fußsohlen bis unter die Kopfhaut geht. Deshalb hat sie mit dem kleinen Supermarkt im Dorf eine Abmachung. Zweimal im Monat lässt sie sich mit Mehl, Zucker, Öl, Konserven und vor allem mit Katzenfutter beliefern. Griechisch hat Waltraud S. nicht gelernt. Die Einkaufslisten für die Supermarktkäuferin schreibt sie in einem Mix aus Englisch und Deutsch. Manchmal malt sie auch auf, was sie braucht.

Waltraud S. ist eine von mittlerweile rund 186 000 deutschen Senioren, die im Ausland leben. Eine Zahl, die sich in den letzten 20 Jahren mehr als verdoppelt hat. Doch nicht alle alten Auswanderer sind wie Waltraud S. in den Süden gezogen. Nicht Mallorca, Gran Canaria oder Fuerteventura führen die Liste der Seniorenimmigranten an. Die Rentenauszahlungsstatistik zeigt: Die meisten Ruhestandsgelder fließen in die USA, die

Schweiz und nach Österreich. Bislang waren nicht die günstigen Lebenshaltungskosten das entscheidende Kriterium für einen Neuanfang im Alter. Wichtiger waren eine gute ärztliche Versorgung, eine sichere Umgebung und möglichst keine oder geringe Sprachbarrieren – alles Punkte, die auch für Ulli und Hans große Bedeutung hatten. Vor rund neun Jahren haben sich die beiden ihr Haus in Griechenland gebaut. Sie leben seitdem nur wenige Kilometer von dem Bergdorf entfernt, in dem Waltraud S. die Sonnenuntergänge auf ihrer Terrasse genießt. »Erdbebensicher, das habe ich mit dem Architekten alles genau geplant.« Hans krepelt die Ärmel seines karierten Hemdes hoch, als stünden neue Baumaßnahmen an, und führt durch die Räume. Überall glänzen dunkle Jugendstilmöbel auf hellem Parket. Sonnenblumen leuchten in hohen Terrakottatrögen. Die 40 Olivenbäume im Hain hinter dem Haus gehören ihnen. Im November geht es mit einigen hilfreichen Nachbarn zur Ernte und anschließend zur Olivenpresse ihres Freundes Vassili. Nur einmal im Jahr fahren Ulli und Hans noch nach Deutschland.

Manchmal fehlen die Freunde

Nachdem Hans vor fünf Jahren in Frührente gehen konnte, verkauften sie ihre Eigentumswohnung in Saarbrücken. »Dabei«, sagt Ulli, »wollte ich früher auf jeden Fall dorthin zurück. Ich hätte mir nicht vorstellen können, dauerhaft in der Fremde zu wohnen.« Doch schon nach zwei Jahren war die Fremde ihr vertrauter als die deutsche Heimatstadt. Ulli stand damals bei einem Besuch in Saarbrücken vor der Tür ihrer Eigentumswohnung und wusste plötzlich nicht mehr, was sie da eigentlich sollte.

Manchmal fehlen ihr die Freunde, doch die leben über ganz Deutschland verteilt und

waren auch früher nicht ständig zu erreichen. Eigene Kinder haben Ulli und Hans nicht und eigentlich pflegen sie in ihrem griechischen Dorf sogar mehr Kontakte als damals in Saarbrücken. Ulli ist das einzige Mitglied der lokalen Folkloregruppe mit weizenblonden Haaren und schwingt in traditioneller Tracht das Tanzbein ebenso hoch wie die jungen Griechinnen. Drei Mal in der Woche fährt das Ehepaar zu einem Sprachkurs. Ihr Griechisch ist gut – von mürrischen Beamten in griechischen Amtsstuben müssen sich die beiden schon lange nichts mehr vormachen lassen. Für schwierige Behördengänge könnten sie sich auch an die Leute der kleinen deutschsprachige Community wenden, die im Nachbardorf Übersetzungshilfe anbieten. Doch zu denen haben Ulli und Hans wenig Kontakt. Man hilft sich in Notfällen, gibt Tipps in Rechtsfragen – mehr nicht.

Auch Waltraud S. kennt nur wenige der anderen Ausgewanderten. Für sie ist auch klar, warum das so ist: »Es gibt eigentlich nur zwei Sachen, die uns deutsche Ausländer hier verbindet: die Sprache und die Angst, krank zu werden.«

Es gibt sechs Veterinärmediziner in ihrer Gegend, drei Zahnärzte, aber nur zwei Allgemeinarztmediziner und eine Erste-Hilfe-Station. Das nächste Krankenhaus liegt zwei Stunden entfernt, und selbst wenn es ein Pflegeheim in der Nähe gäbe, keiner der deutschen Spät-Auswanderer glaubt, in einer griechischen Einrichtung gut versorgt zu sein. Ulli und Hans sind zu zweit. Der Partner wird alles Nötige in die Hand nehmen, wenn der andere nicht mehr kann – hoffen sie.

Waltraud S. weiß schon jetzt, in welches Berliner Seniorenzentrum sie ziehen wird. Sie wird nicht so lange warten, bis sie gehen muss: In zwei Jahren packt sie wieder ihre Koffer. Bis dahin sitzt sie auf ihrer Terrasse und schaut rauchend der Sonne nach.

Vom Steuer will kaum einer lassen

Führerschein ist hochemotionales Thema

Von Andrea Löbbbecke

85-Jährige fährt gegen Pferdewagen, 70-Jähriger übersteuert Radfahrer, 82-Jährige rammt sechs Autos: Immer wieder tauchen in den Polizeiberichten Unfälle auf, bei denen Senioren am Steuer beteiligt sind. Kein Wunder: Der Anteil älterer Menschen an der Gesellschaft steigt, die Generation ist insgesamt mobiler geworden und es besitzen mehr Frauen einen Führerschein als noch vor 50 Jahren. Besonders wenn Ältere schwere Unfälle verursacht haben, werden Forderungen nach regelmäßigen Gesundheitschecks für Führerscheininhaber laut.

Es ist unumstritten, dass Reaktionsfähigkeit, Seh- und Hörvermögen im Alter abnehmen. Sind alle Menschen so selbstkritisch, die Fahrerlaubnis von alleine abzugeben, wenn es nicht mehr geht? Ein schwieriges Thema, denn beim »Lappen« schlagen die



Es gibt keinen typischen »Silver-Driver«.

Foto: dpa

Emotionen hoch. Mit dem demografischen Wandel wird das Thema Verkehrssicherheit für Senioren allerdings immer drängender. Als sagt Manfred Brummer von der Landesverkehrsbehörde Rheinland-Pfalz, bei denen Menschen zu Schaden kamen, hat sich von 1987 bis 2009 nahezu verdoppelt,

Ältere hätten Angst, ohne ihre Eigenständigkeit zu verlieren oder zu vereinsamen.

Die Zahl der über 65-jährigen Hauptverursacher von Unfällen in Rheinland-Pfalz, bei denen Menschen zu Schaden kamen, hat sich von 1987 bis 2009 nahezu verdoppelt,

wie aus Zahlen des Statistischen Landesamtes hervorgeht. Allerdings hat in diesem Zeitraum die Zahl der älteren Menschen in der Bevölkerung insgesamt auch um fast die Hälfte zugenommen, die der jüngeren stieg nur leicht. Die Statistiken geben allerdings keine Auskunft darüber, wie sich die Altersstruktur der Führerscheinbesitzer entwickelt hat und wie viele Kilometer der Einzelne im Jahr auf dem Tacho bekommt.

Die ab 2013 gültigen EU-einheitlichen Führerscheine werden nach 15 Jahren ablaufen. Danach müssen die Fahrer eine neue Fahrerlaubnis beantragen, aber keine neue Prüfung absolvieren. Für Führerscheine, die bis 2013 ausgeben werden, gilt eine Umtauschfrist bis 2033.

Besonders auf dem Land mit schlechten Bus- und Bahnverbindungen hätte dies fatale Folgen und würde die Einsamkeit der Menschen noch verstärken. »Eine zwingende Notwendigkeit dafür sehen wir nicht«, betont Berberich zur Frage nach dem Gesundheitstest. Beim Thema Fahrtüchtigkeit sei vielmehr die Eigenverantwortung der Menschen gefragt und nicht ein neues, teures Prüfungsverfahren. Dabei gibt es nicht den einen typischen »Silver-Driver«.

»Mancher 65-Jährige ist schon unsicher, andere unternehmen mit 80 noch weite Fahrten«, sagt Brummer. Die beste Vorsorge sei, sich um seine körperliche und geistige Fitness zu kümmern. Das verbessere die Lebensqualität insgesamt – nicht nur die Fahrtüchtigkeit. »Am besten ist Tanzen gehen«, rät Brummer. Rumba, Cha-Cha-Cha und Walzer schärfen die Sinne, förderten die Koordination und stärkten die Fitness. Aber auch Schwimmen und Radfahren eigneten sich gut, um auch im Alter aktiv zu bleiben. Allerdings falle Radfahren vielen Senioren schwer – »die Topographie ist ja an vielen Orten in Rheinland-Pfalz nicht so ideal wie in Holland«, sagt Brummer. Die Verkehrswacht startet daher im kommenden Jahr ein Projekt mit Leih-Elektrofahrrädern, die mit ihrem kleinen Motor den Radler unter anderem an steilen Passagen unterstützen.

Wer merkt, dass er am Steuer unsicherer wird, muss ja nicht gleich ganz aufs Auto verzichten, rät Brummer. »Man sollte die Fahrten seinem Leistungsvermögen anpassen«, sagt der ehemalige Polizist. Wenn es dunkel ist oder regnet sei es beispielsweise besser, auf Taxi oder Bus umzusteigen.

Intelligente Wohnungen

Allianz für selbstbestimmtes Leben

Von Klaus Rautenfeld

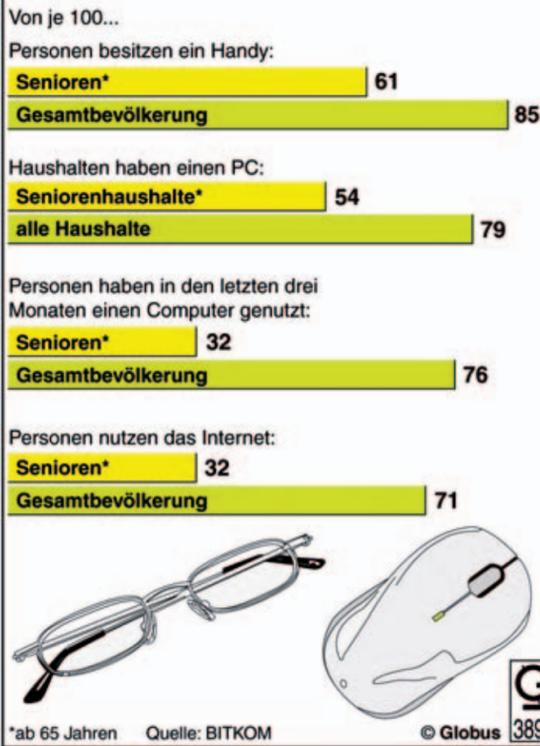
Immer mehr Senioren benötigen immer länger intensive Betreuung. Um ihnen die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden möglichst lange zu erhalten, entwickeln Forscher intelligente Wohnungen. Ein europäischer Verband soll nun die Entwicklungen auf eine neue Ebene heben.

Die alternde Gesellschaft ist eine große Herausforderung. Intelligente Wohnumgebungen (Ambient Assisted Living, kurz AAL) sind ein wichtiger Schlüssel, um dem demografischen Wandel gesellschaftlich zu begegnen. Unsere Senioren sollen die Möglichkeit haben, selbstbestimmt und in Würde zu altern. Die intelligenten Wohnungen sollen hierfür auf die Wünsche der in ihnen lebenden Personen passend reagieren und ihnen das Leben erleichtern. Seit 2006 arbeiten mehrere von der EU geförderte Forschungsprojekte an unter-

schiedlichen Ideen. Sieben dieser Projekte haben sich nun zusammengeschlossen, um eine Übereinkunft zur Standardisierung von AAL-Systemen voranzubringen. Hierfür unterstützen sie die Gründung der AAL Open Association (AALOA).

Die Mission von AALOA ist es, einen Rahmen für Forscher, Anbieter und Endbenutzervereinbarungen zu schaffen. Gemeinsam soll eine standardisierte Technologieplattform für AAL-Anwendungen gestaltet werden. »AALOA als eine konsensschaffende Gemeinschaft kann eine wichtige Rolle beim Bereiten des AAL-Markts einnehmen«, sagt Dr. Reiner Wichert, AAL-Abteilungsleiter am Fraunhofer Institut für Graphische Datenverarbeitung (IGD). »Erst wenn die Industrie bereit ist, Produkte und Dienste basierend auf einer gemeinsamen einheitlichen Plattform zu entwickeln, wird AAL wirklich seine Chance auf Erfolg haben.«

Senioren im Informationszeitalter



Das Internet wird zunehmend auch von über 65-Jährigen genutzt. 32 Prozent konnte eine aktuelle Umfrage des Fachverbandes Bitkom ermitteln - verglichen mit 71 Prozent der Gesamtbevölkerung sind das noch relativ wenig Nutzer. Während insgesamt 58 Prozent meinten, sie könnten sich ein Leben ohne Internet nicht mehr vorstellen, sind dies in der Altersgruppe der Senioren lediglich zehn Prozent. In 54 Prozent der Seniorenhaushalte gibt es der Studie zufolge einen Computer - allerdings hatten ihn nur 32 Prozent in den letzten drei Monaten wenigstens einmal eingeschaltet. Die Bundesregierung möchte ältere Menschen verstärkt ins Netz bringen.

Für Zahnpflege ist es nie zu spät

Zahnerhalt im Fokus bei Senioren

Von Klaus Rautenfeld

Mit 66 Jahren, da fängt bekanntlich das Leben an - allerdings nur, wenn die Lebensqualität erhalten bleibt. Ein wichtiger Faktor dafür: gesunde Zähne, die Zahnersatz überflüssig machen.

Wenn es um Zahnerhalt geht, spielt Prophylaxe daher auch bei älteren Menschen eine zentrale Rolle. Doch ändern sich mit zunehmendem Alter viele Gegebenheiten und stellen Senioren vor neue Herausforderungen. Mit der richtigen Mundhygiene können sie diese bewältigen und so eigene Zähne bis ins hohe Alter erhalten.

Viele kennen das trockene Gefühl im Mund - verminderter Speichelfluss kommt in reiferen Jahren häufig vor und verstärkt sich zusätzlich durch regelmäßige Einnahme von bestimmten Medikamenten, beispielsweise gegen Bluthochdruck oder Rheuma. Speichel enthält jedoch antibakterielle Substanzen. Tritt er reduziert auf, führt dies zur geringeren Selbstreinigung der Zähne und somit zu einer verstärkten Ansammlung aggressiver Zahnbeläge. »Diese sogenannte bakterielle Plaque stellt die Grundlage für Karies und Parodontitis, eine chronische Entzündung des Zahnhalteapparates, dar. Und ist somit auch für den Verlust von Zähnen verantwortlich, den unbehandelte Parodontitis unweigerlich zur Folge hat«, erklärt Dr. Jens Thomsen, Zahnarzt und Prophylaxeexperte von Oral-Prevent. »Daher sollten insbesondere ältere Menschen durch gründliche Zahnpflege vorbeugen, denn ein sauberer Zahn wird selten krank.« Plaque sammelt sich vor allem in Zahnzwischenräumen und am Zahnfleischsaum an. Beläge lassen sich an diesen schwer zugänglichen Stellen gut mit Zahnseide und Interdentalbürsten entfernen. Interdentalbürsten passen mit mikrofeinen Borsten und un-

terschiedlichen Größen in nahezu jede Lücke und in Zahnfleischtaschen. Für eine schonende und gründliche Reinigung bieten sich zudem Einbüschelzahnbürsten an, die mit ihrem spitz-zulaufenden Bürstenkopf Zahnfleischsaum und Zahnfleischtaschen sanft säubern. Spezielles Mundspray hilft, verminderten Speichelfluss wieder anzuregen. Zusätzlich wirkt sich auch das Lutschen von Bonbons oder das Kauen von Zahnpflegekaugummi günstig aus. Wichtig: Auf zuckerfreie Produkte zurückgreifen, um das Kariesrisiko nicht zu steigern.

»Neben häuslicher Zahnpflege nehmen Senioren zur Vorbeugung von Zahnerkrankungen am besten regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt sowie mindestens zwei Mal jährlich eine professionelle Zahnreinigung wahr«, erläutert Dr. Thomsen weitere Prophylaxemaßnahmen. Denn Zähne fallen nicht allein aufgrund fortschreitenden Alters aus, sondern nur, weil sie nicht adäquat gereinigt werden und erkranken. Dies bestätigt eine Langzeitstudie aus Schweden: Innerhalb von 30 Jahren wurden Probanden zur gründlichen und individuell abgestimmten Zahnpflege angeleitet und mit regelmäßiger professioneller Zahnreinigung versorgt. Während der 30-Jahre-Studie ging pro Patient weniger als ein Zahn verloren - obwohl die Dr. Jens Thomsen, Zahnarzt und Prophylaxeexperte von Oral-Prevent. »Daher sollten insbesondere ältere Menschen durch gründliche Zahnpflege vorbeugen, denn ein sauberer Zahn wird selten krank.« Plaque sammelt sich vor allem in Zahnzwischenräumen und am Zahnfleischsaum an. Beläge lassen sich an diesen schwer zugänglichen Stellen gut mit Zahnseide und Interdentalbürsten entfernen. Interdentalbürsten passen mit mikrofeinen Borsten und un-

Informationen: Pflegen Sie Ihre Zähne richtig? Finden Sie es im Internet mit dem großen Zahntest von Dr. Jens Thomsen zur Zahnprophylaxe heraus. www.oral-prevent.de

Volkssolidarität unverzichtbar

Brandenburgs Ministerpräsident zum Jubiläum des Verbandes

(dpa/ND). Kaffeekränzchen, Konzerte, Computerkurse oder Wanderungen und Tanzstunden - das Programm der Volkssolidarität ist vielfältig. Der größte Sozial- und Wohlfahrtsverband ist im Osten fester Bestandteil. 65 Jahre nach Gründung ist die Volkssolidarität für Brandenburgs Ministerpräsident Matthias Platzeck (SPD) unverzichtbar geworden. Der größte Wohlfahrts- und Sozialverband in den neuen Ländern sei fester Bestandteil des Sozialwesens und stets ein verlässlicher Partner, sagte Platzeck kürzlich bei einem Festakt in Potsdam. Der Na-

me Volkssolidarität sei ein Versprechen, das eingelöst worden sei, so Platzeck. Die Organisation erinnerte vor etwa 250 Gästen an ihre Geschichte, die bis in das Jahr 1945 zurückreicht. Der Verband organisiert vor allem für ältere Menschen Veranstaltungen und hat rund 275 000 Mitglieder. Beinhaltet konkrete Vorschläge für denjenigen, der aus der Vielzahl der Regelungsalternativen eine schriftliche Vorsorgeform wählen möchte. Die

auch über Einrichtungen wie Kinderkrippen und -gärten, Sozialstationen, Betreutes Wohnen oder Hospize. Etwa 100 000 Menschen werden dort nach Angaben von Bundesgeschäftsführer Bernd Niederland betreut. Sein Verband meldet sich auch zu Wort, wenn es um deren Interessen geht: Zu Fragen der Beschäftigungspolitik, in der Renten- und Gesundheitsstrukturreform oder Familienpolitik.

Rund 17 000 hauptamtliche Mitarbeiter beschäftigt die Organisation - und fast doppelt so viele ehrenamtliche Helfer. Ohne das Engagement der etwa 30 000 Ehrenamtlichen sei das Angebot nicht zu stemmen, betonte Brandenburgs Regierungschef in Potsdam. Es gehöre zu den größten Erfolgen der Volkssolidarität, diese Helfer für sich zu gewinnen. »Miteinander - Füreinander« ist nicht nur ein Motto sondern gelebte Wirklichkeit«, so Platzeck.

Themen sind: Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Berliner Testament, Bankvollmacht. Ergänzt werden diese Themen stets durch hilfreiche Checklisten, Formulare, Musterbeispiele und natürlich durch den ausschneidbaren Vorsorgeausweis. In einem zweiten Teil finden sich Formulare und Hilfen rund um das Thema Wohnen im Alter.

Informationen: www.broschuere.de

Nützliche Listen

Ratgeber Vorsorge und Wohnen

(ND). Die Frage, wer im medizinischen Notfall bzw. im Alter für einen selbst Entscheidungen treffen soll, wird oft verdrängt. Die Formular- und Mustersammlung »Älter werden - Ratgeber für persönliche Vorsorge und altersgerechtes Wohnen« soll helfen, die Wich-

tigkeit vorsorglicher schriftlicher Regelungen stärker als bisher im Bewusstsein der Menschen zu verankern. Sie beinhaltet konkrete Vorschläge für denjenigen, der aus der Vielzahl der Regelungsalternativen eine schriftliche Vorsorgeform wählen möchte. Die

Gemeinsames Studieren von Jung und Alt

Einrätlich sitzen im Hörsaal der Universität Leipzig Studierende mit Gasthörern zusammen und hören eine Geschichtsvorlesung.

An über 60 Hochschulen sind rund 37 000 Senioren als Gasthörer eingeschrieben - der generationenübergreifende Besuch von Lehrveranstaltungen liegt im Trend, die Zahlen der Gasthörer steigt seit einigen Jahren stetig an.

In Leipzig können die mehr als 500 älteren Wissbegierigen aus einem Angebot von fast 300 Lehrveranstaltungen ihren persönlichen Weiterbildungsstundenplan zusammenstellen.



Das ND-Extra-Rätsel

kleines Teilschen	kurz für: in das	Zuplinstrument	französischer unbest. Artikel	Lärm, Aufruhr	lediglich	Klostervorsteher	Satz beim Tennis (engl.)	Impuls, Anstoß	dicht zusammen	Post verschicken
tropische Ölpflanze					frei	3	7			
einfarbig	5	Fluss zum Dollart			Hilfe in der Not				unwirklich	französisch: wo
			di.-amer. Physiker †1955				loyal		künstliche Welt-sprache	11
Siegerin	Figur bei Kleist	spanischer Artikel					2			
Ein-siedler										irgendwann
			Wohnzimmer	japan. Autor (Nobelpreis)					englisch: Stadt	US-serb. Tennisspielerin (Monica)
Treppenhaus	Treibmittel in Sprühdosen	Süd-südost (Abk.)								
Verband von Schiffen									Mensch aus Ton (A.T.)	
Wintersportgerät	französisch: Straße			Initialen der Barbot	Segel-tau	süd-deutsch: Haus-flur	tropischer Fruchtbaum	männlicher franz. Artikel	englisch: ist	Stadt in Kalifornien (Abk.)
		vor Kälte zittern					Schelle			9
Unterschenkelknochen									hohe Spielkarte	

Lösungswort

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

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

Besuch vom Zahnarzt im Heim

Bilanz eines Pilotprojekts

(dpa/ND). Wenn der Zahnarzt zur Behandlung Pflegebedürftiger ins Altenheim kommt, ist das einer Studie zufolge sinnvoll, aber sehr aufwändig. Die Krankenkassen müssten dafür mehr bezahlen. Diese Bilanz zog der Präsident der Zahnärztekammer Mecklenburg-Vorpommern, Dietmar Oesterreich, kürzlich nach dem ersten Jahr eines Pilotprojekts zur Alterszahnheilkunde im Land. Bisher zahlten die Kassen durchschnittlich 55 Euro pro Stunde, das reiche nicht zur Deckung der Kosten aus. Ein Zuschlag sei erforderlich.

In dem 2009 gestarteten Pilotprojekt wurden im ersten Jahr 413 alte Menschen in sieben Schweriner Pflegeheimen und natürlich durch den ausschneidbaren Vorsorgeausweis. In einem zweiten Teil finden sich Formulare und Hilfen rund um das Thema Wohnen im Alter.

Röntgen mit den mobilen Behandlungsapparaten nicht möglich ist. Als ein weiteres Zwischenergebnis stellten die Zahnärzte Verbesserungsbedarf bei der Mundhygiene der alten Leute durch die Pflegekräfte fest. Das Pilotprojekt soll noch mehrere Jahre weiterlaufen. Ermittelt werden sollen der Bedarf für zahnärztliche Betreuung in den Altenheimen und die Kosten. Nach Aussage des Rostocker Zahnarztes Gerald Flemming haben heute viel mehr Menschen als früher noch Zähne bis ins hohe Alter. Diese könnten dann eben auch erkranken, sagte der Sprecher der Zahnärztekammer. Häufig seien bei den Senioren auch behandelbare Zahnfleischerkrankungen. Ein gesunder Mund sei auch und gerade für Alte wichtig. Bei Krankheiten im Mund leidet oft die Nahrungsaufnahme, den betagten Patienten drohen Mangelernährung und damit verbunden körperlicher Verfall. Eine Umfrage in Altenheimen des Rhein-Neckar-Kreises in Baden-Württemberg brachte vor einigen Jahren noch ermutigende Ergebnisse zu Tage. Viele ältere Menschen hatten teilweise mehrere Jahre keinen Zahnarzt aufgesucht.

Impressum

ND-Extra - Die monatliche Beilage der Tageszeitung Neues Deutschland

Redaktion und Gestaltung:

Christoph Nitz, V. i. S. P.,
Tel.: (030) 42 02 31 16,
Fax: (030) 42 02 31 17
E-Mail: c.nitz@nd-online.de
Autoren dieser Ausgabe:
Jenny Becker,
Andrea Löbbecke, Nicole Quint,
Karsten-Thilo Raab,
Klaus Rautenfeld, Dieter Scholz,
Roswitha Scholz
Anzeigenverkauf:
Dr. Friedrun Hardt (Leitung)
(030) 29 78 - 18 41
Sabine Weigelt (030) 29 78 - 18 42
Telefax: (030) 29 78 - 18 40
E-Mail: anzeigen@nd-online.de

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 20 vom 1. Januar 2010.

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

Und das können Sie gewinnen:
1. Preis: Ein Brillen-Gutschein à 100.- Euro von Fielmann
2. Preis: Ein Gutschein für 2 Personen für 1 Übernachtung mit Frühstück und Dinner bei Kerzenschein im Schlosshotel Eyba (Thüringen)
3. Preis: Ein Kunstkalender 2011 des ND

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

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

Einsendeschluss:
26. November 2010

Die Gewinner werden im nächsten ND-Extra bekannt gegeben.

Lösungswort des letzten Rätsels war:

PROTOKOLL

Die Gewinner:

- Preis: Uwe Detloff Halle
- Preis: Violetta Gröbl Dessau-Roßlau
- Preis: Marianne Benz Böblingen

Ältere entdecken den Reiz der Sprühkunst

Street-Art-Kurse für Senioren in Berlin-Mitte



Senioren bei ungewohnter Tätigkeit – in einem Workshop in Berlin wird das Sprayen von Graffiti gelehrt. ND-Foto: Camay Sungu

Von Jenny Becker
Die Zeiten, in denen Graffiti der jungen Szene vorbehalten war, sind vorbei. Auch Senioren entdecken den Reiz der Sprühkunst. Seit fünf Jahren gibt Stephanie Hanna »Senior Street Art«-Kurse für Ältere. Zu Besuch bei einem Workshop in Berlin-Mitte.

Etwas unentschlossen steht Barb in dem zugigen Treppenhaus. Die 73-Jährige hält eine Schablone und eine Sprühdose in der Hand. Einen richtigen Platz für das Muster, das sie kreiert hat, findet die zierliche

Dame nicht. Die Wände sind über und über mit bunten Graffiti bedeckt. Rätselhaft Figuren, verschnörkelte Namenszüge und Aufkleber überlagern sich zu einem grafischen Dschungel. »Du musst den Kopf ausschalten und die Angst davor verlieren, dass du etwas kaputt machen könntest«, drängt Andy. Sein Künstlername ist Bohomaz, er fertigt großformatige Schablonengraffiti, sogenannte Stencils. Bei dem Workshop »Senior Street Art« unterstützt er die Leiterin Stephanie Hanna. Vor fünf Jahren hatte die Künstle-

rin die Idee, Graffitikurse mit Senioren zu machen. Treffpunkt ist diesmal die »Galerie neurotitan« im Hinterhof des »Haus Schwarzenberg« in Berlin-Mitte, das sich als Ort internationaler Subkultur versteht. Acht Teilnehmer zwischen 59 und 73 Jahren haben sich eingefunden, um im Treppenaufgang ein »symbiotisches Wesen« zu erschaffen. Es soll aus den Schablonen zusammengesetzt werden, die sie entworfen haben und in die bereits vorhandenen Formen integriert werden. Das ist gar nicht so einfach.

»Wir müssen das koordinieren – das Ganze muss ja auch eine Struktur haben«, gibt Barb zu bedenken. Ihre ordentliche Erscheinung steht im Kontrast zu dem überbordenden Chaos an den Wänden. Die weißen Haare sind sorgfältig in den Nacken frisiert, ein Hauch Rouge liegt auf den Wangen, dezent, wie der beige Pullover. »Auf der Straße muss es auch schnell gehen«, erwidert Andy, hält seine Schablone an die Wand und sprüht großflächig mit schwarzer Farbe darüber. Für einen Moment herrscht schockiertes Schweigen. Das

schwarze Muster prangt wie ein Fremdkörper in Sichhöhe. Doch Andy sprüht schon munter weiter, nimmt die nächste Farbe, verändert die Form. »Ich weiß, es ist schwer. Ich habe mich früher auch nicht getraut – und ich war jung«, sagt der 42-jährige Künstler.

Ein paar Stufen weiter oben bringen Bernd und Gertraud gerade ihr erstes Graffiti an. Beide haben noch nie einen Workshop dieser Art besucht. Der 62-jährige Bernd fand es »eine witzige Idee, so einen Seniorenworkshop zu machen. Gerade in diesem Haus, wo sonst nur junge Leute sind«. Seine Schablone zeigt einen Katzenkopf im Comicstil, detailreich ausgearbeitet. Er habe eine Vorlage gehabt und ihn nicht selbst entworfen, hält er den bewundernden Ausrufen seiner Mitstreiter entgegen. Gertraud hat ein lachendes Gesicht gestaltet – von Ornamenten umrankt. In dem grauen Kurzaarschnitt der 63-Jährigen schillern einige Haarsträhnen in Blau, Grün und Lila. Früher war sie in der Modebranche tätig, seit einem Jahr lebt sie in Berlin. »Im Moment bin ich für alles offen, was anders ist.« Auch neue Kontakte sucht sie, am liebsten zu kreativen Menschen. Auf »Senior Street Art« ist sie durch ihre Schwester aufmerksam geworden, die zu denjenigen gehört, die seit Jahren an Hannas Graffitikursen teilnehmen.

Es gebe einen »festen Kern« von etwa zehn Leuten, die regelmäßig wiederkommen, erklärt Kursleiterin Hanna. Das liege auch daran, dass sie die Kurse weiterentwickle. Ursprünglich war »Senior Street Art« das Projekt für ihre Masterarbeit an der Berliner Universität der Künste, an der sie »Kunst im Kontext« studiert hat. »Ich sehe das als partizipatives Projekt. Ich reagiere auf die Anregungen der Teilnehmer. Teilnehmen heißt für mich wirklich mitgestalten. Hier wird nicht passiv konsumiert, sondern jeder bringt sich und seine Interessen ein.« Zu den Wünschen habe es gehört, den »Senior Street Art«-Kurs für Menschen ab 50

zu öffnen. »Ältere Leute finden heute oft keine Arbeit mehr und sind ungewollt im Frühruhestand. Dann ist die Frage: Was machst du mit deiner Zeit?« An den Workshops beteiligen sich nun Menschen im Alter von 50 bis 80 Jahren – ein Austausch der Generationen. Auch die Zusammenarbeit mit Kindern wurde gewünscht.

In den vergangenen Jahren hat Hanna darum mehrere ge-

ANZEIGE

Elektromobile SCHOLZ
Westbahnhof 5 • 38118 Braunschweig
www.elektromobile-scholz.de
Elektromobile • Treppenlifte • Bodelifte
Finanzierung bei 0,00 % Zinsen
Gratisprospekte und Terminabsprache unter kostenfreier Rufnummer:
0800-327 3270
Reparatur & Wartung an jedem Elektromobil!

nerationenübergreifende Graffitiprojekte realisiert. Gemeinsam wurden zum Beispiel eine Betonmauer und eine Brücke gestaltet. »Da hockten Jung und Alt durcheinander, nebeneinander, miteinander«, erinnert sich Berthild noch heute gern. Mit ihren 59 Jahren ist sie die jüngste Teilnehmerin. Vor zwei Jahren kam sie durch ein Missverständnis zur »Senior Street Art« – sie hatte gedacht, es handele sich um einen Kurs im Kreativen Schreiben. Als sie merkte, dass es um Graffiti geht, reagierte sie zunächst mit Ablehnung: »Die

kann ich doch überhaupt nicht leiden – die schmieren ja alles voll!« Doch sie blieb, um es auszuprobieren. »Jetzt werden sie mich nicht mehr los.« Auch Barb ist schon seit zwei Jahren dabei. »Seitdem achte ich sehr auf Graffiti. Wenn ich mit der S-Bahn fahre, finde ich viele Sachen sehr schön. An grauen Wänden sind Graffiti die Farbtupfer.« Sie selbst sei aber keine Sprayerin. Schablonen gestalten mache ihr Spaß, »aber mit der Farbe bin ich immer etwas ängstlich«. Anders ist das bei Toni. Sie ist seit dem ersten »Senior Street Art«-Workshop vor fünf Jahren dabei. Gemeinsam mit Andy sprüht sie gerade eine Reihe Hände an die Wand. Andy hält die Schablone, Toni bringt mit raschen Armbewegungen die Farbe auf. »Genau-so!«, ruft sie begeistert. Ihr Alter will sie nicht verraten, das tue nichts zur Sache. Graffiti bedeutet für die ehemalige Ausstellungsgestalterin, »neue Techniken zu lernen« und »den Blick zu erweitern«.

Erweitert hat sich an diesem Nachmittag vor allem das Wandbild im Treppenhaus. Es ist zwar kein einheitliches Wesen entstanden, doch aus dem dichten Mosaik schauen überall die Figuren der Senioren hervor. Die Hobbysprayer betrachten zufrieden ihr Werk und Barb staunt: »Am Ende kommt doch immer etwas heraus.«

Zentrum für Altersforschung

Kooperative Einrichtung gegründet

Jena (dpa/ND). Die Altersforscher in Jena wollen enger zusammenarbeiten und ihr Fachgebiet zu einer festen Größe in der hiesigen Forschung machen. Dazu haben sie das Zentrum für biologische Altersforschung gegründet, das Wissenschaftler verschiedener Fächer zusammenführen soll. Ziel sei es, den Austausch von Ideen

zu fördern und das Potenzial von Grundlagenwissenschaften und klinischen Forschern zu bündeln, erklärte der Direktor der Klinik für Neurologie am Uniklinikum, Otto Witte, am Freitag. »Das Zentrum wird hierfür eine gute Plattform bieten.«

Ein erstes Treffen soll es am 20. Januar 2011 geben.

Theater im Wohnzimmer und Museum im Koffer

Aktive Rentner greifen mit dem »Kulturführerschein« ein

Von Jenny Becker
Ältere Menschen spielen eine immer größere Rolle im Kulturbetrieb. Sie sind nicht mehr nur Publikum, sondern werden zunehmend selbst aktiv – als Gestalter und Vermittler von Kulturangeboten.

Das Bild vom typischen Ruheständler wandelt sich. Immer öfter wird über den Typus des aktiven Rentners gesprochen,

der sich ehrenamtlich engagiert. »Insbesondere der Kulturbereich ist für viele ein interessantes nachberufliches Tätigkeitsfeld«, stellte der Deutsche Kulturrat 2009 in seinem Positionspapier »Kultur ein Leben lang« fest. Als Mitgestalter von Kulturangeboten tragen Senioren, die bisher oft als unproduktive Alte abgestempelt wurden, wieder mehr gesellschaftliche Verantwortung. Am Schauspielhaus Düssel-

dorf haben sie den »Blauen Montag« ins Leben gerufen, der alle zwei Wochen stattfindet. Dramaturgen und Schauspielern berichten von den Proben und beantworten Fragen zum Stück. Anfangs interessierte sich nur wenige Rentner für dieses Angebot. »Jetzt kommen regelmäßig mehr als 100 Leute«, berichtet Ute Frank, die freiberuflich für das Evangelische Zentrum für Innovative Seniorenarbeit in Nordrhein-Westfalen tätig ist. Dort betreut sie das Programm »Kulturführerschein«, zu dessen Absolventen die Initiatoren des »Blauen Montag« gehören. Die Schulung befähigt interessierte Senioren dazu, eigene Kulturveranstaltungen zu planen und umzusetzen. Mit kleinen Übungen werden sie an Bereiche wie Musik, Malerei oder Theater herangeführt, lernen auf Exkursionen umliegende Kulturinstitutionen kennen und entwickeln schließlich selbst Angebote, die vor allem auf die Bedürfnisse von alten Menschen zugeschnitten sind.

Rund 200 Senioren haben den Kulturführerschein in Düsseldorf schon absolviert, mittlerweile wurde das Modell von mehreren Bundesländern übernommen. Etwa 75 Prozent der Teilnehmer führten danach tatsächlich eigene Projekte durch, bilanziert Frank, die das Qualifikationsangebot

mitentwickelt hat. Manchmal seien das »klitzekleine Geschichten«, wie eine Vorlese- runde für Demenzzranke, manchmal Vorzeigeprojekte wie »Kultur auf Rädern«. In dieser Reihe entwickeln engagierte Senioren mobile Kulturangebote für diejenigen Alten, die zu gebrechlich sind, um Veranstaltungen zu besuchen. Für sie werden tragbare »Koffer-Museen« gestaltet oder Theater im Wohnzimmer gezeigt. Seit 2007 wird für diese Art des kulturellen und zugleich sozialen Engagements der Begriff »Keywork« verwendet. Ein Keyworker öffnet für eine bestimmte Gruppe die Türen zur Kultur – und oft für Kulturinstitutionen den Zugang zu neuen Besuchern, etwa der wachsenden Gruppe der Senioren. Doch das Engagement der kreativen Alten bleibt nicht auf ihre eigene Altersgruppe beschränkt. In Düsseldorf arbeiten sie gemeinsam mit Künstlern an offenen Ganztagskursen oder betreuen Ferienkurse. Und in der aktuellen Ausstellung »Heiratspolitik« des Stadtmuseums haben Keyworker einen Projektraum gestaltet. Er soll Bürgern als Plattform dienen für biografische Projekte, Workshops und Diskussionen über das Thema.

Christian Höppner, stellvertretender Präsident des Deutschen Kulturrates, sagte anlässlich der Veröffentlichung des Positionspapiers: »Aufgrund des demografischen Wandels ist es notwendig, in die Potenziale der älteren Generationen als Vermittler, Produzenten und Konsumenten von Kunst und Kultur zu investieren, um auch im Bereich der kulturellen Bildung eine Gene-

rationengerechtigkeit zwischen Jung und Alt herzustellen.« Angebote für die Partizipation von Älteren im Kunst- und Kulturbereich auszubauen, werde auch in den nächsten Jahren eine wichtige Aufgabe sein.

Das Projekt Kulturführerschein wird aufbauend auf den Erfahrungen des Düsseldorfer Modells auch an zehn Orten in Bayern unter dem Projektdach »Kulturführerschein Bayern« durchgeführt. Auch hier soll Engagement anregt werden an der Schnittstelle zwischen Sozialem und Kultur.

Informationen:

www.zentrum.evangelische-seniorenarbeit.de
www.kulturuehrerschein-bayern.de/

ANZEIGE

Zahlen und Fakten

- Im Alter von 60 bis 69 Jahren liegt das Engagement bei überdurchschnittlichen 37 Prozent. Bei den 21- bis 30-jährigen sind es 33 Prozent.
- Bei den 70- bis 75-jährigen ist das Engagement in den letzten zehn Jahren um sechs Prozent gestiegen.
- Die Grenze, bis zu der sich Ältere aktiv in die Zivilgesellschaft einbringen, hat sich auf etwa 75 Jahre hinausgeschoben.
- Auch von den 76- bis 80-jährigen sind noch 21 Prozent engagiert, das sind zwei Prozent mehr als in den Vorjahren.
- Nur noch 34 Prozent der über 65-jährigen sind gar nicht in die organisierte Zivilgesellschaft eingebunden, 1999 waren es noch 48 Prozent.

Quelle: Freiwilligensurvey 2009

ANZEIGE

Seniorenzentrum Haus am Loeperplatz
Partner aller Pflegekassen und Sozialämter
7 Tage die Woche / 24 Std. tägl. Einzugs- & Beratungsservice 0172 / 515 70 50

Exam. Pflegekräfte werden gesucht.

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

Mittwoch 24.11.2010 19.00-21.00 Uhr Spätkaffee

Möllendorffstraße 29 10367 Bln.-Lichtenberg 577 975-0

CenDenta
ZAHNMEDIZIN IM CENTRUM

Gesunde Zähne sorgen für Wohlbefinden in jedem Alter.

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

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

Finnen schwitzen auch an Weihnachten

»Fest der Feste« als Wendepunkt des Jahres



Weihnachtskugeln gehören auch in Finnland an den Baum.

Foto: Raab

Von Karsten-Thilo Raab

Weihnachten gehört nach Nordeuropa – und der Weihnachtsmann kommt aus Finnland. Dessen sind sich die Finnen sicher. Im Land der Saunen besinnt man sich in der Weihnachtszeit auf die eigenen Wurzeln und Traditionen, die Familie und enge Freunde stehen im Mittelpunkt. Nach dem langen, oft ungemütlichen Herbst markiert das Weihnachtsfest den Wendepunkt des Jahres: Langsam gewinnen die Tage wieder an Länge und Licht – noch ein Grund zum Feiern. Festliche Beleuchtungen sorgen in den Geschäften, in den Strassen und den Fenstern von Privathäusern für verheißungsvolles Funkeln.

Einen Glanzpunkt im wahrsten Sinne des Wortes setzen die Lucia-Feiern am 13. Dezember. Diese ursprünglich schwedische Tradition wird seit Anfang des 20. Jahrhunderts auch in den schwedischsprachigen Schulen Finnlands gefeiert. Zehn Mädchen betreten singend die dunkle Schulaula – auf ihren Köpfen tragen sie goldene Kronen mit weißen Kerzen. Die Kerzenflammen spiegeln sich in dem Gold der Kronen und in den Augen der

Zuschauer. Diese wählen dann die schönste Lucia per Abstimmung. Zumeist sind diese Veranstaltungen mit einer Wohltätigkeitsaktion verbunden.

Seit den 1920er Jahren ist es Usus, dass Vereine und Firmen sich bereits im Oktober zu »Pikkujoulu«-Feiern zusammenfinden. Bei diesen Feierlichkeiten, den »kleinen Weihnachten«, werden bereits Weihnachtslieder gesungen und die Dekoration für dieses so wichtige Fest gebastelt. Man trinkt das ein oder andere Glas Glögg zusammen, vielleicht führt noch ein Vereinskollege oder der Chef einen Sketch auf.

Die Weihnachtstanne wird Jahr um Jahr am letzten Sonntag vor Weihnachten aus dem Wald geholt. Dekoriert wird mit Länderfähnchen, die an einem langen Band aufgefädelt sind. Man möchte so an die Freundschaft unter den Völkern erinnern. Eine Besonderheit ist auch ein aus Stroh gefertigtes, geometrisches Strohmobile, das »Himmel« genannt wird. Damit es auch wirklich ein Fest für alle wird, wird an einem Baum im Garten oder vors Fenster ein Hasenbüschel für die Vögel gehangen.

Frieden mahnende Rede aus dem Mittelalter wird landesweit im Radio übertragen und vom Großteil der finnischen Bevölkerung gehört. Nach diesem inoffiziellen Startschuss für die Weihnachtsfeierlichkeiten begeben sich viele Familien am Nachmittag auf den Friedhof, zünden Kerzen an und stellen diese auf die Gräber ihrer verstorbenen Angehörigen. Der Anblick eines so stimmungsvoll beleuchteten Friedhofs geht unter die Haut.

Die Geschenke bringt in Finnland der Joulupukki, der Weihnachtsmann, der in Lappland wohnt. Zum Festessen schreitet die Familie – anders als bei uns – nach der Bescherung! Auf der Weihnachtstafel stehen Aufläufe aus Steckrüben, Kartoffeln und Karotten. Außerdem sorgen Leckereien wie gepökelter Lachs, gepökelter Schinken, Heringgerichte und Leberpastete für das leibliche Wohl. Die süßen Speisen wie »Piparkakut« – Pfefferkuchen und Milchreis – werden in jeder Familie anders zubereitet. Manche würzen mit etwas Ingwer, manche wiederum schwören auf die Zugabe von gemahlenden Nelken.

Der zweite Weihnachtstag verläuft sehr ruhig. Man erholt sich vom anstrengenden Festmahl am Vorabend und tankt neue Energie für das Tapaninpäivä. Dieses Fest, dem heiligen Stephan gewidmet, findet am 26. Dezember statt. In alten Zeiten war Tapaninpäivä ein festes Datum für Schlittenfahrten, doch heute stehen eher ausgelassene Tanzpartys, die sogenannten »Tapanik«, im Mittelpunkt des zweiten Weihnachtstages.

Alters-Kapital aktivieren

20 Jahre Dachverband Altenkultur

Von Roswitha Scholz, Leipzig und Dieter Scholz, Köln

Am 23. November 1990, ein Jahr nach dem Fall der Mauer, trafen sich 90 Engagierte aus den Bereichen Kunst, Kultur, Soziales, Politik, Medien und andere Interessierte zum »Ersten deutsch-deutschen Erfahrungsaustausch Altenkultur« im Freien Werkstatt Theater in Köln.

Der Erfahrungsaustausch über Gegebenheiten, Notwendigkeiten und Visionen auf dem weiten Feld von Kunst und Kultur für Ältere und Alte, von Älteren und Alten, und die Möglichkeit des künstlerisch-kulturellen Austauschs zwischen Jung und Alt, zwischen Ost und West, europaweit und global, führten noch am selben Tag zur Gründung des Dachverbandes Altenkultur mit einer Geschäftsstelle in Köln und ab 1992 mit einer weiteren in Leipzig.

Von Anfang an ging und geht es um barrierefreie Zugänge zu Kunst und Kultur, um Barrierefreiheit bei körperlichen Einschränkungen, aber auch bei inneren Hemmschwellen älterer und alter Menschen. Seit Gründung war es ein Anliegen des Verbandes, mit künstlerisch-kulturellen Angeboten das Kapital des Alters durch eigenes Tun zu aktivieren.

Die Kreativität, die verborgenen Ressourcen an Phantasie und Vitalität, die Urteilskraft aufgrund langer Lebenserfahrung, die Selbstironie, die Offenheit für Gegenwart und Zukunft, aber auch der Umgang mit Resignation, Lebensangst, Todesnähe, Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben, Eingerastetsein in Vorurteile, Kontaktarmut, körperliche und geistig-seelische Beschwerden werden durch künstlerisch-kulturelles Aktivsein und Gestalten bewusster und sinnlich erfahrbarer für sich selbst und für andere. Unterhaltsam, mit Lebensfreude und zum Nachdenken anregend wird damit ein größeres und tieferes Verständnis für den alten Menschen, für sein

Köln den Schwerpunkt Alten-theater.

Die Leipziger Geschäftsstelle ist Initiator und Ausrichter überregionaler Schreibwettbewerb, einer jährlichen bundesweiten Werkstatt schreibender Senioren und des Kultur- und Kunstprojektes »Brückenschlag – Entdeckungen entlang der Elbe« (jährlich seit 1998). Sie begleitet Buchprojekte, fungiert als Herausgeber und archiviert Zeiteugnisse.

Neben dem Bürgertreff »Stuttgarter 30« in einem Hochhaus betreibt die Leipziger Geschäftsstelle die Creative Apotheke, einen intergenerativen Treffpunkt mit Galerie, Lesungen, Konzerten, Tanz, einer Schauwerkstatt Filzen und Werkstätten alter Handwerkskunst. Ein besonderes Geburtstagsgeschenk bereiten die Leipziger sich und ihren Freunden mit der Einrichtung einer »Meyersdorfer Märchen-



21. Seniorentreffen 2009 in Leipzig Foto: Dachverband Altenpflege

erlebt, genießt als auch einem, der sich selbst künstlerisch betätigt.

In den 20 Jahren seines Bestehens initiierte und veranstaltete der Dachverband Altenkultur viele regionale, nationale und internationale Austauschtreffen und Festivals und erstellte 1991 die erste »Studie zur Seniorenkultur – Bedingungen, Projekte, Konzepte – in den alten und neuen Bundesländern«.

Die Kölner Geschäftsstelle des Dachverbandes Altenkultur betreibt in Kooperation mit dem Freien Werkstatt Theater

stube« als Ort der Begegnung zwischen den Generationen.

Der Dachverband Altenkultur ist neben seiner Mitgliedschaft bei der BAGSO Mitglied des European Reminiscence Network und Partner von Age Culture. Das 22. Seniorensymposium findet vom 24. bis zum 28. November 2010 in Leipzig statt.

Unsere Autoren sind Mitglieder im Vorstand des Dachverbandes Altenkultur.

Informationen: www.dachverband-altenkultur-leipzig.de

Ratgeber zu gewinnen

Ein praktischer, hilfreicher und unterhaltsamer Ratgeber zum Thema Rückenschmerzen legte Wirbelsäulenspezialist Dr. Reinhard Schneiderhan mit »Schmerzfrei daheim & im Büro« vor. Das Buch zeigt auf, wie sehr unsere Wirbelsäule durch Fehlbelastung und Bewegungsmangel strapaziert wird und was wir dagegen tun können. Eine Fülle hilfreicher Tipps und Erläuterungen zu den wichtigsten Übungen und Behandlungsmethoden – von der Massage bis hin zu modernsten minimal-invasiven Eingriffen an den Bandscheiben. Nützliche Hilfe beim Thema »Rückenschmerzen«, einer Volkskrankheit, von der inzwischen mehr als 11 Millionen Menschen in Deutschland ständig oder zeitweise betroffen sind. Das Buch ist im Buchhandel für 9,90 Euro erhältlich. Die ersten drei Mails, die an c.nitz@nd-online.de geschickt werden, erhalten ein Exemplar zugesandt. Rechtsweg ausgeschlossen.



ANZEIGEN

Osterzgebirge

*** Familien- & Sport-Hotel Lugsteinhof
Osterzgebirge 900 m NN
100 Zimmer, mit Bad bzw. DU/WC, Radio, Telefon, Sat-TV
Advent im Erzgebirge - unser Angebot vom 24.11. bis 23.12.2010
4 Übernachtungen ab 126,00 € p. P. im DZ
inkl. Frühstück, Schwimmhalle, TT- & Fitnessraum, 1 x weihnachtliches Kaffeegedeck
Kinderermäßigung bis 16 Jahre!
Freizeitspaß im Lugsteinhof: Schwimmhalle mit Whirlwannen, Finnische- & Softdampfsauna, Infrarotkabine, Salzgrotte, Solarium, Massage, Kegelbahn, Tischtennis- und Fitnessräume, Billard, Kinderspielzimmer/Spielplatz, Fahrradverleih - Wanderwege direkt ab Hotel
Gern senden wir Ihnen auch unsere weiteren Angebote zu!
01773 Altenberg / Zinnwald Telefon 03 50 56 – 36 50 Fax 365 55
www.lugsteinhof.de

Tun Sie was für Ihren Umsatz. Mit einer Anzeige im ND.
Geschäftsanzeigen im ND:
☎ 030/2978-1841, -42 oder anzeigen@nd-online.de ☎ 030/2978-1841 Info: www.neues-deutschland.de
DRUCK VON LINKS Neues Deutschland

Sachsen-Anhalt

Advent im Bad Schmiedeberg
Staatlich anerkanntes Moor-, Mineral- und Kneippheilbad
NEU Arrangements
GESUNDHEIT · ERLEBNIS · KULINARISCHES
4Ü/HP im Kurhotel: 239,- Euro
• Feuerzangenbowle
• Winter-Barbecue
• Luthers Weihnacht
• Oh, es riecht gut!
www.kurhotel-bad-schmiedeberg.de
Gästeservice (03 49 25) 6 30 37

Sachsen

Wohin im Urlaub 2011?
KO Gohrlich/Sächs. Schweiz
Ab April z. B. 7 Ü/HP à la carte zu 259 € p. Pers. im DZ
EZ-Zuschl. 35 €, Ki-Ermäß! Rundwanderwege direkt ab der Gartentür!
Gaststätte und Pension Annas Hof und Waldidylle
Info: ☎ (035021) 687 81 o. 683 56 www.annas-hof.de

Unsere Leser warten auf Ihre Angebote in unserer Sonderbeilage
ND-Extra
REISEMAGAZIN IV
am 17. Dezember 2010.
Anzeigenschluss: 02.12.2010

Das ND freut sich auf Ihre Anzeigen!
Neues Deutschland Anzeigenverkauf
Franz-Mehring-Platz 1
10243 Berlin
(030) 29 78 18 41
(030) 29 78 18 42
(030) 29 78 18 40
Neues Deutschland
DRUCK VON LINKS

Mecklenburger Seenplatte

Lychener Herbstangebote! Waldhotel SÄNGERSLUST 17279 Lychen, Am Zennsee 2
Tel. (03988) 646-00 Fax: 646-46 Hallenbad 30° C, Sauna, Fitness
26. bis 28.11.: WE-Arrang.: gebackene Pute aus dem Steinofen: 110,- €/HP p.P. DZ (III)
03. bis 05.12.: Wildschwein am offenen Buchenholzfeuer gespießt u. gebraten: 110,- €/HP p.P.
4-Tages-Pr. B&W, inkl. Massage, Bad, Sauna (nur im Nov./Dez. jew. von Mo-Fr) 155,- €/HP (p.P./DZ)
1 Wellness-Wo (So-Sa)/HP, inkl. 1 x Massage 225,- € p.P./DZ * Tfr. vln Bln. a. A. * www.saengerslust.de

Mecklenburg-Vorpommern

Direkt am weißen Strand von Usedom
Komfort & Service zum Verwöhnen.
(u.a. Badelandschaft, Restaurants mit Meerblick & Terrassen, SPA „Seerose“, Cocktaillbar, Bowlingbahn)
Ganzjährig attraktive Arrangements
Strandhotel Seerose Kölpinsee
17459 Seebad Loddin/Usedom
Strandstraße 1 * Tel.: (03 83 75) 540 * Fax: 541 99
e-mail: info@strandhotel-seerose.de, www.strandhotel-seerose.de

Gesundheitsrat
KUREN in Mecklenburg zu Preisen wie in Polen
7 Tage ab 329,- € 14 Tage ab 499,- € im DZ
inkl. HP, 10 bzw. 20 Anwendungen
Silvesterarrangement 5 Tage Ü/HP mit Programm ab 374,- € p. P.
Wellness-Woche „Wer rastet, der rostet“ ab 225,- € p. P.
Kuschelwochenende ab 89,- € p. P.
• Zimmerpreise ab 32 € p. P. inklusive Sauna/Pool
• Physiotherapie im Haus
• Schwimmbad und Saunalandschaft
• 10% Rabatt für Mitglieder der Partei DIE LINKE.
*** superior Hotel Borsteltreff (ärztl. geführtes Haus)
Am Mattenstieg 6, 19406 Dabel ☎ 038485/20150, Fax: 21913
E-Mail: kontakt@borstel-treff.de www.borstel-treff.de

Tschechien/Slowakei/Polen

2010/2011 Herbst & Winter
Weihnachten & Silvester
Kur & Wellness zum Jahreswechsel
Polen: Kur in Bad Flinsberg / Świeradów Zdrój – ab 278 €
Dom Zdrojowy (20.12.–27.12.10 / 27.12.10–3.1.11 / 20.12.10–3.1.11)
Polen/Ostsee: Wellness in Misdroy / Miedzzyzdroje – ab 298 €
Hotel Amber Baltic (23.12.–27.12.10 / 27.12.10–3.1.11 / 23.12.10–3.1.11)
Tschechien/Bäderdreieck: Kur in Marienbad – ab 334 €
Kurh. Flora-Maxim (21.12.–28.12.10, 28.12.10–4.1.11, 21.12.10–4.1.11)
Gratiskatalog: ☎ (030) 4 26 46 60, www.ffair.de
Ihr Berater und Vermittler für Kurreisen:
FFAIR Reisen GmbH, Waldeyerstr. 10/11, 10247 Berlin

030/2978-1840 Die Fax-Nummer für ihre Anzeige.

Dubai

Silvester in Dubai (VAE)
6-tägige Erlebnisreise im 5-Sterne-Hotel in Dubai, inkl. Frühstück und Silvester-Dinner
ab 999,- € p.P.
Die Metropole Dubai mit ihrem Flair von 1001 Nacht bietet nicht nur den exotischen Gewürzmarkt, den arabischen Souk und z.B. das berühmte Architekturwunder Hotel Burj al Arab, sondern auch unzählige Unterhaltungsangebote.
Ihr 5-Sterne-Hotel Crowne Plaza Dubai - Festival City liegt am Ufer des historischen Dubai Creeks und verfügt u.a. über Rezeption, Lounge, Restaurants, kleine Geschäfte, Health- und Fitness-Center mit Sauna, Whirl- und Swimmingpool. Sowohl die Doppel- als auch die Einzelzimmer sind geräumig (ca. 34 m²) und modern eingerichtet und verfügen über Bad und Dusche/ WC, Föhn, TV, Telefon, CD- u. DVD-Player etc.
Das Ausflugs paket (zzgl. 115 €) umfasst u.a. eine halbtägige Stadtrundfahrt mit Fotostops, eine spektakuläre Safari-Fahrt durch die Wüste und den Besuch eines Beduinencamps.
Reisetermin: 29. Dezember 2010
Beratung und ausführliche Informationen:
ND-Anzeigenabteilung: Sabine Weigelt
Tel.: (030) 2978-1842 / Fax: (030) 2978-1840