

Nordkurier rat.g.eber



WIR über 50

Mitten im Leben

Fünf Menschen aus fünf Generationen beweisen mit ihren Geschichten, dass sie längst nicht zum alten Eisen gehören. ab **05**

Rentner haben niemals Zeit

Willkommen im Unruhe-Stand: Wie nach einem langen Arbeitsleben interessante Hobbys das Leben bereichern. ab **10**

Keine Frage des Alters

Eine Redewendung besagt: Man ist so alt, wie man sich fühlt. Ein Experte geht dem Volksmund auf den Grund. ab **17**

Inhalt

Mit leichtem Gepäck
Mit 56 alles erreicht? Auf keinen Fall. Ilona Zirtzow hat noch ganz viel vor. **05**

Mit über 90 noch Partygast
Auch wenn Geneveva Behrendt nicht mehr tanzen kann, liebt die 93-jährige doch Musik und Feste. **08**

Leidenschaft fürs Schreiben
Worte und Geschichte sind die große Leidenschaft von Hans-Joachim Nehring. Als Rentner hat er endlich Zeit dafür. **10**

Das biologische Alter
Was du bist schon 50? Wie alt jemand wirkt, ist auch Kopfsache. **12**

„Guck mal, da kommt der Opa“
Wenn andere Enkel bekommen, werden manche Männer noch mal Vater. **14**

Was heißt denn hier alt?
Man ist so alt, wie man sich fühlt. Was hinter diesem Spruch steckt, erklärt der Jenaer Psychologe Klaus Rothermund. **17**

Altes Eisen?
Warum auch über 60-Jährige auf dem Arbeitsmarkt im Nordosten begehrt sind **22**

Die ewig junge Stilikone
Sängerin Chris Doerk und ihre Leidenschaft für Mode **31**



Hilfe oder Stress? Gute Ratschläge von Oma und Opa **34**
© WAVEBREAKMEDIAMICRO - FOTOLIA.COM



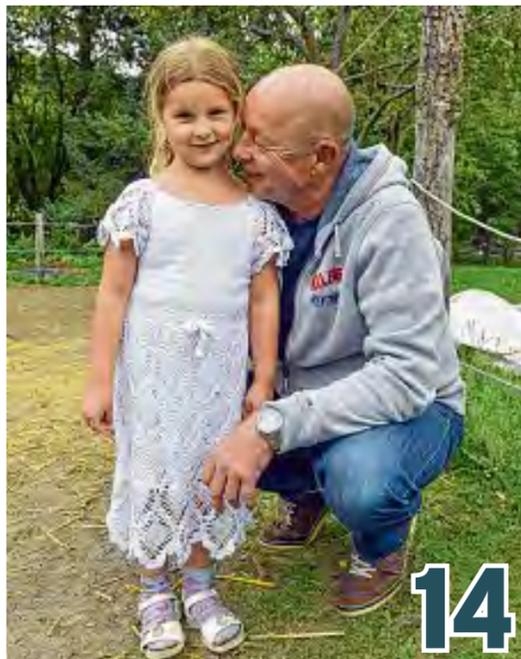
Schönheit hat nichts mit der Zahl der Falten zu tun. **30**
FOTO: SILVIA MARKS



Gemeinsame Hobbys, große Liebe, dafür ist es nie zu spät. **24**
FOTO: KLAN



Geneveva Behrendt geht immer noch gern auf Partys. **08**
FOTO: CLAUDIA MARSAL



Cool bleiben, wenn andere den eigenen Papa für den Opa halten. **14**
FOTO: UWE ZUCCHI

Cool bleiben, wenn andere den eigenen Papa für den Opa halten. **14**
FOTO: UWE ZUCCHI



Singen, schreiben, malen - sie hat viel vor. **05**
FOTO: OSSWALD

Liebe Leserinnen und Leser,

schon wieder eine Falte mehr. Die Haare werden grau und grauer. Die Figur geht aus dem Leim. Das Treppensteigen war neulich noch einfacher. Nein, Altwerden hat nicht nur schöne Seiten. Aber auch nicht nur schlechte. Daran muss man sich nur immer mal wieder erinnern. So wie es mit dieser Beilage geschehen soll. Die Geschichten in diesem Nordkurier Ratgeber erzählen von Menschen über 50, die noch ganz viel vorhaben. Außerdem gibt es Tipps für Technik, Reisen, Jobs und Wohnen. Und nicht vergessen: Rentner haben niemals Zeit, erst recht nicht zum Jammern. Schließlich wollen die Enkelkinder verwöhnt werden. Und es ist endlich Zeit für alte Hobbys und gute Freunde.

Marina Spreemann
Redakteurin

TITELFOTOS: © ONEINCHPUNCH, CONTRASTWERKSTATT, AUREMAR, KADMY, ARTFAMILY, SYDA PRODUCTIONS - FOTOLIA.COM

Anzeige

Nordkurier

Pünktlich zum Fest:

Die Kinderzeitung als Geschenkabo.

Kruschel erklärt Kindern die Welt. Die Themen der Woche aus Politik, Wissenschaft, Sport und Gesellschaft - aktuell, für Kinder verständlich aufbereitet und spannend erzählt. Mit Freizeit- und Veranstaltungstipps und vielen unterhaltsamen Aktionen zum Mitmachen.

shop.nordkurier.de/kruschel



nur **5,90 €/Monat**
(innerhalb des Verbreitungsgebietes)

Kruschel - Deine Zeitung
erscheint immer samstags

JETZT BESTELLEN!
0800 4575-000
(Anruf kostenlos)



Verschenken Sie jetzt **Kruschel - Deine Zeitung** für mindestens ein Jahr und erhalten Sie für die Bestellung eine mit Süßigkeiten gefüllte **Kruschel-Brotdose** als Dankeschön.



Coupon ausfüllen und zurücksenden an:
Nordkurier, Friedrich-Engels-Ring 29, 17033 Neubrandenburg

Per Fax: 0800 4575-011
E-Mail: kundenservice@nordkurier.de
Coupon einscannen oder fotografieren
shop.nordkurier.de/brotdose

Noch schneller geht's per Telefon:
0800 4575-000 (Anruf kostenfrei)

JA, ich möchte **Kruschel - Deine Zeitung** für mindestens 12 Monate verschenken. Als Dankeschön erhalte ich eine mit Süßigkeiten gefüllte Kruschel-Brotdose.

Ich bin der **Besteller und Bezahler** (ab 18 Jahre)

Name/Vorname _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Tel. _____

Geb.-Datum _____

E-Mail _____

Ich zahle mtl. im Voraus per Rechnung per SEPA-Lastschrift

IBAN _____

Datum Unterschrift

Adresse des Beschenkten

Name/Vorname eines Elternteils _____

Name des Kindes _____ Geb.-Datum _____

Name des Geschwisterkindes _____ Geb.-Datum _____

Straße/Nr. _____

PLZ/Ort _____

Der Beschenkte erhält die Kinderzeitung immer samstags frei Haus. Das Abonnement läuft mindestens 12 Monate für nur 5,90 €/Monat (innerhalb des Verbreitungsgebietes PLZ 17033-17398, außerhalb 7,90 €/Monat). Nach 12 Monaten gilt eine Kündigungsfrist von 6 Wochen zum nächsten Quartalsende in Textform.

Weitere Informationen und die Möglichkeit zum Widerruf finden Sie unter shop.nordkurier.de/agb.

MA 10187/3, WM 0280

Mitten im Leben

Wie ist das mit den jungen Alten? Was beschäftigt die Generation über 50? Welche Sorgen machen sich die künftigen Rentner? Marina Spreemann hat Tipps, Trends und Tatsachen rund um das Thema Älterwerden zusammengestellt.

Der Westen altert schneller als der Osten

BERLIN. Die Bevölkerung in den alten Bundesländern wird bis 2060 erheblich schneller altern als in den neuen. Das geht aus einer Studie des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft hervor. Demnach steigt das durchschnittliche Alter in Sachsen bis 2060 um nur 2,2 Jahre, in Sachsen-Anhalt um 2,4 Jahre, in Thüringen um 2,5 Jahre, in Mecklenburg-Vorpommern um 3,2 und in Brandenburg um 3,8 Jahre.

Bundesweit altert die Bevölkerung bis dahin laut der Studie um 4,6 Jahre. Nur Berlin wird von den ostdeutschen Ländern demnach mit 5,3 Jahren mehr eine überdurchschnittlich gealterte Bevölkerung haben. Am deutlichsten steigt das Durchschnittsalter mit 6,2 Jahren in Hamburg.

Fit und aktiv für die Gesellschaft unterwegs

BAD BELZIG. Ältere Menschen bieten nach Ansicht von Brandenburgs Sozialministerin Diana Golze (Linke) enorme Chancen für die Gesellschaft. Senioren seien immer fitter, aktiver und engagierten sich beispielsweise in Gemeindevertretungen, Sport- und Kulturvereinen oder Kirchengemeinden. „Ohne ihren Einsatz würde manches nicht funktionieren“, sagte Golze auf der Brandenburgischen Seniorenwoche 2017. Dabei punktet die Älteren besonders mit ihrer Lebenserfahrung und ihrem Können.

Im Brandenburg leben rund 570 000 Menschen, die älter als 65 Jahre sind. Das ist rund ein Viertel der Gesamtbevölkerung. Nach der Bevölkerungsprognose wird dieser Anteil bis zum Jahr 2040 auf ein Drittel anwachsen.

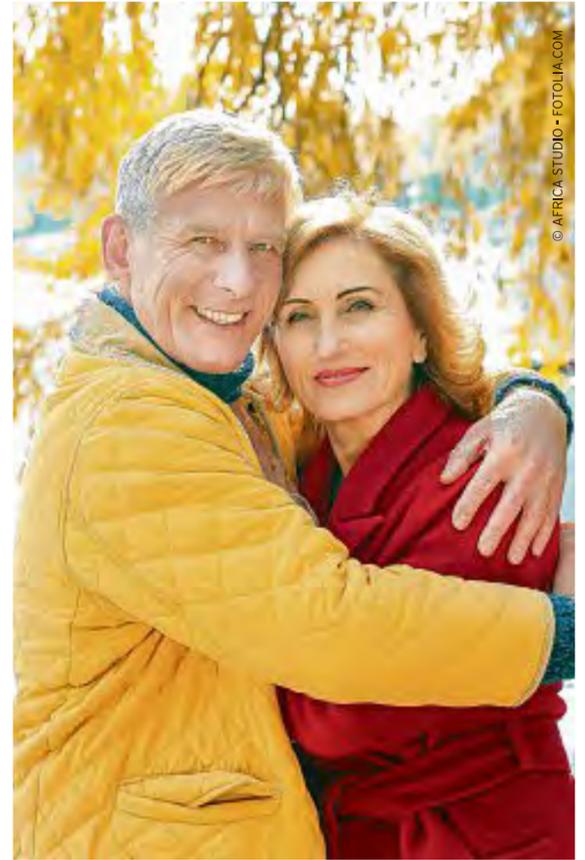
Zufrieden wie die Jungen

BERLIN. 2410 Euro. Netto. Im Monat. Davon kann manche junge Familie nur träumen. Für Senioren zwischen 65 und 85 ist das nach der Generali-Altersstudie jedoch ein normales Haushaltseinkommen. Meinungsforscher stießen bei ihrer Umfrage unter 4000 Senioren auf eine zumeist hochzufriedene, materiell und sozial abgesicherte, tatendurstige Generation. Mit einem Schönheitsfehler: Die soziale Kluft ist auch im Alter spürbar. Es gibt auch Menschen, die mit 351 Euro im Monat auskommen müssen.

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie zufrieden die Leute mit ihrem Leben sind, ordnet sich die Generation 65 Plus selbst bei einem Wert von 7,2 ein. „Das ist viel“, sagt Studienautor Michael Sommer vom Institut für Demoskopie Allens-

bach. Senioren kämen mit diesem Wert sogar an die Jugend heran. Der Leiter des Deutschen Zentrums für Altersfragen, Clemens Tesch-Römer, möchte diesen Enthusiasmus bremsen. „Ich halte manche gute Botschaft hier für überschätzt“, kommentiert er. „Die Altersarmutsquoten von Menschen in der zweiten Lebenshälfte steigen jetzt schon in Ost und West.“

Einig sind sich die Forscher, dass sich der Blick auf das Alter und das Altern in den vergangenen 20 Jahren positiv verändert hat. Alt sein ist nichts per se Schlimmes mehr. Nicht nur die Werbung spielt mit der Idee der jungen Alten. Gut die Hälfte der Senioren ist online dabei. Auch sonst sind sie mobil: Mehr als die Hälfte ist noch mit dem eigenen Auto unterwegs.



Sorge um die Schönheit

NÜRNBERG. Jede dritte Frau befürchtet, mit dem Älterwerden weniger attraktiv auszusehen. Das geht aus einer Umfrage der GfK Marktforschung hervor. Demnach fürchten sich 33,8 Prozent der Frauen vor abnehmender Attraktivität mit zunehmendem Alter, aber nur 15,1 Prozent der Männer. Rund zwei Drittel der Frauen greifen deshalb fast täglich zu speziellen Pflegeprodukten, von den Männern tun das nur 12,1 Prozent.

Gefragtes Wundermittel aus Eselshaut

PEKING. „E Jiao“ war eine Medizinform, die ursprünglich Chinas Königshaus und Herrschern vorbehalten war. Mit dem wachsenden Wohlstand der Mittelschicht wollen immer mehr Chinesen das Wundermittel – aus Eselshaut gewonnene schwarze Gelatine – nutzen.

Das teure Präparat soll in Form von Pillen oder als Tonikum dem Altern vorbeugen, Schlaflosigkeit heilen und die Erotik befeuern, so der Glaube.

Die Nachfrage wächst immens – woher all die Esel nehmen? In China hat sich ihre Zahl in den vergange-

nen 25 Jahren auf etwa sechs Millionen nahezu halbiert. Das Land erwirbt inzwischen 1,8 Millionen Eselshäute pro Jahr anderswo in der Welt, wie die Tierschutzorganisation Donkey Sanctuary berichtet – und könne locker etwa zehn Millionen gebrauchen.



Älter mit viel Bewegung

WIESBADEN. Die Menschen in Deutschland werden immer älter und bleiben länger gesund. „Die, die jetzt alt sind, sind im Mittel besser gealtert als alle Generationen zuvor“, sagt der Präsident der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie, Professor Jürgen Bauer. Übergewicht und Bewegungsmangel könnten diesen Trend allerdings in Gefahr bringen. Bei der Lebenserwartung entfalten viele Faktoren eine Langzeitwirkung. Vor allem auf das lebenslange Bewegungsverhalten komme es an, sagt Bauer.

Gibt es eine Grenze der maximalen Lebenszeit? Darüber ist ein Streit in der Forschung entbrannt. US-Wissenschaftler gehen nach einer Analyse von demografischen Daten davon aus, dass die Lebenszeit eine natürliche Obergrenze hat. Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch jemals älter als 125 Jahre werde, sei extrem gering. Der Gründungsdirektor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung in Rostock, James Vaupel, sieht dagegen keine Hinweise auf eine solche Grenze.

Besorgt wegen Gesundheit und Finanzen

BERLIN. Mehr als ein Drittel der Bundesbürger zwischen 40 und 55 Jahren geht von einer schlechten eigenen Finanzlage im Alter von 75 aus. Jeder Vierte dieser Altersgruppe schätzt seine finanzielle Lage im Alter aber als gut oder sehr gut ein, wie aus einer Studie des Sinus-Institutes im Auftrag des Gesamtverbandes der Deutschen Versicherungswirtschaft hervorgeht. Der Rest gab an, es nicht zu wissen oder eine mittlere Lage zu erwarten. 26 Prozent erwarten insgesamt große

Probleme im Alter, wie die Studie zeigt.

In mindestens zwei der Lebensbereiche Gesundheit, Finanzen und soziale Kontakte sehen sie pessimistisch in die Zukunft. Nur 18 Prozent der Rentner von morgen blicken optimistisch auf ihr Alter.

Die größte Sorge machen den Rentnern von morgen mögliche gesundheitliche Probleme im Alter: 38 Prozent meinen, ihr körperlicher Zustand werde im Alter schlecht sein. Sicherheit gibt vielen aber ihr soziales Netz:

Jeder Dritte geht davon aus, auch im Alter gute Kontakte zu Freunden und zur Familie zu haben.

44 Prozent der Bundesbürger zwischen 40 und 55 haben Angst vor dem Älterwerden. Bei 19 Prozent trifft das ihren eigenen Angaben nach überhaupt nicht zu, bei 37 Prozent eher nicht.

21 Prozent planen ihren Ruhestand bereits aktiv oder bereiten sich zumindest darauf vor. Bei jeweils rund zwei von fünf trifft das eher nicht oder überhaupt nicht zu.

Anzeige

- ✓ Privat & Büro
- ✓ Behörden
- ✓ geräuscharme Außenaufzüge
- ✓ Entsorgung von Altmöbeln
- ✓ bundesweit & international
- ✓ Komfortumzüge je nach Wunsch
- ✓ Einlagerung | Selfstorage
- ✓ Bereitstellung von Verpackungsmaterial
- ✓ Tresor- und Klaviertransporte mit Spezialtechnik
- ✓ Rahmenvertragspartner der Bundeswehr



Umzug-2000.de Gillmeister

Neubrandenburger Möbelspedition

Umzug 2000 Gillmeister
Friedrich-Engels-Ring 1
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 4 22 99 99
Fax 0395 4 22 90 60
gillmeister@umzug-2000.de



www.umzug-2000.de



Zu welchen Hits haben Oma und Opa das Tanzbein geschwungen? „Der Klang deines Jahrgangs“ bringt die Musik von früher ins Wohnzimmer. Preis: 34,90 Euro. www.danato.com



Mit der „Leselotte“ von Klein & more bleibt das Schmökern in allen Lebenslagen bequem. Einfach Buchdeckel in die hübsche Hülle einschlagen, ans verformbare Stützkissen anketten und im Bett, auf Reisen oder am Frühstückstisch in die Romanwelt eintauchen. Preis: 29,50 Euro. www.ikarus.de



Für alle, die Sehnsucht nach rasselnder Wählscheibe und Schellen-Klingel haben - der Fernsprecher Bakelit W 48. Preis: 249 Euro. www.manufactum.de

Schön & Praktisch

Gerade im goldenen Zeitalter dürfen die Dinge des alltäglichen Lebens unkompliziert, bequem, gemütlich und schön sein.

Zusammengestellt von Stefanie Lanin, Fotos: Anbieter



Ohne rutschende Handtasche zum Einkaufen und trotzdem alles dabei: Taschentücher, Geld, Brille und Co. Und in schickem Design gibt es die Rollatortasche auch noch. Preis: 26,60 Euro. www.dorotheas-handarbeiten.de



Smartphones müssen gar nicht kompliziert sein. Das „Doro Liberto 825“ erklärt sich praktisch von selbst, ist schnell im Internet, bietet eine Notruf-Funktion und verstellbare Schriftgrößen. Preis: 269,99 Euro. www.aktivwelt.de



Waren deine Eltern streng? Für Antworten auf solche Fragen schafft das Buch „Erzähl mir dein Leben“ einen schönen Rahmen. Preis: 18,95 Euro. www.scm-verlag.de



Frühstück im Bett und den Nordkurier in der App lesen? Das geht gemütlich mit dem Tablett fürs Tablet. iPads, Tablets und E-Book-Reader finden hier festen Halt und die Hände sind frei für Wichtiges. Preis: 18,95 Euro. www.coolgift.de



Nicht schon wieder aufstehen! Ist doch gerade so behaglich auf der Couch! Mit dem Sofahänger der Berliner Möbeldesigner „Vanpey“ haben Sie alles bei der Hand. Preis: 220 Euro. www.vanpey.de

Anzeige



WIR BAUEN **NEU.**

Heilbad
Waren (Müritz)
Thomas-Mann-
Straße

NEUERÖFFNUNG DRK PFLEGE-EINRICHTUNG

- Attraktives Wohnumfeld im städtischen Grünen in Müritznähe
- 6 Wohngruppen mit eigenem Wohn- & Essbereich
- Individuelles Wohnen in Einzel- oder Doppelzimmern
- Professionelle Pflege & Betreuung

SIE WOLLEN
HIER EINZIEHEN?

SIE WOLLEN
HIER ARBEITEN?

Wir freuen uns auf Sie!
Informationen erhalten Sie bei Frau Yvonne Janzen.
Tel: 03991 631980
Mail: y.janzen@drk-msp.de

DRK Kreisverband
Mecklenburgische Seenplatte e.V.
Lessingstraße 70 · 17235 Neustrelitz
Tel. 03981 2871-0 · www.drk-msp.de

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Mecklenburgische Seenplatte e.V.

KRUMM Immobilien GmbH

Wesenerger Chaussee 19
17252 Mirow

Telefon 039833 26744
Handy 0172 3249296

E-mail: info@immobilienkrumm.de
www.krumm-immobilien-gmbh.de

Wohnen in Rechlin

Baugrundstücke direkt an der Müritz zu verkaufen!

KRUMM
Immobilien GmbH



Objektbeschreibung

Vollerschlossenes Wohngebiet in Rechlin gelegen am „kleinen Meer“, der Müritz. Insgesamt warten 27 Baugrundstücke auf neue Besitzer. Die Grundstücke sind schon ab 70,00€ pro qm zu erwerben.



„Besonders fröhlich bin ich immer dann, wenn ich mich Dingen zuwenden kann, die ich leidenschaftlich liebe“, beschreibt Ilona Zirtzow ihr persönliches Glücksrezept.

FOTOS: THOMAS HAHN/MICHAELA GABRIEL

EINE REISE ZUM GLÜCK

Mit leichtem Gepäck

Stolpersteine gab es reichlich in ihrem Leben. Doch für ihr Glück steht Ilona Zirtzow immer wieder auf und probiert die Begehbarkeit ungewohnter Pfade. Autorin, Liedermacherin, Malerin - was kann da noch kommen? Die Künstlerin überrascht mit einem Herzenswunsch.

Von Gerlinde Bauszus

ACHERN/NEUBRANDENBURG. Ganz nach ihrem Credo „Jetzt schnapp' ich mir mein Glück“ lässt Ilona Zirtzow schnell noch ein Stück Schokolade im Mund verschwinden, bevor sie sich auf eine kurzweilige Plauderei über Glücklichein und Träume einlässt. Sie genießt es, in unbekannte Welten einzutauchen, in denen es keine Regeln gibt, legt die quirliche Brünette auch gleich ohne Umschweife los. Immer mal wieder die eigene Komfortzone verlassen, das Leben anlachen, „dann kommt irgendwann auf mich zu, wonach ich suche“, ist sie überzeugt. Unschlagbarer Beweis dafür – ihre Biografie.

Die begann vor 56 Jahren in Neubrandenburg. Nach Kindergarten, Schule, Ökonomie-Studium und einigen Berufsjahren erfüllte sie sich nach der Wende gemeinsam mit ihrem Mann Ingo den Traum von der Selbstständigkeit. Eine Zeit, die die damals 29-Jährige als eine Art Niemandsland empfand. „Da war viel möglich. Manche Behörde war in Gesetzesvorlagen noch nicht ganz sattelfest. Kam jemand mit einer Idee, wurden ihm keine großen Steine in den Weg gelegt“, blickt Ilona Zirtzow zurück. „Ein frischer Geist wehte durchs Land.“ Aufbruchs-

stimmung, die auch das Ehepaar erfasste. Sie kündigten ihre Jobs – er beim Reparaturwerk, sie in der Konsumverwaltung – setzten alles auf eine Karte, und legten los. Aus dem anfangs geplanten Gartencenter am Reitbahnsee wurde ihr „Kiosk 2000“. Damit starteten die Eltern zweier Töchter in ihr neues berufliches Abenteuer. Das



Zur Person

Ilona Zirtzow ist gebürtige Neubrandenburgerin und lebt heute im Schwarzwald. Für die Ernährungsberaterin und Künstlerin ist es das größte Glück, ein Leben voller Kreativität zu führen. Als Liedermacherin war sie mit eigenem Programm auf Tour, als Malerin präsentierte sie ihre Werke in vielen Ausstellungen. Im Hörbuch „Jetzt schnapp' ich mir mein Glück“ vereint sie ihre künstlerischen Ambitionen und produzierte vier CDs in einem Studio auf Usedom.

Begrüßungsgeld investierten sie in Ware und schlossen am 26. Mai 1990 die Kiosktüren auf. Gleich am ersten Tag wurden sie von ihrer Kundschaft regelrecht überrollt. Abends waren sie bis auf den letzten Lutscher ausverkauft. Das erwirtschaftete Geld investierten sie sofort in neue Ware. Das Geschäft lief. Der Kiosk erwies sich als Glücks-

treffer. Das machen wir jetzt bis ans Ende unseres Lebens, dachten beide. Den Kiosk jemals zu verkaufen, hielten sie damals für ausgeschlossen.

Umso erstaunlicher, dass es acht Jahre später doch soweit war. Neue berufliche Ambitionen drängten nach vorn. Beinahe von einem Tag auf den anderen übergaben sie die Schlüssel an ihre Nach-

folger. Ilona Zirtzow machte sich mit einer Musikschule selbstständig, ihr Mann absolvierte eine Ausbildung im Schwarzwald. Irgendwann entschieden sie sich dann, nach Achern zu gehen, wo sie als Ernährungsberater ein Programm entwickelten, das in jeder Hinsicht ihrem neuen Lebensgefühl entsprach: Inneren und äußeren Ballast abzuwerfen. „Wir sind eher minimalistisch aufgestellt, sind gern mit leichtem Gepäck unterwegs“, bringt es Ilona Zirtzow auf den Punkt, die in der neuen Heimat auch ihre Passion für die Musik immer stärker auslebte.

Hochs und Tiefs – wie den Abschied von den Töchtern, die inzwischen in Neuseeland und Australien lebten – verarbeitete und verwandelte sie in ein Liederprogramm, später in einen Roman. Dass dieser mal die Vorlage für ihr eigenes Hörbuch wird, ahnte sie da noch nicht. „Jetzt schnapp' ich mir mein Glück“ (ISBN 978-3-00-051267-4) ist eine Mutmach-Geschichte, für ihre Leser und sich selbst. „Lebensschmerz und -gefahren lauern überall“, weiß Ilona Zirtzow, „aber es wartet auch überall Schönes.“ Jeder habe die Wahl, worauf er seine Aufmerksamkeit richtet.

So verwundert es nicht, dass die Optimistin ganz

nach ihrer Maxime: „Hinfallen erlaubt – liegen bleiben verboten“, schon wieder das nächste Projekt im Visier hat: „Wir möchten nach Australien auswandern“, verkündet sie. „Unser großer Wunsch ist, dort mit den Kindern auf deren Farm zu leben.“



Ich habe einen inneren Kompass, der mir anzeigt, ob es sich gut anfühlt, was ich gerade mache. Wenn nicht, ändere ich es.

Ilona Zirtzow

Glück pur wäre es für sie, den 60. Geburtstag ihres Mannes im Sommer 2019 bereits im Land der Kängurus mit der ganzen Familie zu feiern.

Vorher aber plant die Künstlerin noch einen Abstecher in die alte Heimat. Hier könnte es schon im nächsten Herbst eine Ausstellung mit ihren abstrakten Bildern in der Galerie RWN-ART geben. www.ilonazirtzow-glücksrezept.de

Kontakt zur Autorin
g.bauszus@nordkurier.de



Auf ihre „Mutmach-Geschichte“ ist Ilona Zirtzow besonders stolz.

WENN DIE ARBEIT JUNG HÄLT

Glücklich sein - das ist alles, was zählt

Über die Folgen des Älterwerdens nachzudenken, dazu hat Barbara Karge gar keine Zeit. Die Hotelchefin ist ständig in Bewegung, lässt sich aber nicht mehr aus der Ruhe bringen. Und ihre Arbeit bietet ihr genug Gelegenheit für gutes Gedächtnistraining.

Von Dana Skierke

WOKUHL-DABELOW. Wer wie Barbara Karge ein Unternehmen führt und Verantwortung hat für mehrere Mitarbeiter, der denkt eher weniger ans Altwerden mit all seinen Konsequenzen. Dafür fehlt irgendwie die Zeit. Und seien wir mal ehrlich, wenn die Arbeit Spaß macht, altert man zwar auch, das lässt sich nicht aufhalten, aber man merkt es nicht so deutlich.

„Natürlich geht auch an mir das Alter nicht spurlos vorbei“, gesteht Barbara Karge, die Pächterin des Inselhotels im Brückentensee bei Wokuhl-Dabelow.

„Und ich merke es daran, dass ich Sachen vergesse“, gesteht sie. Dabei ist nicht eine generelle Vergesslichkeit gemeint. Barbara Karge hat quasi den Vorteil zu wissen, was sie vergessen wird. Merkte sie sich beispielsweise früher problemlos die Punkte, die bei Rundgängen im Hotel unter die Rubrik „Zu erledigen“ fielen, muss sie jetzt einen Notizzettel mitnehmen. Aber, die 61-Jährige geht nach wie vor ohne Notizblock an die Tische im Restaurant und nimmt die Bestellungen ihrer Gäste auf. Ein hervorragendes Gedächtnistraining.

Jedes Alter hat seine Reize, weiß die gestandene Geschäftsfrau, die 2016 zusammen mit ihrem Sohn den „100.“ Geburtstag gefeiert hat. Und die Gelassenheit, die das Alter mit sich bringt, ist nicht zu verachten. Schrecksekunden, weil irgendetwas nicht oder falsch gemacht wurde, kennt Barbara Karge kaum noch.



Glücklich zu sein, das ist für Barbara Karge der wichtigste Wunsch ans Leben.

FOTO: DANA SKIERKE

„Ich fand es nicht schlimm, 60 zu werden, auch die 50 und die 30 haben mich nicht gestört. Aber als ich 40 Jahre alt wurde, das war schlimm“, erinnert sich die Inselepächterin. Das war in den 90ern, eine unruhige Zeit, der Sohn war erwachsen, brauchte die Mutter nicht mehr und es kursierten Sprüche wie, mit

40 findest du keine Arbeit mehr. Da führte Barbara Karge seit Kurzem das Inselhotel. Damals noch als Geschäftsführerin. Dass daraus bald 25 Jahre werden würden, konnte damals keiner ahnen.

Rückblickend kann Barbara Karge indes sagen: „Die Arbeit hat mich jung gehalten, es kommt immer wieder

was Neues, es ist so abwechslungsreich. Und egal, was ich mache, das betrifft auch meine wenige Freizeit, ich will ja nicht jünger sein oder aussehen, ich möchte glücklich sein und das soll man mir ansehen.“

Dazu gehört für Barbara Karge auch, offen zu sein für Neues. So wird die 61-Jähri-

ge Englisch lernen. Es kommen immer mehr Gäste in das Inselhotel, die eben kein Deutsch, dafür aber Englisch sprechen. „Und es hat sich gezeigt, dass es nicht genügt, wenn nur der Koch englisch kann. Nun müssen wir alle ran“, verdeutlicht die Inselchefin. Das gesamte Inselteam wird im kom-

menden Jahr die Schulbank drücken. Auch das ist nichts Neues für Barbara Karge.

Die gebürtige Berlinerin hatte schon als junge Frau zwei Facharbeiter in der Tasche. Sie erlernte den Beruf einer Sekretärin, dann den der Verkäuferin. Sie machte eine Fortbildung zum Verkaufsstellenleiter. Hinzu kam noch der Abschluss zum Gaststättenleiter und nach der Wende der Hotelmeister. Da fiel dann wenigstens das Fach Marxismus-Leninismus (ML) weg, das für den Gaststättenleiter noch unverzichtbar war. „Ich habe zu DDR-Zeiten gesagt, na hoffentlich fragt mich mal einer am Tresen, wann Lenin gestorben ist“, kann Barbara Karge heute über die 24 Stunden witzeln, die sie nachweislich im ML-Unterricht anwesend zu sein hatte. Mit Gastronomie hatte das nichts zu tun.

Mit dem Abschluss als Gaststättenleiter in der Tasche konnte die Berlinerin ein Ferienheim der HO Berlin (Handelsorganisation) übernehmen, übrigens in Kagar bei Flecken Zechlin. Dieses Ferienheim wurde nach der Wende eine Pension, die Barbara Karge von der Treuhand pachtete. Und dann kam der Tag, als in der Zeitung eine Annonce abgedruckt wurde: Für das Inselhotel im Brückentensee suchte man einen Geschäftsführer. Schnell wurden sich Barbara Karge und die damaligen Eigentümer einig. Am 21. August 1993 war der erste Arbeitstag für die neue Chef des Inselhotels.

Kontakt zur Autorin
d.skierke@nordkurier.de

Anzeige

WIE SIE DAS SCHAFFEN? JETZT STOFFWECHSELN!

Sina (27) hat mit der Sanguinum 360° Stoffwechsellkur rundum betreut 30 kg* abgenommen.

Ich begleite Sie bei Ihrer Stoffwechsellkur Heilpraktikerin
Heidi Reihl
Göllin, Gölliner Dorfstr. 24 c
in 17268 Templin
0173 60 88 273
039882 32 98 90

*Die Höhe und Dauer der Gewichtsreduktion mit der Sanguinum-Kur kann von Person zu Person unterschiedlich sein und nicht garantiert werden.

sanguinum
Die Stoffwechsellkur

GUTSCHEIN
für eine kostenlose
Körperanalyse

maxi
PFLEGESERVICE

AMBULANTE PFLEGE • TAGESPFLEGE • BETREUTES WOHNEN

Umsonst wohnen können Sie bei uns auch nicht, aber umsorgt.

maxi Pflegeservice

Seniorenresidenz an der Woblitz
Am Hoben 12 | 17255 Wesenberg
Mobil: 0160 - 5 46 15 55 | www.maxi-pflegeservice.de

Wesentlich persönlicher.



CCRevived feat.
Johnnie Guitar Williamson
9. März 2018 um 20 Uhr
Stadthalle Neubrandenburg
Tickets unter 0800 4575033
(kostenfreie Rufnummer) **Nordkurier**
Mediengruppe

Das Magazin für die Insel Usedom – jeden Monat das ganze Jahr
Veranstaltungen, Nachrichten und Ausflugstipps für nur 22,50 € im Jahr.

Usedom
AKTUELL

Bestellen Sie jetzt unter der 0395/4575 216
oder unter www.usedom-aktuell.de Ihr Abo



Von der Elbe bis zur Ostsee **DR. LEHNER**
IMMOBILIEN

WIR können, wollen und werden
IHRE IMMOBILIE VERKAUFEN

wenn SIE es wünschen!

Rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne
unverbindlich & kostenlos!



Beate Wagner
Architektin f. Stadtplanung

Telefon
0395 - 570 811 21

Ziegelbergstraße 8
17033 Neubrandenburg

www.dr-lehner-immobilien.de

NICHT NUR FÜR DIE EIGENEN ENKEL DA

Als Märchen-Oma im Einsatz

Von Marina Spreemann

Allein zu Hause zu sitzen ist nichts für Angelika Thiel. Deshalb schreibt die Rentnerin für Altersgenossen und erzählt Geschichten für Kinder.

NEUBRANDENBURG. „Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.“ Aufmerksam haben die Drei- bis Fünfjährigen gelauscht und bewundern jetzt die Zeichnungen von Dornröschens Traumhochzeit mit dem Königssohn. Das Märchen hat ihnen Angelika Thiel gerade vorgelesen.

„Die Geschichte habe ich schon als Kind gern gehört. Da war ich gerade so alt wie ihr“, erzählt sie den kleinen Besuchern beim Neubrandenburger Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus. „Das Buch steht immer noch zu Hause in meinem Regal, bis heute.“

Als Vorlese-Oma ist die Rentnerin regelmäßig im Einsatz, vor allem für die Kleinen aus der Paten-Kita „Regenbogenhaus“. Wenn auch eher durch Zufall, hat sie den „Job“ doch liebend gern übernommen.



Angelika Thiel ist vielen Kindern als Märchenerzählerin bekannt.

FOTO: MARINA SPREEMANN

„Meine Vorgängerin musste aus gesundheitlichen Gründen aufhören. Ich bin eingesprungen, und es macht riesigen Spaß“, sagt die 69-Jährige. „Ich mag es

einfach, Kinder um mich zu haben.“ Zum Seniorenbüro ist die Ökonomin schon gekommen, da war sie noch gar keine Rentnerin. „Ich war damals arbeitslos, woll-

te aber auf keinen Fall allein zu Hause sitzen. Deshalb habe ich einen Ein-Euro-Job hier im Seniorenbüro angenommen“ erzählt Angelika Thiel. Schließlich meldete

sie sich 2008 für eine Ausbildung zum Seniortrainer an, die Ältere fit macht in Sachen Projektmanagement.

Als sie dann Rentnerin wurde, ist sie sozusagen einfach geblieben. Die neuen Kenntnisse konnte sie gleich anwenden, um die Zeitschrift „Alternative“ zu konzipieren, die vier Mal im Jahr für ihre Altersgenossen erscheint. Noch heute schreibt sie Artikel und übernimmt die Redaktion des Heftes.

Und dann sind da ja noch die vier Enkel, die zwischen ein Jahr und 20 Jahre alt sind und für die sie jederzeit da ist. „Meine Familie kommt natürlich immer an erster Stelle“, sagt Angelika Thiel. Zum Glück sind die Entfernungen nicht groß, und sie kann Kinder und Enkel häufig sehen.

Familie, Zeitschrift, Vorlese-Oma – über Langeweile kann sie nicht klagen. „Rentner haben niemals Zeit, das stimmt schon“, sagt sie und lacht. So kann sie gar nicht alle Anfragen als Märchen-Oma erfüllen. „Da könnte ich noch viel mehr unterwegs sein.“

Kontakt zur Autorin
m.spreemann@nordkurier.de



FOTO: M. SPREEMANN

Vorgestellt

Zum Tanz gebeten

Erika Ohlrich liebt das Tanzen. Früher hat das Gründungsmitglied des Neubrandenburger Seniorenbüro e. V. Tanzgruppen für Ältere geleitet. Aus gesundheitlichen Gründen musste die 81-Jährige das reduzieren. Jetzt tanzt sie mit Kindern, die das Seniorenbüro in der Neubrandenburger Poststraße besuchen. Das Hobby ganz aufzugeben, kam für sie nie infrage. „Ich kann doch nicht von 80 auf 0 gehen. Schließlich hatte ich mein Leben lang Ehrenämter“, meint sie. Zudem mache es Spaß. „Seit neun Jahren bin ich allein. Da muss man sich Ziele setzen und kann nicht immer nur zu Hause hocken.“

Anzeige

Gewinnen Sie Ihre Unabhängigkeit zurück mit dem weltweit fortschrittlichsten tragbaren künstlichen Sehgerät: OrCam MyEye

Anzeige



OrCam liest Ihnen mit einer intuitiven Fingergeste vor.

Foto: Baum Retec AG

Tag für Tag hilft Wander Optik in Neubrandenburg ihren Kunden dabei, mit geeigneten Sehhilfen ein vollwertiges und aktives Leben zu führen. Doch manchmal kann eine Brille den Sehverlust nicht mehr ausgleichen.

Die bahnbrechende Innovation

Das OrCam-System besteht aus einem Minicomputer, der in jede Hosentasche passt. An ihn ist eine Minikamera angeschlossen, die sich am Brillengestell befestigen lässt. Über einen Bügel, der neben dem Brillengestell von der Kamera zum Ohr reicht, gelangt das Audiosignal in den Gehörgang. Ein Kopfhörer muss also gar nicht getragen werden, und trotzdem hört nur der Brillenträger die gesprochenen Worte.

Wie funktioniert das?

Mit der recht einfachen, unauffälligen Montage an jedes Brillengestell ermöglicht Ihnen OrCams bahnbrechende Innovation durch die schnelle Umwandlung visueller Informationen in gesprochenes Wort, Texte sofort und diskret zu lesen, Gesichter zu erkennen sowie Produkte und

Geldscheine zu identifizieren. OrCam-Nutzerin Inge Pawelczyk sagt: „OrCam MyEye ist ein Hilfsmittel, dessen Benutzung sehr bequem, diskret und einfach funktioniert. Es entspannt mich, macht mich sicherer. Ich bin einfach viel weniger gestresst. OrCam MyEye gibt mir stets wichtige Informationen, was mein Selbstvertrauen stärkt.“

Sofort einen gedruckten Text hören - von jeder Oberfläche lesen

Mit einer einfachen, intuitiven Geste – mit dem Finger oder einem einzigen Knopfdruck – macht Ihnen OrCam MyEye Zeitungen, Bücher, Computer- und Smartphone-Bildschirme, Speisekarten, Etiketten von Supermarktprodukten und Straßenschilder zugänglich – und das sogar in Echtzeit.

Speisekarten im Restaurant selbstständig lesen

Egal, welche Schriftart oder Schriftgröße verwendet wurde: mit OrCam MyEye können Sie mühelos eine komplette Speisekarte lesen. Treffen Sie die Auswahl Ihres Lieblingsge-

richtes ohne Hilfe von anderen - vor- ausgesetzt, Sie können sich entscheiden, was Sie bestellen möchten!

Gesichter erkennen

Nach einem kurzen, einmaligen Anmeldevorgang werden zuvor gespeicherte Gesichter von Personen, die für Sie wichtig sind – Familienmitglieder, Freunde, Kollegen – nahtlos erkannt und mit dem von Ihnen selbst gespeicherten Namen angekündigt, sobald sie in die Sicht der OrCam MyEye Smart Kamera gelangen. Bis zu 100 Gesichter von Personen können gespeichert werden.

Produkte identifizieren

OrCam MyEye speichert bis zu 150 Ihrer Lieblingsprodukte - wie Supermarktartikel, Drogerieartikel und Kreditkarten - und liest sie Ihnen sofort mit dem von Ihnen selbst gespeicherten Namen vor - das ermöglicht ein sehr unabhängiges Einkaufserlebnis.

Geldscheine identifizieren

Ausgelöst durch eine einfache Zeigegeste, verrät Ihnen OrCam MyEye sofort den Wert der Geldscheine, was das Einkaufen, Essen und Bezahlen schneller, einfacher und sicherer macht.

Beratung und Service vor Ort

Die Low-Vision Abteilung der Wander Optik und Akustik ist spezialisiert auf die Betreuung von Menschen mit starken Seheinträchtigungen. Augenoptikerin Gisela Witte und ihr Team ermitteln den Vergrößerungsbedarf und beraten bei der Auswahl der verschiedenen Sehhilfen. Die Low-Vision Abteilung finden Sie nur im Stammhaus der Wander Optik und Akustik, Wolfswinkelstr. 4, Neubrandenburg. Terminvereinbarung unter 0395 422 6990 oder www.wander-optik.de



Ihre Immobilie im Alter - Zukunft ist einfach.



In Vertretung der LBS Immobilien
Strelitzer Str. 58, 17235 Neubrandenburg

Umbauen, vermieten, verkaufen?

Wir stehen Ihnen mit Kompetenz und Marktkenntnis zur Seite.

Telefon: 03981 - 274 274

Sparkasse Mecklenburg-Strelitz ImmobilienCenter



FOTO: © JENNY STURM - FOTOLIA.COM

71,4

Jahre alt wird ein 2015 geborenes Kind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchschnittlich. Das hängt aber stark davon ab, wo es geboren wird.

83,7

Jahre alt werden die Japaner durchschnittlich. Damit sind sie weltweit Spitzenreiter. Die Japanerinnen werden sogar 86,8 Jahre alt.

50,1

Jahre alt werden die Menschen in Sierra Leone durchschnittlich. Damit sind sie die Schlusslichter bei der weltweiten Lebenserwartung.

Sportlicher EM-Erfolg mit 86 Jahren

Von Jörg Franze

Der 86-jährige Georg Dähne aus Neubrandenburg konnte dank Nordkurier-Hilfe zu den Leichtathletik-Titelkämpfen der Ü35-Jährigen reisen und zeigte eine beeindruckende Leistung. Von seiner Lauf-Leidenschaft will der „rasante Rentner“ noch lange nicht lassen.

NEUBRANDENBURG. Zehn Kilometer Laufen. 25 endlos erscheinende Stadionrunden. Für einen Marathonläufer eine ziemlich kurze Trainingseinheit, für einen Durchschnittsbürger eine mehr als ordentliche Herausforderung. Und für einen 86 Jahre alten Neubrandenburger der wohl größte Triumph seines Sportlerlebens. Denn Georg Dähne vom Hochschulsportverein Neubrandenburg holte sich über diese Distanz Ende Juli 2017 den Europa-Meistertitel im dänischen Aarhus.

Gut eine Stunde nach seiner Glanzleistung stand der Rentner aus der Viertorstadt in den Katakomben der großen Ceres-Sportarena in der dänischen Metropole und wartete auf die Siegerehrung. „Dschordsch Daehne, representing Germany“, wurde aufgerufen, erhielt Ehrenurkunde und Goldmedaille. Und dann stand der 1,71 große Mann aus Neubrandenburg dort und hörte die Nationalhymne, die aus Anlass seines sportlichen Erfolges gespielt wurde. „Das geht einem schon nah“, gab er zu. In seiner Altersklasse hatte er der Konkurrenz von Beginn an die Hacken gezeigt, mehrfach seine beiden Mitstreiter aus Lettland und Deutschland überrundet. Bei 59 Minuten, 47 Sekunden und 32 Hundertstel blieb die Uhr stehen. Ziel erreicht, die Stundenmarke unterboten. Der 86-Jährige ließ sogar noch einige (etwas) jüngere Starter hinter sich, da die Altersklassen ab 75 Jahren gemeinsam starteten.

„Aber das ist schon eine ganz schöne Quälerei für einen alten Mann“, gab er wenig später auf der Heimfahrt zu, dass es einiger Anstrengung bedurfte, sich über die 25 Stadionrunden zu quälen. Und eiserner Disziplin in der Vorbereitung bedurfte. „Ich versuche, jeden zweiten Tag zu trainieren“, erklärte er. Regelmäßig macht er sich von seiner Wohnung in der Oststadt auf, läuft runter ins Mühlenholz und dort selten weniger als zehn Kilometer. Und das bei Wind und Wetter. „Handy hab ich nicht mit, aber eine Visitenkarte dabei“,

so der 86-jährige. Seine Frau Ruth hat trotzdem manchmal Sorge, ob er sich nicht zu viel zumutet.

Aber Laufen ist nun mal seine Leidenschaft. Eigentlich fast jeder Sport, ob am Bildschirm oder selbst betrieben. Vieles habe er in seinem Leben schon probiert, erzählt Georg Dähne, der erst Eisenbahner, dann Polizist und später Ausbilder bei der Ar-

len Wettkämpfen. 72 Kilometer um die Müritz waren die größte Herausforderung, der er sich niemals stellte. „Als meine Enkelin das sah, fragte sie verwundert, wie man so weit laufen kann“, schmunzelte er. In der sportlichen Vita des Mannes stehen unter anderem zwei Vize-DDR-Meistertitel in seiner damaligen Altersklasse, über 25 Kilometer und im Marathon.

Einige Krankheiten und Operationen sorgten allerdings für rund 20 Jahre Pause. Erst 2011 legte Dähne wieder mit dem Laufen los. „Trotz Gartenarbeit war der Bauch zu dick geworden“, so der Athlet mit 65 Kilo Wettkampfgewicht. Inzwischen ist er wieder regelmäßig für seinen Heimatverein HSV am Start. „23 Wettkämpfe waren es allein 2015.“ Das Bord über der Sitzecke zu Hause ist voll mit Pokalen, die Urkunde für den Deutschen Meistertitel 2017 in seiner Altersklasse hängt ebenso im Flur wie die für den EM-Sieg.

„In 27 Jahren Vereinsgeschichte hat das noch kein Starter geschafft“, würdigte Ortwin Kowalzik als Vorsitzender des Hochschulsportvereins die Leistung seines Lauffreundes. Und dankte dem Nordkurier, der Georg Dähne nach Aarhus gebracht und bei seinem Triumph-Lauf begleitet hatte.



Trotz Gartenarbeit war der Bauch zu dick geworden.

Georg Dähne

mee war. Im Weitsprung war er früher gut, Fußball hat er gespielt. Zum Laufen kam er bei einem Intermezzo als Lehrer in den 60er-Jahren, joggte in Freistunden immer von Tor zu Tor. 1970 zog er dann mit seiner Ruth, mit der er im nächsten Jahr Eiserne Hochzeit feiern kann, nach Neubrandenburg, wurde Heimerzieher für Berufsschüler und Gastarbeiter bei Ascobloc/Nagama.

In den 70ern und 80ern startete Georg Dähne bei vie-



Georg Dähne spulte bei der EM mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks seine Runden ab.

FOTO: JÖRG FRANZE

F JUNGBRUNNEN IM ALTER



3.

Diesen Spruch kennen wir alle: „Lachen ist die beste Medizin“. Um zu wissen, wie wohlthuend Humor für unsere Seele und das Gemüt ist, braucht es keine wissenschaftlichen Studien. Einmal authentisch lachen, befreit ungemein, es bläst trübe Gedanken wie ein Herbststurm die Wolken beiseite, sodass unsere Gedankenwelt aufklart. Wie ein reinigendes Gewitter wirkt ein guter Witz. Eine lockere Haltung beugt Depressionen und Angststörungen vor, die im Alter bekanntlich nicht weniger werden. Menschen, die den Schalk im Nacken haben, sind handlungsfähiger in Krisen, in schwierigen Lebensphasen. Humor verändert sich übrigens mit zunehmendem Alter. Es ist also nicht schlimm, wenn Sie nur wenig mit den Witzen der jungen Generation anfangen können. Nehmen Sie auch das bitte mit Humor!

4.

Trauen Sie sich auch im Alter noch etwas zu, beweisen Sie sich selbst und Ihrem Umfeld, dass Sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören. Suchen Sie sich inspirierende Hobbys und Beschäftigungen, die Sie ausfüllen, aber körperlich nicht überfordern. Über fünfzig heißt ja eben leider auch, dass wir uns zwar oftmals noch wie um die Dreißig fühlen, aber zwangsläufig nicht mehr die körperliche Kraft und Athletik eines Halbsoaltes haben. Stattdessen: Organisieren Sie sich möglichst noch vor der Rente Ihren späteren Un-Ruhestand. Suchen Sie sich erfüllende Beschäftigungen. Pflegen Sie unbedingt Ihren Freundes- und Bekanntenkreis. Planen Sie schöne Reisen, gönnen Sie sich bewusst gründliche Auszeiten vom Alltag. Genießen Sie die Zeit, und feiern Sie jeden Tag Ihr Leben.

5.

Zuguterletzt ein **Tipp für echte Genießer**. Der Konsum von so manchen Genussmitteln fördert Ihre Gesundheit. Ob Alkohol oder Koffein - es kommt natürlich auf die Dosis an. Gelegentlich ein Glas Wein soll vor Alzheimer vorbeugen. Zu viel davon wiederum kann das genaue Gegenteil bewirken. Amerikanische Forscher haben in einer Langzeitstudie rausgefunden, dass ein im Wein enthaltenes Antioxidans, also ein spezifischer Inhaltsstoff, den geistigen Abbau abbremst. Wer regelmäßig ein Schlückchen (maximal 15 Gramm) trinkt, altert langsamer als Abstinenzler. Auch der tägliche Frühstückskaffee beugt einer Demenzerkrankung vor. Und wenn Sie Meeresfrüchte und Fisch mögen - dann guten Appetit. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren schützen vor geistigem Verfall.



FOTO: © JENNY STURM - FOTOLIA.COM

F JUNGBRUNNEN IM ALTER

3.

Diesen Spruch kennen wir alle: „Lachen ist die beste Medizin“. Um zu wissen, wie wohlthuend Humor für unsere Seele und das Gemüt ist, braucht es keine wissenschaftlichen Studien. Einmal authentisch lachen, befreit ungemein, es bläst trübe Gedanken wie ein Herbststurm die Wolken beiseite, sodass unsere Gedankenwelt aufklart. Wie ein reinigendes Gewitter wirkt ein guter Witz. Eine lockere Haltung beugt Depressionen und Angststörungen vor, die im Alter bekanntlich nicht weniger werden. Menschen, die den Schalk im Nacken haben, sind handlungsfähiger in Krisen, in schwierigen Lebensphasen. Humor verändert sich übrigens mit zunehmendem Alter. Es ist also nicht schlimm, wenn Sie nur wenig mit den Witzen der jungen Generation anfangen können. Nehmen Sie auch das bitte mit Humor!

4.

Trauen Sie sich auch im Alter noch etwas zu, beweisen Sie sich selbst und Ihrem Umfeld, dass Sie noch lange nicht zum alten Eisen gehören. Suchen Sie sich inspirierende Hobbys und Beschäftigungen, die Sie ausfüllen, aber körperlich nicht überfordern. Über fünfzig heißt ja eben leider auch, dass wir uns zwar oftmals noch wie um die Dreißig fühlen, aber zwangsläufig nicht mehr die körperliche Kraft und Athletik eines Halbsoaltes haben. Stattdessen: Organisieren Sie sich möglichst noch vor der Rente Ihren späteren Un-Ruhestand. Suchen Sie sich erfüllende Beschäftigungen. Pflegen Sie unbedingt Ihren Freundes- und Bekanntenkreis. Planen Sie schöne Reisen, gönnen Sie sich bewusst gründliche Auszeiten vom Alltag. Genießen Sie die Zeit, und feiern Sie jeden Tag Ihr Leben.

5.

Zuguterletzt ein **Tipp für echte Genießer**. Der Konsum von so manchen Genussmitteln fördert Ihre Gesundheit. Ob Alkohol oder Koffein - es kommt natürlich auf die Dosis an. Gelegentlich ein Glas Wein soll vor Alzheimer vorbeugen. Zu viel davon wiederum kann das genaue Gegenteil bewirken. Amerikanische Forscher haben in einer Langzeitstudie rausgefunden, dass ein im Wein enthaltenes Antioxidans, also ein spezifischer Inhaltsstoff, den geistigen Abbau abbremst. Wer regelmäßig ein Schlückchen (maximal 15 Gramm) trinkt, altert langsamer als Abstinenzler. Auch der tägliche Frühstückskaffee beugt einer Demenzerkrankung vor. Und wenn Sie Meeresfrüchte und Fisch mögen - dann guten Appetit. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren schützen vor geistigem Verfall.



71,4

Jahre alt wird ein 2015 geborenes Kind laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) durchschnittlich. Das hängt aber stark davon ab, wo es geboren wird.

83,7

Jahre alt werden die Japaner durchschnittlich. Damit sind sie weltweit Spitzenreiter. Die Japanerinnen werden sogar 86,8 Jahre alt.

50,1

Jahre alt werden die Menschen in Sierra Leone durchschnittlich. Damit sind sie die Schlusslichter bei der weltweiten Lebenserwartung.

Sportlicher EM-Erfolg mit 86 Jahren

Von Jörg Franze

Der 86-jährige Georg Dähne aus Neubrandenburg konnte dank Nordkurier-Hilfe zu den Leichtathletik-Titelkämpfen der Ü35-Jährigen reisen und zeigte eine beeindruckende Leistung. Von seiner Lauf-Leidenschaft will der „rasante Rentner“ noch lange nicht lassen.

NEUBRANDENBURG. Zehn Kilometer Laufen. 25 endlos erscheinende Stadionrunden. Für einen Marathonläufer eine ziemlich kurze Trainingseinheit, für einen Durchschnittsbürger eine mehr als ordentliche Herausforderung. Und für einen 86 Jahre alten Neubrandenburger der wohl größte Triumph seines Sportlerlebens. Denn Georg Dähne vom Hochschulsportverein Neubrandenburg holte sich über diese Distanz Ende Juli 2017 den Europa-Meistertitel im dänischen Aarhus.

Gut eine Stunde nach seiner Glanzleistung stand der Rentner aus der Viertorstadt in den Katakomben der großen Ceres-Sportarena in der dänischen Metropole und wartete auf die Siegerehrung. „Dschordsch Daehne, representing Germany“, wurde aufgerufen, erhielt Ehrenurkunde und Goldmedaille. Und dann stand der 1,71 große Mann aus Neubrandenburg dort und hörte die Nationalhymne, die aus Anlass seines sportlichen Erfolges gespielt wurde. „Das geht einem schon nah“, gab er zu. In seiner Altersklasse hatte er der Konkurrenz von Beginn an die Hacken gezeigt, mehrfach seine beiden Mitstreiter aus Lettland und Deutschland überrundet. Bei 59 Minuten, 47 Sekunden und 32 Hundertstel blieb die Uhr stehen. Ziel erreicht, die Stundenmarke unterboten. Der 86-Jährige ließ sogar noch einige (etwas) jüngere Starter hinter sich, da die Altersklassen ab 75 Jahren gemeinsam starteten.

„Aber das ist schon eine ganz schöne Quälerei für einen alten Mann“, gab er wenig später auf der Heimfahrt zu, dass es einiger Anstrengung bedurfte, sich über die 25 Stadionrunden zu quälen. Und eiserner Disziplin in der Vorbereitung bedurfte. „Ich versuche, jeden zweiten Tag zu trainieren“, erklärte er. Regelmäßig macht er sich von seiner Wohnung in der Oststadt auf, läuft runter ins Mühlenholz und dort selten weniger als zehn Kilometer. Und das bei Wind und Wetter. „Handy hab ich nicht mit, aber eine Visitenkarte dabei“,

so der 86-jährige. Seine Frau Ruth hat trotzdem manchmal Sorge, ob er sich nicht zu viel zumutet.

Aber Laufen ist nun mal seine Leidenschaft. Eigentlich fast jeder Sport, ob am Bildschirm oder selbst betrieben. Vieles habe er in seinem Leben schon probiert, erzählt Georg Dähne, der erst Eisenbahner, dann Polizist und später Ausbilder bei der Ar-

len Wettkämpfen. 72 Kilometer um die Müritz waren die größte Herausforderung, der er sich jemals stellte. „Als meine Enkelin das sah, fragte sie verwundert, wie man so weit laufen kann“, schmunzelte er. In der sportlichen Vita des Mannes stehen unter anderem zwei Vize-DDR-Meistertitel in seiner damaligen Altersklasse, über 25 Kilometer und im Marathon.

Einige Krankheiten und Operationen sorgten allerdings für rund 20 Jahre Pause. Erst 2011 legte Dähne wieder mit dem Laufen los. „Trotz Gartenarbeit war der Bauch zu dick geworden“, so der Athlet mit 65 Kilo Wettkampfgewicht. Inzwischen ist er wieder regelmäßig für seinen Heimatverein HSV am Start. „23 Wettkämpfe waren es allein 2015.“ Das Bord über der Sitzecke zu Hause ist voll mit Pokalen, die Urkunde für den Deutschen Meistertitel 2017 in seiner Altersklasse hängt ebenso im Flur wie die für den EM-Sieg.

„In 27 Jahren Vereinsgeschichte hat das noch kein Starter geschafft“, würdigte Ortwin Kowalzik als Vorsitzender des Hochschulsportvereins die Leistung seines Lauffreundes. Und dankte dem Nordkurier, der Georg Dähne nach Aarhus gebracht und bei seinem Triumph-Lauf begleitet hatte.



Trotz Gartenarbeit war der Bauch zu dick geworden.

Georg Dähne

mee war. Im Weitsprung war er früher gut, Fußball hat er gespielt. Zum Laufen kam er bei einem Intermezzo als Lehrer in den 60er-Jahren, joggte in Freistunden immer von Tor zu Tor. 1970 zog er dann mit seiner Ruth, mit der er im nächsten Jahr Eiserne Hochzeit feiern kann, nach Neubrandenburg, wurde Heimerzieher für Berufsschüler und Gastarbeiter bei Ascobloc/Nagama.

In den 70ern und 80ern startete Georg Dähne bei vie-



Georg Dähne spulte bei der EM mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks seine Runden ab.

FOTO: JÖRG FRANZE



Hans-Joachim Nehring schreibt Reisebegleiter.

FOTO: UTE ZIEMANN



Im Schloss Hohenzieritz ist eine Gedenkstätte für Königin Luise eingerichtet, zu der ihr Sterbezimmer (Bild unten) gehört.

© H. BIEBEL - FOTOLIA.COM

ALS RENTNER ENDLICH ZEIT ZUM RECHERCHIEREN UND REISEN

Auf den Spuren von Luise

Sein Faible für Texte und für die preußische Königin kann Hans-Joachim Nehring nicht verbergen. Vier literarische Reisebegleiter hat der 66-Jährige verfasst. Drei widmete er der berühmten Hoheit.

Von Ute Ziemann

NEUBRANDENBURG. Im ehemaligen Kinderzimmer hat sich Hans-Joachim Nehring sein Schreibstübchen eingerichtet. Umgeben von Büchern, Bildern und Fotos sitzt er dort gern am Computer, stöbert in der Geschichte und macht sich Notizen. „Gerade bereite ich eine Lesung für meinen jüngsten Reisebegleiter vor“, sagt der Neubrandenburger. „Literarische Kalenderblätter – Wege durch unsere Heimat“ heißt das Buch. Der Autor beschreibt es als eine Reise durch die zwölf Mo-

nate des Jahres, auf der man besondere Orte in der Natur entdecken kann – egal ob zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem Auto.

Zum Schreiben ist der gebürtige Neustrelitzer durch einen Zufall gekommen. Das Getränkekombinat Neubrandenburg, wo er nach dem Studium als Brauführer tätig war, suchte Mitte der 1970er Jahre jemanden, der die Verbindung zur Zeitung hält. Volkskorrespondent nannte man das damals.

Als Hans-Joachim Nehring gefragt wurde, sagte er zu und schrieb bis zur Wende für die Freie Erde über besondere Leistungen der Arbeitskollegen, den sozialistischen Wettbewerb und über neue Biersorten.

Dann folgte eine lange Pause: Die Zeitung brauchte keine Volkskorrespondenten mehr und der damals 40-Jährige musste sich beruflich umorientieren. Nach einem kurzen Intermezzo in der Lübzener Brauerei fand er eine Anstellung bei Pfanni in Stavenhagen. Zeit fürs Schreiben blieb ihm nicht.

Erst als er 2008 in den Vorruhestand ging, legte er wieder los. Den Anstoß gab eigentlich Ehefrau Sabine, die noch arbeiten musste. „Du kannst doch nicht die ganze Zeit nur zu Hause sitzen“, sagte sie zu

mir“, erzählt Hans-Joachim Nehring und lacht.

Er besann sich seiner Zeitung, fragte beim Nordkurier nach und schrieb mit zwei anderen Neubrandenburgern an der Serie „Kennen Sie das alte Neubrandenburg?“ mit. Hierbei konnte er auch sein Interesse für Geschichte ausleben. Im gleichen Jahr trat er dem internationalen Geschichtsverein bei und entdeckte ein fast in Vergessenheit geratenes Interesse: Königin Luise.

Die Geschichte der Prinzessin zu Mecklenburg-Strelitz, bekannt als Königin Luise von Preußen, begleitete ihn seit seiner Kindheit. In Usadel aufgewachsen, fuhr er als kleiner Junge oft mit seinem Vater auf dem Fuhrwerk mit. Wenn sie den Berg in Richtung Neustrelitz passierten, hatten sie einen wunderschönen Blick über den Tollensee. „Da drüben, das ist das Schloss von Königin Luise“, sagte mein Vater immer, und zeigte in Richtung Hohenzieritz“, erinnert sich der 66-Jährige. Das Schloss war deutlich in der Ferne zu sehen, und von Stund an war das Interesse geweckt, das sich durch den vierjährigen Schulbesuch in Hohenzieritz ab Klasse 5 noch verstärkte.

Er habe viel über das Leben dieser Frau und ihrer Familie gelesen, sagt der rüstige Senior. Und als er 2008 die Zeit dafür hatte, begann er selbst zu recherchieren. Zeitgleich wurde er Mitglied im Schlossverein Hohenzieritz, der sich um die Luisen Gedenkstätte kümmerte. Seit diesem Jahr gibt er sein Wissen über die berühmte Königin auch bei Führungen durch Schloss und Park an Touristen weiter.

Für sein erstes Büchlein ist Hans-Joachim Nehring den 130 Kilometer langen Königin-Luise-Weg von Berlin nach Hohenzieritz abgefahren. Dabei hat er alle Orte



„Du kannst doch nicht die ganze Zeit nur zu Hause sitzen“, sagte meine Frau zu mir.

Hans-Joachim Nehring,
Rentner und Autor

aufgesucht, den der Trauerzug 1810 mit der verstorbenen, erst 34-jährigen Königin in umgekehrter Richtung nahm.

Da sein Interesse aber nicht nur der Geschichte, sondern auch der Natur und Literatur gilt, hat er keinen Reiseführer, sondern einen literarischen Reisebegleiter verfasst. „Auf dem Königin-Luise-Weg“ gibt Einblicke in die Geschichte der preußischen Königin und zeigt Möglichkeiten, sich auch abseits des beschriebenen Weges umzuschauen auf. Erschienen ist der Titel im Jahr 2012 im Spica-Verlag.

Unterwegs zu Stätten voller Geschichte

Schon ein Jahr später legte er mit dem Titel „Verwehte Spuren“ nach. Hierin beschreibt der Autor Persönlichkeiten und Orte, die für die Königin wichtig waren. Die Trilogie endet mit dem Reisebegleiter „Wälder, Parks und Schlösser“, herausgegeben

im Jahr 2015. Dafür hat der Autor an Orten recherchiert, die mit Königin Luise, ihren Geschwistern und Kindern in Verbindung stehen.

All diese geschichtsträchtigen Stätten befinden sich in Mecklenburg, Berlin und Brandenburg. Der Neubrandenburger hat sie selbst bereist, teils mit dem Auto, teils mit dem Fahrrad. Immer mit dabei: Ehefrau Sabine. „Ohne ihre Unterstützung wären die Bücher vielleicht nie entstanden“, sagt er dankbar. Sie begleitet ihn aber nicht nur auf den Entdeckungstouren, die ehemalige Lehrerin liest auch Korrektur und hilft bei der Vorbereitung und Durchführung der Buchlesungen in Schlössern, Kirchen und Buchhandlungen.

Die Frage, ob denn schon ein neuer Titel geplant sei, verneint Hans-Joachim Nehring. Aber wenn er gesund bleibe, warum nicht, meint er und fügt hinzu: „Wer einmal mit dem Schreiben begonnen hat, den lässt diese stille Leidenschaft nie mehr los“.

Konkret denke er über die Vorbereitung der 3. Auflage seines ersten Büchleins, das ihm am liebsten ist, nach. „Ein literarischer Reisebegleiter ist ja nie etwas Abgeschlossenes“, betont er und fügt hinzu, dass die Gedenkstätte im Schloss Hohenzieritz im Juni unter einem neuen Träger, die „Staatlichen Schlösser und Gärten Mecklenburg-Vorpommern“ wieder eröffnet wurde. „Das bedeutet für mich, dass ich für eine dritte Auflage das Kapitel ‚Hohenzieritz‘ aktualisieren muss.“

Kontakt zur Autorin
u.ziemann@nordkurier.de



Das Leben von Königin Luise hat es dem Autor angetan. Er schrieb drei Büchlein über sie und führt Interessenten durch die Gedenkstätte im Schloss Hohenzieritz.

FOTOS: B. WÜSTNECK/U. ZIEMANN

Sieben Tricks für **Fitness** im Kopf

Hauptsache im Kopf klar bleiben – das wünschen sich viele fürs Älterwerden. Allerdings nimmt die geistige Leistungsfähigkeit mit den Jahren etwas ab. Die gute Nachricht ist: Jeder kann ein Stück weit beeinflussen, wie schnell das voranschreitet. Elena Zelle hat Tipps von Experten notiert.

Fähigkeiten nutzen

„Wer rastet, der rostet“, sagt Gehirntrainerin Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. Das kann man durchaus wörtlich nehmen. Denn wer seine Fähigkeiten nicht nutzt, verliert sie mit der Zeit. Sie rostet gewissermaßen ein. Es gilt aber auch umgekehrt: Wer am Ball – das heißt geistig aktiv – bleibt, kann die Verknüpfung zwischen den Nervenzellen verdichten und bis ins hohe Alter Neues lernen.

Viel bewegen

„Bewegung ist wahrscheinlich der entscheidende Lebensstilfaktor bei der Demenzprävention“, sagt der Stuttgarter Diabetologe und Altersmediziner Andrej Zeyfang von der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie. Er betont: „Es kommt nicht auf viel Sport an.“ Gemeint ist eher körperliche Aktivität: Spazieren gehen, Treppen



Am besten trainieren Gespräche und gemeinsame Aktivitäten das Gehirn. Deswegen ist ein gutes soziales Umfeld besonders wichtig, um geistig rege zu bleiben. FOTO: RAINER BERG/WESTEND61

steigen, Rad fahren. Und Lenz empfiehlt „Brain-Walking“ – also Bewegung und Gedächtnistraining zu kombinieren.

Das geht am besten zu zweit: Man geht gemeinsam spazieren und zählt währenddessen von 1000 in Dreierschritten immer im Wechsel rückwärts herunter, überlegt sich im Wechsel Personen, deren Vor- und Nachname mit dem gleichen Buchstaben beginnt wie etwa bei Bo-

ris Becker, oder überlegt sich abwechselnd Wörter, die auf „ie“ enden, zum Beispiel Petersilie oder Hortensie.

Gesund essen

Die Ernährung ist überaus wichtig für einen fitten Geist: „Bis zu 30 Prozent der aufgenommenen Kalorien fließen in die Funktion des Gehirns“, sagt Christine Eichler, Chefarztin des Evangelischen

Zentrums für Altersmedizin in Potsdam. Deshalb ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Besonders empfehlenswert ist die Mittelmeerkost. Damit ist unter anderem viel gutes Öl mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, frischem Gemüse und Fisch gemeint. Wichtig für Botenstoffe im Gehirn, darunter auch das sogenannte Glückshormon Dopamin, ist Vitamin B. Das ist etwa in

Rindfleisch, Sesam oder auch Feldsalat enthalten. Wer oft erschöpft und müde ist und Probleme mit der Konzentration hat, dem mangelt es vielleicht an Vitaminen des Vitamin B-Komplexes, sagt Eichler. „Dann kann man es ruhig als Nahrungsergänzung nehmen, da der Körper die meisten B-Vitamine nicht speichern kann.“

Gezielt trainieren

Das geht zum Beispiel mit Gehirnjogging – oder auch Mentalem Aktivierungstraining (MAT). „Dabei wird zum Beispiel die kurzfristige Informationsverarbeitung trainiert, eine Fähigkeit, die man im Alltag zum Beispiel am Fahrkartenautomaten braucht“, erklärt Zeyfang. „Es genügen ein paar Minuten am Tag.“ Für Menschen, die schon eine Demenz haben, ist MAT allerdings eher nicht geeignet.

Routinen durchbrechen

Jeder sollte dafür sorgen, dass sein Leben nicht zu monoton wird, rät Lenz. Denn: „Das ewig Gleiche hat negative Auswirkungen auf unser Gehirn.“ Daran lässt sich mit ein paar Kniffen ganz einfach drehen: Mal einen anderen Weg zur Straßenbahn-Haltestelle gehen, Rechtshänder können den Einkaufszettel dann und wann oder auch

immer mit links schreiben, Linkshänder putzen sich mal mit rechts die Zähne – kurzum: Man sollte die nicht-dominante Hand öfter nutzen. „Man kann durch kleine Umstellungen im Alltag schon etwas für die geistige Fitness und Flexibilität tun.“

Diabetes behandeln

Die sogenannte Zuckerkrankheit und Demenz hängen zusammen, erklärt Zeyfang. Sowohl ein chronisch erhöhter Blutzucker, wie etwa bei einem unbehandelten oder schlecht eingestellten Diabetes Typ-2, aber auch mehrfach schwere Unterzuckerungen, wie sie bei einem zu streng eingestellten Typ-2-Diabetes auftreten können, erhöhen laut dem Experten das spätere Demenzrisiko.

Anschluss suchen

Am aktivsten ist das Gehirn während des Gesprächs mit anderen Menschen. „Man muss zuhören und reagieren – das verlangt dem Gehirn einiges ab“, sagt Eichler. Deshalb ist ein soziales Umfeld wichtig. Am besten kommt man täglich mit Freunden, Nachbarn oder der Familie ins Gespräch. Auch wer zum Beispiel ein Instrument spielt, tut viel für seine geistige Fitness. Entscheidend ist, in jedem Alter offen dafür zu sein, etwas Neues zu lernen.

Anzeige



EINE NEUE NACHRICHT. EMPFANGEN HEUTE.

NEU
Sie verdienen 1.800,-€
inkl. Ø 150,-€ Prämie
oder mehr

Die KDW Teams in Neustrelitz und Neubrandenburg sind darauf spezialisiert, ihren Kunden im Dialog in allen technischen Fragen sowie im Telemarketing schnelle, kompetente und kundenfreundliche Lösungen zu vermitteln. Über 450 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter arbeiten zurzeit im Unternehmen am Stammsitz in Neustrelitz – wo sich KDW seit 2010 zu einem der größten gewerblichen Arbeitgeber entwickelt hat – und am neuen Standort in Neubrandenburg.

Das erwartet Sie bei KDW:

- Sie erleben ein sehr gutes Arbeitsklima und einen modernen Arbeitsplatz
- Ihre Arbeit wird anerkannt und wertgeschätzt
- Unsere geringe Fluktuation und langfristige Projekte unterstreichen unser gutes Arbeitsklima
- Wir halten Sie mit täglich frischem Obst und kostenlosen Getränken fit
- Sie können ihre Prämie in Freizeit wandeln
- Schon nach kurzer Zeit eröffnen wir attraktive Aufstiegsmöglichkeiten
- Sie sind auch ohne eine abgeschlossene Berufsausbildung bei uns herzlich willkommen
- Durch professionelle Einarbeitung und gezielte Förderung lassen wir Sie nie allein
- Bei uns haben Sie die Wahl: Voll- oder Teilzeit nach Wunsch - inkl. Wechselmöglichkeit
- Wir unterstützen Sie bei der Bildung von Fahrgemeinschaften

Wenn Sie Spaß am Umgang mit Menschen haben, erfüllen Sie bereits die wichtigste Voraussetzung und sind herzlich eingeladen sich bei uns zu bewerben – auch wenn Sie über 50 Jahre alt sind.

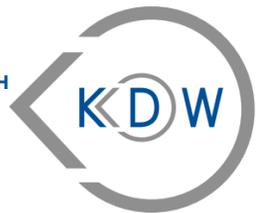
Interesse?

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung per E-Mail, Post ...
Wenn Sie noch Fragen haben, rufen Sie einfach an!

Einfach mal reinschauen

KDW Technical Help GmbH
Woldegker Str. 6
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 76658020
bewerbung@kdw-tech.de
www.kdw-tech.de

KDW Technical Help GmbH
Strelitzer Str. 22-25
17235 Neustrelitz
Tel. 03981 2399885
bewerbung@kdw-tech.de
www.kdw-tech.de



Annegret Knecht, Reprofotografin, 61 Jahre



Vielleicht haben Sie schon einige Erfolgsgeschichten gelesen, aber mit Sicherheit noch nicht meine.

Da stand ich nun mit 58 Jahren und musste mich neu in der Arbeitswelt orientieren. Also ging ich zum Arbeitsamt, um mich über meine Möglichkeiten zu informieren. Ich machte mir keine Illusionen, denn dass es in meinem Alter schwierig ist, einen neuen Job zu finden, war mir bewusst.

Allerdings musste ich beim Vorschlag meiner Vermittlerin doch erst einmal kräftig schlucken, denn sie wollte, dass ich an einem Computertelelehrgang teilnehme. Ich fragte mich ernsthaft, ob mich dieser weiterbringen würde, denn als ehemalige Büroleiterin eines großen Versicherungsunternehmens verfügte ich bereits über weitreichende Computerkenntnisse. Daraufhin machte ich die Vermittlerin auf eine Anzeige der KDW aufmerksam und teilte ihr mit, dass ich an dieser Stellenausschreibung interessiert bin. Gesagt getan.

Nach erfolgreichem Bewerbungsgespräch war ich direkt für den nächsten DSL-Lehrgang bei der KDW vorgesehen. Vor lauter Freude vergaß ich aber, dass genau zu diesem Zeitpunkt mein Urlaub geplant war, somit sah ich ihn schon ins Wasser fallen. Aber KDW zeigte sich überaus kulant und wir vereinbarten einen späteren Starttermin.

Jetzt fing allerdings mein Bammel an. Ich stellte mir die Frage, ob ich den nötigen Technikverstand besitzen würde. Denn man darf nicht vergessen, dass ich allen Altersklassen bei Einrichtungsfragen, bei Störungen oder Hardwaredefekten usw. mit Rat und Tat weiterhelfen werde. Meine Ängste waren aber vollkommen unberechtigt, denn ich bekam einen umfangreichen Lehrgang und danach eine individuelle Einarbeitungszeit, in der meine technischen Fähigkeiten entwickelt wurden. Auch heute erhalte ich bei besonders kniffligen Anfragen jederzeit Hilfe eines Ansprechpartners vor Ort.

Natürlich blamierte ich mich trotz allem prompt am ersten Schultag, als mir die Frage gestellt wurde, was

ein Browser ist. Aber ich habe dazugelernt und kann heute herzhafte darüber lachen. Wichtig ist, dass man sich traut, sich auf Veränderungen einzulassen und auch beruflich neue Aufgaben anpackt. Heutzutage fliegt keinem mehr etwas zu. Jeder muss selbst für sich entscheiden, was er mit seinem Leben anfangen möchte. Den ersten Schritt kann nur jeder selber machen und niemand sonst. Besonders hervorheben möchte ich, dass ich in einem tollen Arbeitsklima arbeite. Es wird niemand allein gelassen. Wir helfen uns gegenseitig, wenn man mal nicht weiter weiß.

Durch meine Lebenserfahrung habe ich schon einige Arbeitsstellen kennengelernt und habe noch keine andere Firma erlebt, in der täglich frisches Obst und vieles mehr bereitsteht.

Heute, nach 3 Jahren im Unternehmen und mit mittlerweile 61 Jahren, kann ich mit Sicherheit sagen, dass sich für mich alles positiv entwickelt hat. Ich würde jederzeit unterschreiben, dass KDW mich in die Rente begleiten wird.

Vielen Dank für Alles und ein kleiner Tipp noch von mir: Keine Angst, das Internet kann man nicht löschen!

Die Geheimnisse des biologischen Alters

Von Tom Nebe

Manche Menschen scheinen niemals älter zu werden. Andere wirken bereits mit Mitte Fünfzig wie betagte Senioren. Vieles davon hat mit dem Lebensstil zu tun, aber nicht nur. Altern ist auch Kopfsache.

JENA. „Du hast dich aber gut gehalten!“ Oder: „50? Niemals! Du bist doch höchstens 40.“ Wer das sagt, will seinem Gegenüber vor allem schmeicheln. Reine Flunkerei ist so ein Spruch aber nicht zwangsläufig. Manche Menschen sind körperlich und geistig jünger, als es ihr Ausweis angibt. Andere sind älter – sie haben sich nicht so gut gehalten. Sagen würde man ihnen das wohl eher nicht.

Der Jenaer Altersforscher Professor Lenhard Rudolph drückt es so aus: „Die Frage ist, ob man gut oder schlecht

gealtert ist.“ Das hat am Ende jeder auch selbst in der Hand. „Sein biologisches Alter kann man im Gegensatz zum chronologischen Alter beeinflussen – 30 Prozent sind genetisch vorgegeben, 70 Prozent bestimmt der Lebensstil.“ Damit wird klar: Wie man lebt, hat einen großen Einfluss auf das Altern.

Auch wenn es trivial scheint, lautet die Formel: Gesund zu leben, hält jung. Möglichst schlank bleiben, Rauchen vermeiden, Alkohol in Maßen trinken, sportlich aktiv sein. Rudolph zählt die Faktoren rasch auf und erklärt sie. Sport etwa sorgt für milden Stress im Körper. So könne der Alterungsprozess verlangsamt werden. Wenn der Kreislauf und die Muskeln belastet werden, bilden sich vermehrt Sauerstoffradikale. Dies soll bei gesunden Menschen die Stressresistenz erhöhen – und so letztlich

vor dem Altern schützen. Wie aber ist das biologische Alter zu bestimmen? Darauf suchen Wissenschaftler seit Jahrzehnten Antworten. Die



Sein biologisches Alter kann man im Gegensatz zum chronologischen Alter beeinflussen.

Professor Lenhard Rudolph, Altersforscher

eine, endgültige Lösung gibt es noch nicht. „Du bist 50, aber biologisch 40.“ So eine Aussage kann niemand treffen – zumindest nicht medizinisch fundiert. „Es gibt keinen Goldstandard für das biologische Alter, nicht das

eine klinische Anzeichen oder den einen Laborwert“, sagt Professor Ursula Müller-Werdan, die an der Berliner Charité forscht.

Rudolph beschreibt den Alterungsprozess als Kreislauf. Einfach erklärt: Zellbausteine funktionieren nicht mehr wie gewünscht, zum Beispiel die Mitochondrien, die als Kraftwerke der Zellen gelten. Das sorgt für Schäden und chemische Veränderungen an der DNA. Da die Gene viele Körper-Prozesse regulieren, treiben die Veränderungen wiederum den Funktionsverlust der Zellen voran – der Körper altert.

Es gibt verschiedene Messwerte, die sich mit zunehmendem Alter verändern. Wissenschaftler nennen sie Biomarker. Typische Biomarker sind Zuckermoleküle, die an Proteine geheftet sind. Die Zahl dieser „glykierten Proteine“ nehmen im Alter zu.

Jedoch: Zuverlässig aussagekräftig seien diese Werte für sich allein stehend nicht, sagt Müller-Werdan. Am Ende, so glaubt sie, wird es wohl eine Palette an Parametern sein, die das biologische Alter widerspiegeln.

Ein Stück weit kann man Menschen ihr biologisches Alter ansehen. Das zeigen auch Forschungsergebnisse. Könnten es Mediziner aber präziser bestimmen, bietet das Potenzial.

Das gesundheitliche Risiko für Patienten durch Operationen etwa sei genauer einzuschätzen, sagt Müller-Werdan. Auch der Erfolg bestimmter Therapien und Maßnahmen zur Änderung des Lebensstils wäre so messbar. Was hat die Ernährungsumstellung ganz konkret gebracht? Der Verzicht auf Zigaretten? Belegen Biomarker, dass sich dadurch das biologische Alter nicht mehr

verschlechtert oder man sogar etwas „jünger“ geworden ist, kann das eine Motivation zum Durchhalten sein.

Auch der Kopf spielt beim Altern eine wichtige Rolle. Wer sich das eigene Alter schlecht redet, macht sich tatsächlich älter. „Von den Effekten weiß man schon länger“, sagt der Heidelberger Altersforscher Prof. Hans-Werner Wahl. „Heute haben wir aber auch viele belastbare Belege dazu.“ Mein Körper baut ab, ich könnte krank werden, ich kann nichts mehr leisten – solche Negativschleifen hätten massive Auswirkungen, verdeutlicht Wahl mit Verweis auf verschiedene Studien. „Man hat weniger Kraft, geht und schreibt langsamer, hat mehr Stress, bekommt leichter Entzündungen.“ Das biologische Alter scheint also auch von der Alterswahrnehmung abzuhängen.

Jagd und Musik halten Willi Buchert fit

Von Dana Skierke

NEUSTRELITZ. Es sind verschiedene Dinge, die Willi Buchert jung bleiben lassen, wie man so schön sagt. Zunächst ist da die Musik. Willi Buchert ist das, was man einen Entertainer nennt. Als DJ Willi Buchert kann man ihn buchen.

Und der DJ mit einem Repertoire von circa 400 Titeln, von denen er mindestens 300 mitsingen kann, ist ein gefragter Unterhalter. Der Seniorentanztee in der Neustrelitzer Inselgaststätte ist legendär. Nicht zuletzt wegen Willi Buchert. Der DJ singt nicht nur selbst, er spielt auch Trompete.

Wo wir gleich bei einem weiteren Grund für seine sprudelnde Agilität sind: Die Jagd. Sofort zückt der 69-Jäh-

rige sein Smartphone und präsentiert Fotos eines Abschusses, der ihn stolz macht. Ein kapitaler Dammhirsch. „Hinter dem war ich schon lange her“, so der stolze Jäger. Aber nun die Erklärung, was die Trompete mit der Jagd zu tun hat.

Es war zunächst das Jagdhorn, das Willi Reinhold Johann Buchert – so sein voller Name – vor 15 Jahren in einer Jagdhornbläsergruppe erlernte. „Jagdfreund Kamischke hat es mir beigebracht mit Noten und allem Drum und Dran“, verrät der Musiker.

Sein Interesse an Technik, man schaue sich nur sein Equipment an, das er für diverse Veranstaltungen allein aufbaut, seine Bereitschaft, ständig Neues zu erlernen,



So kennen tanzlustige Senioren „ihren“ DJ Willi Buchert.

FOTO: DANA SKIERKE

sei es nun die Trompete oder die zahlreichen Titel, die er mitsingen kann – all das sorgt dafür, dass Willi Buchert fit ist, sich auf keinen Fall alt fühlt, auch wenn seine 69 Lenze das suggerieren mögen. Die Jagd, die Aufenthalte in der Natur tun ihr Übriges.

Dass der Mann in diesem Monat 70 Jahre alt wird, sieht man ihm nicht an. Und dann verrät Willi Buchert noch schmunzelnd, dass seine Frau zehn Jahre jünger als er selbst sei. Ein Umstand, der natürlich auch dafür Sorge, dass er gern aktiv am Leben teilnehme. Und so richtig auf Trab halten ihn übrigens die zwei Enkelsohne, fügt der 69-Jährige noch hinzu.

Kontakt zur Autorin
d.skierke@nordkurier.de

Ehepaar schwört auf Garten als Jungbrunnen

Von Dana Skierke

NEUBRANDENBURG. Viele Dinge sind es, mit denen sich die Mittsechziger Astrid und Norbert Wenzel fit halten: Sport, Geselligkeit, beide achten auf ihr Äußeres, Norbert Wenzel, obwohl Rentner, „jobbt“ nebenbei. Aber da ist eine Sache, da sind sich beide einig, die dafür sorgt, dass

Körper und Geist fit bleiben. Der Garten.

Den haben die Wenzels seit 1988 in der Neubrandenburger Kleingartensparte Anemone. Vier Jahre hat die Familie, die seit 1976 in Neubrandenburg lebt, darauf gewartet. Und dann war da ursprünglich gar kein Garten, erinnert sich Norbert Wenzel. Das Land dafür musste erst

urbar, das Gartenhäuschen erst gebaut werden. Freunde und Familie halfen, Zeit, Arbeit, Geld wurde in den Garten gesteckt, Bäume gepflanzt, von denen die Wenzels inzwischen leckeres Obst ernten. Die ersten Jahre wurde viel eingeweckt, heute freut sich das Paar über den Saft von den eigenen Äpfeln.

Überhaupt, was im Garten an Obst und Gemüse gesät und gepflanzt wurde, wird auch gegessen. Mehr Bio geht nicht. Auch das hält fit. Allerdings, wer einen Garten hat, muss dort arbeiten. „Aber genau das hält jung und vor allem körperlich fit“, empfiehlt Astrid Wenzel.

Ob es nun in die Hocke geht, um das Unkraut zu jäten oder ein Streckpreis nach oben, um den Apfel zu greifen – gymnastische Übungen könnten auch nicht anspruchsvoller sein. Zumal an der frischen Luft. Man hat seine Aufgaben, so zieht kein ungewollter Müßiggang ins Rentnerleben ein, sind sich Astrid und Norbert Wenzel sicher.

Von Dana Skierke

GRAMMERTIN. Erika Ahlgrimm ist auf den Hund gekommen. Schon vor zwölf Jahren. Lakritze heißt die Hundedame, an die Erika Ahlgrimm ihr Herz verschenkt hat. Für Lakritze steht die 55-Jährige sogar um 4.30 Uhr auf. Dann drehen die beiden ihre Runde bei jedem Wind und jedem Wetter.

Lakritze ist das nämlich egal, sie muss raus, sie muss mal, sie muss laufen, sie ist eben ein Hund. Und Erika Ahlgrimm muss natürlich mit. Und kommt so auch bei gutem wie bei schlechtem Wetter vor die Tür.

Die 55-Jährige ist Köchin. Ihre Frühschicht beginnt um 6.45 Uhr. Dem Tier zuliebe steht die Grammerntinerin früher auf als sie müsste. Denn Lakritze soll ihre gewohnte Runde laufen dürfen. Während Erika Ahlgrimm arbeitet, wird der Dackel-Terrier-Mix von einer Freundin betreut und nach Feierabend ziehen Lakritze und Frauchen noch mal los.

Ein schöner Kontrast zum anstrengenden Küchenjob. Auf fünf Kilometer am Tag kommen die beiden da schon. Geht es in den Wald werde die Touren noch länger.

„Der Hund tut mir gut. Ich bin nicht allein und habe jemanden, um den ich mich kümmern muss. Das ist schön“, macht die 55-Jäh-

rige ihrer Hündin eine Liebeserklärung. Und Lakritze dankt es ihrem Frauchen. Zum Beispiel lässt der Vierbeiner seine Mitbewohnerin schlafen, wenn diese Spätschicht hat. Der Hund weiß, dass an diesen Tagen später an die frische Luft gegangen wird. Lakritze wird übrigens am 12.12. zwölf Jahre alt.



Norbert und Astrid Wenzel sehen nicht nur fit aus, die beiden sind es auch.

FOTO: DANA SKIERKE



Erika Ahlgrimm mit ihrer Lakritze, die ihren Namen bekam, weil sie so schwarzes Fell hat.

FOTO: DANA SKIERKE

Was die Generation 50+ sich vornimmt

Wer nicht mehr täglich zur Arbeit geht, will trotzdem nicht jeden Tag zu Hause sitzen. Auch Rentner und solche, die es demnächst werden wollen, haben eine Menge Pläne. Wie sehen die aus? Sophia Brandt und Tobias Holtz haben sich umgehört.



Joachim Klug, Hiltraud Klappstein, Rosemarie Klug (von links)

Fotos: Tobias Holtz

Joachim Klug (78), Rosemarie Klug (78), Schwester Hiltraud Klappstein (76) aus Neubrandenburg:

„Wir wollen vor allem gesund bleiben. Es ist aber auch unser großer Wunsch, dass sich in der jetzigen Politik einiges ändert. Die Politiker kümmern sich zu wenig um die junge Generation wie unsere Enkel. Im Bereich Bildung muss unserer Meinung nach eine Menge getan werden. Ansonsten sind wir begeisterte Leseratten, die auch öfter mal ein gutes Buch zur Hand nehmen.“

Gisela Heidecker (59) und Axel Tiemann (62) aus Neubrandenburg:

„Wir sind wunschlos glücklich und wollen noch viele schöne Jahre miteinander verbringen. Ganz nach dem Motto carpe diem lassen wir das Leben auf uns zukommen und nehmen die Gelegenheiten mit, die sich uns bieten. Denn ein geplanter Wunsch birgt immer Risiken, wenn er nicht erfüllt wird.“



Marita Brandt (64) aus Neubrandenburg:

„Ich gehe nächstes Jahr in Rente und werde mit meinem Mann dann regelmäßig nach Amerika reisen. Wir sind große Fans des Landes und haben schon viele interessante Schauplätze besucht. Natürlich möchte ich auch, dass alle in der Familie gesund bleiben.“



Dietrich Brasch (67) aus Neubrandenburg:

„Ich habe mir vorgenommen, mit dem Fahrrad den Jakobsweg nach Santiago de Compostela zu pilgern - und das möglichst ohne viel Geld auszugeben. Ich möchte versuchen, mich nur aus der Natur zu ernähren und im Zelt zu übernachten. Von Neubrandenburg bis in den westlichen Teil Spaniens sind es rund 4500 Kilometer. Ich bin über eine Facebook-Gruppe darauf aufmerksam geworden. Darüber hinaus werde ich weiter meinem Hobby, der Ahnenforschung, nachgehen.“



Ausgeprägtes Sozialverhalten
Lebt im Rudel, im ländlichen Raum
So wie wir!



Alt genug...



Photographie.eu - Fotolia.com

...um neue Wege zu entdecken

Leben in Gemeinschaft

Wohnen, Wohlfühlen,
Ankommen,
die Einsamkeit vergessen



Willkommen in unseren Wohngemeinschaften

- ☉ Prenzlau
- ☉ Wallmow
- ☉ Löcknitz

Suchen Sie eine Alternative zum Heim? Bei uns steht Ihnen unser Personal 24h zur Verfügung. In kleiner Gemeinschaft, mit der Hilfe die jeder benötigt, genießen Sie gut versorgt Ihren Lebensabend.



Ambulante Intensivpflege

Wir bieten Ihnen eine ambulante 24h Intensivpflege in einer Pflegegemeinschaft. Wir sorgen für eine optimale Überleitung vom Krankenhaus in die außerklinische Betreuung.

Wir nehmen uns Zeit für alle Wünsche und Sorgen unserer Patienten und deren Angehörigen.

Treten Sie mit uns in Kontakt!

Pflegedienst Silvia Hirsch
Stettiner Straße 5
17291 Prenzlau

Tel.: 03984/4823071
Fax: 03984/4823070
Bereitschaft (24h) 0152 / 25928906

Internet:
www.pflegedienst-hirsch.de
Mail:
silvia.hirsch@pflegedienst-hirsch.de



IMPRESSUM

Verleger
Nordkurier Mediengruppe GmbH & Co. KG
Friedrich-Engels-Ring 29
17033 Neubrandenburg
Geschäftsführer
Lutz Schumacher 0395 4575-100

Redaktion
Chefredakteur
Lutz Schumacher 0395 4575-100
Verantwortlich für den Inhalt
Sirko Salka 0395 4575-457

Anzeigen
Nordkurier Media GmbH & Co. KG
Friedrich-Engels-Ring 29
17033 Neubrandenburg
Jörg Skorupski (Leitung) 0395 4575-320

Druck
Nordkurier Druck GmbH & Co. KG
Flurstraße 2
17034 Neubrandenburg
Geschäftsführer
Rainer Zimmer 0395 4575-700

Die Nordkurier-Beilage erscheint am 01.12.2017 in der Gesamtauflage des Nordkurier.

IM ALTER NOCH MAL VATER WERDEN

„Guck mal, da kommt der Opa“

Wenn andere Enkel bekommen, legt manch einer selbst noch mal nach. Väter jenseits der 50 oder 60 sind längst keine Seltenheit mehr. Was bedeutet so eine Konstellation für die Familie? Und wie geht man damit um, wenn einen alle für den Großvater halten?

Von Teresa Nauber

WIESBADEN/HANNOVER. Als Tochter Nummer vier geboren wurde, machte sich Reiner Kuhn schon Sorgen: Würden seine Nerven das mitmachen? Ein Baby, das kaum schläft und viel schreit – in seinem Alter? Kuhn war 55, als die heute Sechsjährige zur Welt kam. Ein alter Vater, ohne Frage, aber in zunehmend guter Gesellschaft. Zwar bekommt das Gros der Männer immer noch zwischen Mitte 20 und Mitte 40 Kinder, wie Zahlen des Statistischen Bundesamts zeigen. Doch die Zahl der Männer, die jenseits der 50 Vater werden, steigt.

Kuhns Sorgen bestätigten sich nicht. Die Entbehrungen der ersten Monate fielen ihm nicht schwerer als bei seinen anderen Töchtern. Die erste wurde geboren, als er Anfang 30 war, bei den anderen beiden war er Mitte 40. „Alle 10 Jahre krabbelte ein Baby durch mein Haus, und für mich gibt es nichts Schöneres“, sagt er. Vatersein, das ist für Kuhn ein großes Geschenk. Deswegen hat er auch den Anspruch, für die Kleinste genauso da zu sein wie für die anderen drei. Ruhestand, Reisen, sein Ding machen – das kommt für ihn vorerst nicht infrage. „Natürlich schränkt mich das ein Stück weit ein, aber die Präsenz meiner Töchter macht das absolut wett.“

Ist die späte Vaterschaft egoistisch?

Ist es egoistisch, auch in höherem Alter noch Kinder in die Welt zu setzen? Vater zu werden, wenn andere Opa werden? „Es kommt darauf an“, sagt Familientherapeut Björn Enno Hermans, Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für Systemische

Therapie, Beratung und Familientherapie. Grundsätzlich kann jeder ein guter Vater sein, unabhängig vom Alter. „Häufig bringen ältere Väter viel Lebenserfahrung mit und sind gelassener im Umgang mit ihren Kindern.“ Aber: Es sei wichtig, nicht die Rolle eines Großvaters einzunehmen. „Der Vater sollte nicht derjenige sein, bei dem mehr durchgeht oder bei dem das Kind mehr verwöhnt wird.“ Die väterliche Autorität sei wichtig für die Entwicklung des Kindes.

Gelassenheit ist vor allem eine Frage des Typs

Auf der anderen Seite sind Kinder keine kleinen Erwachsenen. Dana Mundt von der Online-Beratung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung hat die Erfahrung gemacht, dass ältere Väter manchmal zu viel von einem Kleinkind erwarten. „Kinder sollte man behandeln wie Kinder“, sagt sie. Sie zu fördern, braucht manchmal viel Geduld. Ob man die immer aufbringt, hänge aber natürlich nicht nur vom Alter, sondern auch vom Typ ab.

Reiner Kuhn hat nicht das Gefühl, dass er seiner kleinen Tochter mehr oder weniger durchgehen lässt als der älteste. Natürlich sei er erfahrener, vielleicht auch etwas ruhiger. Er sei aber immer schon ein sehr gelassener Vater gewesen. „Ich versuche, meine Kinder nicht einzuschränken, sondern ihnen Rückhalt zu geben, damit sie sich frei entfalten können.“

Sorgen bereitet ihm etwas ganz anderes: „Man rechnet schon nach, wenn man mit Mitte 50 noch mal Vater wird.“ Ist die Kleine jugendlich, wird er bereits 70 sein. „Wie fit bin ich dann noch?“



Reiner Kuhn mit seiner Tochter Katharina. Sie ist die jüngste von vier Töchtern und kam zur Welt, als Kuhn 55 Jahre alt war.

FOTO: UWE ZUCCHI

nicht nach – zumindest solange sie klein sind. Ihnen wird die ungewöhnliche Konstellation häufig erst bewusst, wenn komische Kommentare aus dem Umfeld kommen. Bis dahin, das ist auch die Erfahrung von Erziehungsberaterin Mundt, ist der ältere Vater für das Kind ganz normal. Reiner Kuhns Tochter war kürzlich zum ersten Mal damit konfrontiert, als ihr auf dem Spielplatz jemand zurief: „Guck mal, da kommt dein Opa.“ Die Sechsjährige sei ganz cool geblieben und habe einfach geantwortet: „Nein, das ist mein Papa.“ Genau die richtige Reaktion, sagt Mundt.

Fehleinschätzung nicht persönlich nehmen

In solchen Situationen heißt es, gelassen reagieren und cool bleiben. Auf keinen Fall sollte der Vater das persönlich nehmen. „Kinder sagen, was ihnen gerade in den Kopf kommt.“ Tätowierte Väter bekämen auf dem Spielplatz auch oft zu hören, sie hätten sich bemalt.

Hermans plädiert dafür, offen mit der Situation umzugehen. „Kinder vergleichen sich mit anderen.“ Sie stellen ganz schnell fest, dass andere Väter jünger sind als der eigene. Mundt rät, das Ganze dann möglichst altersgerecht zu verpacken und vor allem positiv zu formulieren: Tatsächlich ist es ja häufig so, dass einem die Familie sehr viel bedeutet und man sich ganz bewusst ein Kind gewünscht hat.

Reiner Kuhn etwa hat seit 30 Jahren einen Buggy in der Garage stehen. Manche seiner Freunde können das gar nicht nachvollziehen. Er hingegen kann es sich gar nicht anders vorstellen.

Hermans zufolge muss die Tatsache, dass der Vater vielleicht nicht mehr auf Bäume klettern kann, nicht zwingend ein Nachteil sein. Entscheidend ist, dass man es im Blick hat und im Zweifelsfall

kompensiert. „Fußballspielen kann ja vielleicht auch ein Onkel oder Freund der Familie mit den Kleinen.“ Eins müsse man sich ihm zufolge allerdings klarmachen: Die Zeit, die ein älterer Vater mit

dem Kind hat, sei zumindest statistisch gesehen begrenzt. Möglicherweise muss das Kind früher mit dem Verlust des Vaters umgehen als andere. Die Kinder selbst denken über solche Dinge natürlich

Anzeige

Hörgeräte aller Hersteller
inkl. Serviceleistungen, Therapie und Gehörsschutz



HÖRGERÄTE
STUDIO
DANA HAVERLAND

Fritz-Reuter-Str.13
(Einkaufszentrum Tollensekaufpark)
17087 Altentreptow
Tel: 03961- 338 0939
www.hoergeraete-altentreptow.de



Unsere Öffnungszeiten

Mo.: 09:00 - 16:00 Uhr
Di.: 09:00 - 16:00 Uhr
Mi.: 09:00 - 16:00 Uhr
Do.: 08:00 - 15:00 Uhr
Fr.: 09:00 - 16:00 Uhr

Und nach Vereinbarung.

Ist in meinem Fall ein Wechsel in die gesetzliche Krankenkasse möglich, obwohl ich älter als 55 Jahre bin? Check der persönlichen Voraussetzungen und Möglichkeiten unabhängig vom Alter nach telefonischer Vereinbarung Rechtsanwältin Pöpping Spezialisierung auf Krankenversicherungsrecht

Viele privat Krankenversicherte sehen sich Jahr für Jahr erheblichen Beitragssteigerungen ausgesetzt. Mittlerweile ist die einst günstige Private KV jetzt ein wirtschaftlich kaum noch zu bewältigender Kostenfaktor geworden und selbst nach Beitragsoptimierung nicht mehr bezahlbar. Viele Betroffene wollen daher in die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) zurück und suchen hierfür bei uns Rat.



WENKE PÖPPING
RECHTSANWÄLTIN

Bürogemeinschaft mit Ulrich & Kollegen GmbH · Steuerberatungsgesellschaft
Topferstraße 85 · 16247 Joachimsthal · 033361 9885
poeppling@ultrich.kollegen.de www.ultrich-kollegen.de

Appartements auf Rügen! Jetzt für 2018 buchen!

Kdf-Bau in Prora - 100 m zur Ostsee
verschiedene App. Größen; für bis zu 8 Personen; moderne Ausstattung; Meerblick vom Balkon; 5 Autominuten bis Binz
Buchbar unter 0800 800 4575



NB - Immobilien Kaczmarzyk

Sie möchten eine Immobilie verkaufen?
Sie haben den Wunsch Ihre Immobilie zu verkaufen oder zu vermieten? Wir sind professionelle Immobilienmakler mit umfassenden Marktkenntnissen und erzielen den bestmöglichen Preis für Ihre Immobilie.

Sie suchen eine Immobilie?
Sie suchen eine Immobilie, die perfekt zu Ihnen passt? Nehmen sie mit uns Kontakt auf, zusammen realisieren wir Ihre Träume. Oder teilen Sie uns Ihre Wünsche über unser Formular im Internet mit.



Ihr Immobilienfachmann

17033 Neubrandenburg - Jahnstraße 24
Telefon: 0395 - 570 64 65 - www.immobilien-nb.de



Denken Sie an Ihren nächsten Urlaub Urlaubsfeeling Pur mit den Sommer- und Wintergärten von PLASTENER

Verlängert die Saison: Sommergärten als Alternative zum Wintergarten

Draußen wohnen! Immer mehr Gartenbesitzer wollen ihren Feierabend möglichst ein halbes Jahr lang gerne zu Hause, doch außerhalb der vier Wände verbringen. Der Sommergarten als verlängertes Wohnzimmer bietet den idealen Freiraum zum Essen, Feiern, Lesen und Ausruhen. Schon lange quält man sich dabei nicht mehr auf Holzklappstühlen und Plastikbänken, sondern entspannt gemütlich in komfortablen Wohnlandschaften für draußen.

Ein Sommer- oder Wintergarten auf der Terrasse verspricht viel Sonnenlicht, Nähe zur Natur sowie laue Sommerabende mit Blick in den Sternenhimmel – und verwandelt den Lieblingsplatz im Garten in einen ganz außergewöhnlichen Lebensraum. Unabhängig vom Wetter lassen sich dort viele schöne Stunden an der frischen Luft verbringen, ohne sich von der Umgebung abgegrenzt zu fühlen.

Oder wünschen auch Sie sich einen zusätzlichen Sonnen(Platz) zum Leben und Entspannen? Oder eine großflächige flexible Öffnung Ihres Wohnraumes?

Oder erleben Sie SONNIGE AUSSICHTEN bei PLASTENER!

Die Sonne strahlt vom Himmel, es treibt uns in den Garten, auf die Terrasse oder den Balkon. Ohne Zweifel ein herrliches Wetter. Ein Aufenthalt im Schatten entspannt hingegen und lässt uns vollkommen abschalten. Damit dies im Sommer auch dann ein Vergnügen bleibt, wenn draußen die Temperaturen steigen, ist ein Sonnenschutz gefragt, der reichlich Schatten spendet und der Sonne möglichst ohne großes Hin- und Herrücken folgt.

Für genussvolle Stunden auf Terrasse und Balkon hält PLASTENER eine Vielzahl an Sonnenschutzsystemen bereit.

Wir verwirklichen Ihren Traum gemeinsam.

Genießen Sie mit uns die Reise durch die riesige Plastener Ausstellungswelt und treffen Sie verschiedenste Sommer- und Wintergärten. Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Ausstellungstermin unter **Telefon 039934 - 7586**.

„Wir lieben, was wir tun und sind mit Leidenschaft dabei.“
(Ihre Mitarbeiter von Plastener)



PLASTENER der Marktführer in Mecklenburg-Vorpommern für Sommer- und Wintergärten und Terrassendächer erweitert seine Sonnenschutz- und Haustürprodukte.

„Die Wintergartenausstellung mit dem Schönsten Schatten der Welt“ zwischen Ostsee und Müritz zeigt Produktneuheiten.

Plastener
Bauelemente GmbH & Co. KG
Parkallee 38
D-17192 Groß Plasten
Tel.: +49-039934-7586
Fax.: +49-039934-7307
Kontakt@Plastener.de



Moderne Aluminium-Haustüren sparen mit Sicherheit Energie – und ist die Visitenkarte Ihres Hauses

Wie die Einrichtung Ihres Hauses so drückt auch der Hauseingang Ihren persönlichen Stil aus. Die Haustür ist die Visitenkarte Ihres Heims. Heute gehen die Ansprüche an eine Aluminium-Haustür aber wesentlich weiter: Zum einen soll der Eingang hohe Sicherheitsstandards erfüllen, zum anderen ist die Wärmedämmung ein wichtiger Faktor. Dazu bieten wir Ihnen eine umfangreiche Auswahl an Möglichkeiten. Natürlich sind die Maße und Farben Ihrer Wunschhaustür frei wählbar. Ob puristisch, modern oder zeitlos klassisch – lassen Sie sich von unserer Auswahl inspirieren.

Holen Sie sich Anregungen in unserer Ausstellung und verleihen Sie Ihrem Eingangsbereich Ihren persönlichen Look. Im Zusammenspiel mit einem schicken Vordach kommen Sie gleichzeitig in den Genuss höchsten Komforts. Einfach anfassend in unserer Plastener-Ausstellungswelt und treffen Sie wahre Schmuckstücke und vereinbaren Sie Ihren persönlichen Ausstellungstermin unter 039934 - 7586.



Hereinspaziert!



Zahlen & Fakten



6%
aller Paare in Deutschland trennte 2014 ein Altersunterschied von mehr als 10 Jahren.*

Bei **73%** der deutschen Paare ist der Mann älter als die Frau (2014). Bei 17% ist es umgekehrt und 10% sind gleich alt.*

22%
der „Parship“-User sind über 50.**

35%
der Alleinstehenden in Deutschland waren 2014 über 65 Jahre alt.*

36,6%

der über 70-Jährigen zeigen kein Interesse mehr daran, neue Bekanntschaften zu machen. Bei den 60- bis 69-Jährigen sind es 33,2 Prozent.***

15%

der selbstständig lebenden älteren Menschen ernähren sich nach Einschätzung von Experten mangelhaft, indem sie zu wenig oder das Falsche essen.

44%

der über 50-jährigen Deutschen haben sich bislang weder passiv noch aktiv mit dem Thema Altenpflege beschäftigt, wie eine Umfrage ergab.

57%

der Singles über 50 suchen im Internet nach einem Partner. 46% suchen im Freundes- und Bekanntenkreis und 25% beim Ausüben ihrer Hobbys.**

14,8%

der Frauen würden sich im Alter einer Schönheits-OP unterziehen, um attraktiv zu bleiben.***

42%

der Nutzer von „Parship“ über 50 sagen, dass das Alter bei ihrer Partnerwahl keine Rolle spielt.**

47%

der Singles über 50, die über „Parship“ suchen, wünschen sich neben Liebe und Zuneigung vor allem einen Partner für die gemeinsame Freizeitgestaltung.**

83%

der deutschen Paare über 50 hat mindestens ein einschneidendes Beziehungstief durchlebt.**

51%

der über 50-Jährigen erachten absolute Treue im Bett wichtig für eine langfristige, glückliche Partnerschaft.**

1,9 Millionen

Deutsche sind süchtig nach Medikamenten.****

* Mikrozensus 2014
** Parship-Studie 2012 (hat mit Marktforschungsinstitut INNOFACT AG 1100 Personen zwischen 18 und 65 Jahren befragt)
*** GfK Marktforschung
**** Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Anzeige

Fortbildung

Patientenverfügung in der Alten- und Krankenpflege	27.02.2018
Mobilitäts- und Sturzberater in der ambulanten Pflege	01. - 02.03.2018 (Teil I) 10.04.2018 (Teil II)
„Eile achtsam“ – Unfällen am Arbeitsplatz vorbeugen	20.03.2018
Microsoft Excel 2010/2013	20.03.2018 (Teil I) 21.03.2018 (Teil II)

Fragen und Anmeldungen bitte an:

DRK Bildungszentrum Teterow gGmbH
Fort- und Weiterbildung
Am Bergring 1 | 17166 Teterow

Tel. 03996 128625 | Fax. 03996 128617
E-Mail: k.jonas@drk-bz.de
www.drk-bz.de

Deutsches Rotes Kreuz
Bildungszentrum Teterow gGmbH

Chancen erhöhen im größten Jobportal für MV.

**Möchten Sie einen Neustart wagen?
Finden Sie den passenden Beruf für sich!**

Auf der Suche nach einem Job in der Region Mecklenburg-Vorpommern? Die Jobsuchmaschine mv-jobs.de findet die für Sie passenden Stellenangebote. Der MV-Jobmarkt bietet Stellenanzeigen für alle Qualifikationen.

www.mv-jobs.de ist das neue & größte Jobportal für ganz Mecklenburg-Vorpommern.

MV-jobs.de Nordkurier Mediengruppe



FOTO: INGO WAGNER

EXPERTEN-INTERVIEW

Was heißt denn hier **alt**?

Man ist so alt, wie man sich fühlt. So sagt es der Volksmund. Ob an diesem Spruch wirklich etwas dran ist, erklärt Professor Klaus Rothermund im Gespräch mit Marina Spreemann.

Ab wann ist jemand alt?

Darauf gibt es keine eindeutige Antwort. Zum einen orientieren wir uns bei der Alterszuschreibung an gesetzlichen Regeln, die bestimmte Lebensabschnitte kennzeichnen, wie etwa der Renteneintritt. Darüber hinaus erwarten wir in einem bestimmten Alter gewisse Entwicklungen: Dass jemand in einem bestimmten Alter nicht mehr zu Hause wohnt, dass man sich nicht mehr im Bikini im Freibad zeigt oder nicht mehr in die Disko geht.

Für all diese Verhaltensweisen gibt es Altersgrenzen. Insbesondere, wenn jemand diese Normen verletzt und scheinbar altersunangemessenes Verhalten zeigt, tritt das Alter der Person plötzlich in den Vordergrund und man wird dann als „zu alt“ wahrgenommen. Verbunden mit einer Reihe weiterer negativer Merkmale, die einer Person in Zusammenhang mit altersuntypischem Verhalten zugeschrieben werden, unselbstständig, unreif, falsche Selbsteinschätzung und so weiter.

Und wie ist das mit dem eigenen Empfinden?

Über die Wahrnehmung durch andere hinaus geht es immer auch um die Frage, wie alt ich mich selbst fühle, oder ab wann ich mich als Person alt fühle. Da gibt es sehr große Unterschiede. Man kann sogar Zahlen abfragen. Studien haben ergeben, dass sich Leute, je älter sie werden, umso jünger fühlen – im Vergleich zu ihrem tatsächlichen Alter. Das hängt natürlich auch damit zusammen, dass „sich alt zu

fühlen“ etwas Negatives ist, und bedeutet, sich schlecht zu fühlen.

Außerdem fühlen sich Menschen in manchen Lebensbereichen älter als in anderen, wenn wir beispielsweise Arbeit, Freizeit oder Partnersuche betrachten. All das ist sehr individuell, hängt aber auch davon ab, wie negativ die Altersbilder in einem Bereich sind: So fühlen wir uns vor allem in den Bereichen jünger als wir sind, in denen stark negative Altersstereotype bestehen (zum Beispiel Gedächtnis), um uns genau von diesen Negativvorstellungen abzugrenzen.

Manche Menschen werden ja auch fröhlich und gelassen alt, für andere ist das ganz furchtbar, und sie werden immer griesgrämiger. Warum ist das so unterschiedlich? Studien zeigen tatsächlich, dass die Unterschiede innerhalb einer Altersgruppe sehr groß sind. Auffällig ist dabei: Wer sich jünger fühlt, ist meist auch gesünder und zufriedener. Er ist bis ins hohe Alter motivierter, engagierter, aktiver und sozialer.

Die eigenen Erwartungen im Leben prägen und bestätigen sich ja fast immer, weil ich mich entsprechend verhalte. Wenn ich also denke, im Alter ist alles ganz schlimm, dann Sorge ich nicht vor und kümmerge mich weder um meine Versorgung noch um soziale Kontakte. Und dann wird es wohl auch tatsächlich ganz schlimm kommen. Wenn ich mich auf das Alter freue, vielleicht auf die Freiheiten, die ich genieße, mache ich auch etwas daraus.

Ein Sprichwort sagt ja auch: Jeder ist seines Glückes Schmied. Ist es einfach eine Einstellungsfrage, wie ich alt werde?

Nein, so einfach ist es nicht. Das darf man auch nicht durch die rosarote Brille sehen. Denn es könnte schnell gefährlich werden, wenn man sagt, du bist selber schuld, wenn es dir im Alter weniger gut geht. Es laufen ja ganz aktuelle Diskussionen um die demografische Entwicklung, die die sozialen Sicherungssysteme an die Grenzen bringt. Deshalb wird die private Vorsorge fürs Alter mehr betont, sodass aus einer positiven Option sehr schnell eine Pflicht werden kann. Und wer die nicht erfüllt, ist dann ein schlechter Alter.

Aber niemand hat alles komplett in der Hand. Dinge widerfahren einem, Krankheit, Verluste. Viele alte Menschen brauchen solidarische Hilfe. Das zu verweigern, ist naiv und sogar böse.

Was sind aus Ihrer Sicht die positiven und was die negativen Seiten des Älterwerdens/Altwerdens?

Positiv sehe ich die Autonomie und die Unabhängigkeit von anderen, die man im Alter erreicht. Man muss es anderen nicht mehr recht machen, um etwas im Leben zu schaffen. Man erlebt eine Freiheit von äußeren und inneren Zwängen. Außerdem haben alte Menschen viel Erfahrung und können Weisheit und Großzügigkeit entwickeln. Sie finden ein weite Perspektive auf das Leben, die die eigenen Ziele und Interessen überschreitet.



Zur Person

Klaus Rothermund, Jahrgang 1964, hat an der Universität in Trier Philosophie und Psychologie studiert. Dort habilitierte er auch im Jahr 2003. Seit 2004 lehrt er als Professor an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena.



Professor Klaus Rothermund aus Jena FOTO: KLAUS ROTHERMUND

Viele negative Aspekte sind von der Lebenssituation abhängig. Da sind finanzielle Engpässe und Abhängigkeit durch körperliche Gebrechen und nachlassende Fähigkeiten zu nennen. Manchmal sind es Einsamkeit und Isolation durch den Verlust nahestehender Personen. Kinder und Enkel sind oft weit entfernt. Und die eigene Mobilität lässt nach.

Wie kann man denn die positiven Aspekte für sich in den Vordergrund rücken?

Das lässt sich nicht erzwingen. Wenn man „gut gelebt“ hat, hat man hinterher auch nicht den Eindruck, etwas verpasst zu haben. Damit ist man nicht dem Zwang ausgesetzt, etwas nachholen zu müssen. Wichtig finde ich ein Innehalten, um sich auf das zu besinnen, was wichtig ist und war, was einem geschenkt wurde, was einem verziehen wurde. Das heißt, eine gewisse Demut und Dankbarkeit zu entwickeln. Gut ist es sicher auch, Dinge

wiedergutzumachen und zu bereinigen, die man mit sich herumträgt.

Keine Altersgruppe ist unterschiedlicher als die „Alten“. Je älter wir werden, desto mehr nehmen die Unterschiede zwischen Menschen zu. Das zu wissen, kann motivieren, das eigene Leben aktiv zu gestalten, aber auch Gefahren und Risiken nicht zu übersehen. Es geht immer darum, ein ausgewogenes, realistisches und nicht ein verzerrtes Bild zu haben.

Wie kann und muss sich das Altersbild, also das Bild von „alten“ Menschen, in der Gesellschaft angesichts der demografischen Entwicklung verändern?

Es gibt nicht „das“ Altersbild. Wichtig ist vor allem die Pluralität der Altersbilder: Derselbe alte Mensch wird gleichzeitig als kompetent wahrgenommen, wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen und Probleme geht oder um Ratschläge und Entscheidungen – und als

hilflos, etwa im Umgang mit neuer Technik.

Viel zu oft wird versucht, negative Altersbilder einfach durch positive zu ersetzen. Aber Altersbilder sollten genauso vielschichtig und heterogen sein wie das Altern selbst. Und natürlich gehören zum Alter beide Aspekte: Die negativen zu übersehen ist gefährlich, verzerrt, leichtsinnig und ausgrenzend wie ein ausschließlicher Fokus auf positive Aspekte.

Können sich junge Menschen aufs Altwerden vorbereiten?

Das tun sie sowieso die ganze Zeit, gedanklich und auch aktiv. Das betrifft nicht nur die finanzielle Absicherung, sondern eine immense Vielzahl von Aspekten: berufliche Weiterbildung, freiwilliges Engagement, Aufgaben, die auch im Alter wichtig sind. Das alles ist eine Investition in das eigene Leben und damit eine ganz zentrale Ressource für das Alter, denn dann kann ich zufrieden auf mein Leben zurückblicken. Das betrifft alle Bereiche, auch Wohnen, Fitness, Gesundheit, Finanzen oder dauerhafte persönliche und soziale Kontakte.

Es ist einfach wichtig, das Leben so gut zu leben wie möglich, damit man hinterher etwas hat, worauf man stolz ist, wovon man zehren kann, auf das man gerne zurückblickt. Bestenfalls ist es noch so reichhaltig, dass es Platz lässt für die vielfältigen Anpassungen und Neuorientierungen, die – nicht nur – im Alter nötig sind.

Kontakt zur Autorin
m.spreemann@nordkurier.de

Der Bodyguard in der Tasche

Die schnelle Nachricht von den Kindern, der Termin für die nächste Kaffeerunde, das neueste Foto vom Enkelkind – ein Smartphone hilft Älteren, immer dabei zu sein. Außerdem erweist sich so ein mobiles Telefon auch in Notfällen als wichtig. Das Geräte-Angebot wächst.

HAMBURG. Nicht ohne mein Telefon: Deutsche Senioren greifen laut einer Studie des Digitalverbands Bitkom von 2017 immer mehr zum Mobiltelefon. Während 2012 etwa 4 Prozent der 60- bis 69-Jährigen ein Smartphone besaßen, benutzt heute fast ein Drittel (28 Prozent) der Deutschen ab 65 Jahren ein internetfähiges Mobiltelefon. Ein einfaches Handy ohne Internetzugang besitzen 75 Prozent der über 70-Jährigen. Bei den 60- bis 69-Jährigen sind es sogar 88 Prozent.

Für die meisten Senioren gehört das praktische handliche Gerät zum Alltag. Dadurch ist inzwischen eine große Auswahl an eigens für diese Zielgruppe entwickelten Angeboten auf dem Markt. Von seniorenrechten Handys bis zu Smartphones führt der Mobilfunkhandel viele Modelle in verschiedenen Ausführungen.

Aber ist es sinnvoll, sich ein speziell für Ältere konzipiertes Handy anzuschaffen? „Die meisten Senioren wollen



Ein Smartphone hilft auch dabei, die Erinnerung an schöne Stunden festzuhalten oder gleich ein Bild an die Familie zu senden.

FOTO: MATTHIAS BALK

wenig Schnickschnack“, erklärt Detlef Klemme, Vorsitzender der deutschen PflegeLiga. „Sie wollen unterwegs telefonieren und vielleicht auch mal eine Nachricht verschicken.“

Immer mehr Menschen in der zweiten Lebenshälfte erkennen den Gewinn und die Vorteile von Handys für ihre Mobilität. „Unabhängig vom Alter ist es wichtig, ein Telefon dabeizuhaben, um

im Notfall Unterstützung rufen zu können“, sagt Klemme. „Handys geben älteren Menschen mehr Sicherheit. Wenn etwas passiert, rufen sie umgehend Hilfe. Damit tragen sie quasi einen klei-

nen Bodyguard in der Tasche. Mit Handys bewegen sich Senioren weiterhin eigenständig in der Öffentlichkeit und leben ihren Alltag ohne permanente Begleitung durch Angehörige.“

Der Wunsch vieler Senioren, möglichst lange in den eigenen vier Wänden zu leben, verstärkt die Notwendigkeit eigenständiger Mobilität sogar noch. Dank der modernen technischen Helferlein können auch Verwandte, die weit entfernt leben, beruhigt sein, wenn Eltern oder Schwiegereltern allein aus dem Haus gehen oder allein in ihrer Wohnung leben.

Einen Schritt weiter als Mobiltelefone gehen mobile Notrufsysteme. Neben einer einfachen Nutzeroberfläche und großen Tasten bieten diese eine Notruffunktion. Drückt der Hilfesuchende auf einen durch Farbe und Größe erkennbaren Knopf, alarmiert das Telefon Angehörige oder die angeschlossene Notrufzentrale.

Durch die zusätzliche GPS-Funktion mancher Modelle führt das Signal Rettungskräfte schnellstmöglich und metertgenau zur hilfsbedürftigen Person. Laut einer aktuellen Befragung des Online-Portals feierabend.de führen mobile Notrufsysteme die Top 5 der als sinnvoll erachteten Geräte unter 60- bis 90-Jährigen an.

BPR

Expertentipp

Augen auf beim Handykauf

1. Tasten und Display sollten groß genug sein, damit Nutzer problemlos Nummern wählen und Textnachrichten auf dem Display lesen können.
2. Vor dem Kauf sollte der zukünftige Nutzer überlegen, wozu er das Handy überhaupt braucht. Wer nur telefonieren will, benötigt nicht zwangsläufig das neueste Modell.
3. Bei Senioren reist das Handy mitunter mehrere Tage in der Tasche mit, ohne zum Einsatz zu kommen. Nicht jeder bemerkt dann, dass der Akku leer ist. Im Notfall geht das Handy nicht mehr an. Clevere Handybesitzer achten darauf, dass sich das Handy ab einem gewissen Akkustand ausschaltet.
4. Ein weiteres wichtiges Kriterium ist eine einfache, intuitive Menüführung ohne zu viele überflüssige Funktionen.
5. Kinder und Enkel sind beim Gerätekauf oft keine guten Ratgeber. Während sie das Gerät spielerisch und leicht bedienen, kommen Ältere ins Schwitzen.

Anzeige



Keine Idee?
Wir schon!



- ▣ Badezimmer-Modernisierung aus einer Hand
- ▣ altersgerechte Bäder
- ▣ kompletter Innenausbau
- ▣ Trockenbauarbeiten
- ▣ Fliesenarbeiten



Retzower Str. 1b • 17252 Mirow

 **0172 - 945 26 91**

www.baudesignlindner.de

Betreutes Wohnen & Häusliche Krankenpflege

Karin Hildebrandt



- Häusliche Krankenpflege seit 01.03.1992
- Betreutes Wohnen seit November 1998
- Erweiterung der Wohnanlage Juni 2015

Wir bieten an:

alle Leistungen der Behandlungspflege wie

- Wundverbände, Port- und PEG-Versorgung
- Medikamentengabe und Überwachung
- Injektionen (s.c.; i.m. + Insuline)

alle Leistungen der Grundpflege und Hauswirtschaft wie

- Hilfe bei der Nahrungsaufnahme
- Unterstützung bei der Körperpflege
- Wäsche, Reinigung der Wohnung

Tel.: 039828-20540 · Fax: 20545

email: hildebrandt-priepert@t-online.de

www.pflegedienst-karin.de

Zum Wald 11 · 17255 Priepert




Bei der Reiseversicherung auf Fallstricke achten

Von Julia Ruhnow

Je älter man wird, desto schneller treffen einen Krankheiten und Gebrechen. Das gilt auch für den Urlaub. Versicherungen sollen Notfälle absichern. Doch gerade für Senioren gibt es Sonderkonditionen.

Bonn. Eine private Auslandsreise-Krankenversicherung ist in jedem Alter sinnvoll. Denn wer auf Reisen ernsthaft krank wird, muss oft mit horrenden Behandlungskosten rechnen. „Bei einem Rücktransport kann das schnell in die Tausende gehen“, warnt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (Bagso). Ältere Reisende, die zwar viel Zeit und oft auch Geld, aber womöglich schon gesundheitliche Probleme haben, müssen bei der Reiseversicherung einige Fallstricke beachten.

Preisvergleich nicht auf den letzten Drücker
Viele Versicherer staffeln ihre Angebote nach Altersstufen – und Senioren zahlen dann oft drauf. „Beiträge für ältere Reisende um die 65 sind deutlich teurer als für Jüngere“, sagt Eugénie Zobel-Kowalski von der Stiftung Warentest. Bei manchen Versicherungen zahlen Ältere mehr als das Doppelte. Oft lägen die Altersgrenzen bei Mitte 60, manchmal schon bei Ende 50. Manche Versicherungen fordern auch erst ab 70 Jahren Aufschläge.

Ein genauer Preisvergleich ist wichtig. Der gelingt am ehesten in Ruhe, nicht auf den letzten Drücker. „Niemand sollte dem Ratschlag auf Buchungsseiten im Internet folgen, spontan mit der

Reisebuchung noch eine Versicherung abzuschließen“, sagt Zobel-Kowalski. Dafür sei hier die Qualität zu unsicher. Jahresverträge seien außerdem oft günstiger als mehrere Einzelverträge.

Für viele ältere Menschen lohnt sich auch eine Reiserücktrittsversicherung. Denn im Alter kann zwischen Buchung und Reisebeginn eher etwas dazwischenkommen, etwa eine schwere Krankheit. Hier ist es wichtig, die Versicherungsbedingungen nach Einschränkungen zu durchforsten, rät Bianca Boss vom Bund der Versicherten.

In der Regel trägt die Versicherung die entstehenden Stornokosten, wenn der Versicherte, ein Angehöriger oder ein Mitreisender einen schweren Unfall hat oder unerwartet schwer erkrankt. Bei vielen Verträgen sind aber zum Beispiel chronische Krankheiten als Versicherungsfall ausgeschlossen.

Wer zum Beispiel Diabetes hat und wegen seines Gesundheitszustandes die Reise nicht antreten kann, bekommt den Reisepreis nicht erstattet. „Das Problem ist, dass nur dann die Stornokosten getragen werden, wenn die Erkrankung plötzlich auftritt“, erklärt Boss. Deswegen gebe es bei chronischen Erkrankungen regelmäßig Streit mit Versicherungen. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, wenn der Arzt bestätigt, dass zwar eine chronische Erkrankung vorliegt, diese aber in letzter Zeit nicht akut auftrat.

Auch bei Auslandsreise-Krankenversicherungen sind chronische Erkrankungen ein Sonderfall. „Wenn jemand chronisch erkrankt ist, zahlt die Versicherung keine Medikamente, Untersuchungen

oder Behandlungen im Zusammenhang mit der Krankheit“, weiß Zobel-Kowalski.

Grundsätzlich empfiehlt die Stiftung Warentest nur Tarife ohne Selbstbeteiligung. Es sollten medizinisch sinnvolle und nicht nur medizinisch notwendige Rücktransporte abgedeckt sein. Eine Reisekrankenversicherung lässt sich noch einen Tag vor Abreise abschließen. An eine Reiserücktrittsversicherung sollten Urlauber dagegen bis spätestens 30 Tage vor Abreise denken.



Wofür ältere Menschen gern Geld ausgeben

Wer viel gearbeitet hat, kann sich im Alter etwas gönnen. Doch tatsächlich geben Menschen über 50 ihr Ersparnis gerne für andere aus: Kinder, Enkel oder Bedürftige. Das ergab eine Forsa-Umfrage. 78 Prozent der 480 Befragten zwischen 50 und 79 Jahren planen ganz sicher oder zumindest wahrscheinlich, Geld für andere auszugeben. Sich selbst lässt die Generation 50 Plus dabei nicht außer Acht: 75 Prozent planen Ausgaben für Reisen, jeder Fünfte will Geld in Fortbildungen investieren. Luxusartikel wie teure Kleidung, Schmuck sind für die älteren Befragten weniger interessant.

Rundum-Service begehrt

NEUBRANDENBURG. „Erlebnis- und Aktivreisen stehen bei Menschen ab 50 plus besonders hoch im Kurs“, weiß Verena Müller vom Nordkurier-Reisebüro in Neubrandenburg. „Nach einem langen Arbeitsleben erfüllen sich viele von ihnen einen lang gehegten Lebenswunsch, etwa mit einer exotischen Kreuzfahrt oder einer Welt-

reise.“ Dabei bevorzugen sie Reisen mit Rundum-Service, beispielsweise mit Abholung vor der Haustür.

Veranstalter wie die Tour Vital bieten zudem ärztlich begleitete Rundreisen rund um den Globus an. „Gegenüber herkömmlichen Reisen haben diese betreuten Reisen einen entscheidenden Vorteil, da sich der begleitende Arzt

während der ganzen Reise um die Gesundheit der Urlauber kümmert und ihnen als Ansprechpartner jederzeit zur Seite steht.“ Derartige Reisen seien ideal für Best Ager, fügt Petra Neumann hinzu und merkt darüber hinaus an, dass derzeit vor allem Kreuzfahrten sowie Flusskreuzfahrten im Trend sind. „Man sieht viel, muss aber nicht wie bei einer Rundreise mehrfach das Hotel wechseln, und man kann sich jeden Tag entscheiden, ob man nur das Schiff genießt oder man einen Ausflug unternimmt.“

Auch Busreisen oder Tagesfahrten mit Programm, wie zur Hamburger Elphi oder in den Friedrichstadt-palast werden gern gebucht. Bei vielen Mehrtagesfahrten sind Haustürabholung und Reisebegleitung inbegriffen.

Beliebt sind nach wie vor Kurzreisen, beispielsweise an die polnische Ostseeküste und nach Tschechien. „Seniorengruppenreisen mit Betreuung sind die perfekte Möglichkeit, Land und Leute kennenzulernen“, bringt es Verena Müller auf den Punkt.



Petra Neumann (li.) und Verena Müller vom Nordkurier-Reisebüro beraten gern über spezielle Reisen für Best Ager. Foto: Nordkurier

Nähere Informationen erhalten Interessierte unter der Telefonnummer 0395 4575 106/107

Unsere Leistungen

- ▶ Grundpflege
- ▶ Behandlungspflege
- ▶ Ambulante Intensivpflege
- ▶ Senioren WG
- ▶ Persönliche Assistenz + Budget
- ▶ Betreuungs- u. Entlastungsleistungen

„Besser gemeinsam, Gemeinsam besser“

Neu: Tagespflege

Häusliche Krankenpflege

Andrea Lichterfeld GmbH

Penzliner Str. 15

17235 Neustrelitz

☎ 03981 / 20 59 09 • Fax 236871

info@krankenpflege-lichterfeld.de

www.krankenpflege-lichterfeld.de



WEIHNACHTSSCHAU

Samstag, 2.12.2017, 9.30 - 17 UHR

Alle Angebote gültig ab 22.11.2017

UM IHNEN DAS WARTEN ZU VERSÜßEN, GIBT ES JETZT SCHON GESCHENKE!

Wir verwöhnen Sie mit frischgebackenen Waffeln, köstlichem Glühwein und duftendem Kaffee bei Ihrem Bummel durch unser Möbelhaus.

Ihre Gudrun Kallies und Team

10%* RABATT

auf alle Weihnachtsartikel

BIS ZU 50%* RABATT

auf viele Ausstellungsstücke

15%* RABATT

auf alle Teppiche

10%* RABATT

auf alle Neubestellungen

500 €*

WEIHNACHTSBONUS bei Küchenneukauf ab 5000,- €

0%**

FINANZIERUNG 0 € Anzahlung bei 36 Monaten Laufzeit



*Gilt während des Aktionszeitraums vom 22.11. bis 02.12.2017, nicht für NATURA und bereits reduzierte Ware. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar. **Barzahlungswahlweise oder Nettobarzahlungswahlweise. Einmalige Jahresabschluss und gebundener Sollzins entsprechend 0,00% p.a. Basis ist vorausgesetzt. Partner ist die CreditPlusbank AG, PF 100350, 63003 Offenbach. Die Ausgaben stellen zugleich das 20. Beispiel gemäß § 9 Nr. 1 Abs. 1 S. 1 dar. Gültig ab einem Wert von 500 Euro vom 22.11. bis 02.12.2017.



FOTO: FRISO GENTISCH

Wohnen im Alter

So lange wie möglich in der eigenen Wohnung leben. Das wünscht sich fast jeder. Experten der LBS haben einige Tipps zusammengestellt, wie das mit ein paar Tricks und Kniffen gelingen kann.

Was ist eigentlich unter Wohnraumanpassung im Sinn von altersgerechtem Umbau zu verstehen?

Durch eine Wohnraumanpassung haben Sie die Möglichkeit, in Ihrem gewohnten Umfeld zu wohnen und die vertraute Wohnung an Ihre individuellen Bedürfnisse anzupassen. Die Wohnung kann mit Hilfsmitteln so eingerichtet werden, dass eine selbstständige Haushaltsführung auch mit körperlichen Einschränkungen möglich ist. Einzelne Räume werden umgestaltet, zum Beispiel wäre das der Einbau einer bodengleichen Dusche oder auch eine geänderte Möblierung für größere Bewegungsflächen.

Was wären erste Möglichkeiten zur Wohnraumanpassung?

Oft reichen einfache Hilfsmittel nicht aus. Wenn die Zimmertüren für einen Rol-

lator zu schmal sind, müssen bauliche Veränderungen vorgenommen werden. Manchmal müssen Schwellen in der Wohnung beseitigt oder eine Badewanne durch eine bodengleiche Dusche ersetzt werden. Evtl. ist ein Aufzug oder ein Treppenlift erforderlich, um in die Wohnung zu kommen.

Können Mieter eine Wohnraumanpassung eigenständig vornehmen oder brauchen sie eine Genehmigung?

Für alle baulichen Änderungen in der Wohnung benötigen Sie als Mieter eine Erlaubnis Ihres Vermieters. Auch wenn die Beseitigung von Schwellen und der Einbau einer modernen Dusche für die Wohnung an sich eine Verbesserung darstellen, liegt die Entscheidung beim Vermieter. Nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) muss der Vermieter einen Umbau genehmigen, wenn dieser erforderlich ist, damit Sie bei einer bestehenden Behinderung die Wohnräume nutzen können.

Der Anspruch auf Umbau bezieht sich nicht nur auf die Wohnung, sondern auch auf den Zugang und den Keller. Der Vermieter darf beim

Auszug den kostenpflichtigen Rückbau verlangen. Die mündliche Genehmigung für die Maßnahme gilt nicht, vereinbaren Sie den Umbau schriftlich. Sie benötigen diese auch für die Vorlage bei der Pflegekasse.

Der Umbau außerhalb der Wohnung kann verweigert werden, wenn beispielsweise die Nutzung der Treppe durch den Einbau eines Treppenlifts den Fluchtweg für andere Mieter gefährdet.

Wie hoch sind die Kosten für eine Wohnraumanpassung und wer unterstützt das finanziell?

Die Kosten für eine Wohnraumanpassung richten sich nach dem Umfang der Umbaumaßnahmen. Liegt ein Pflegegrad vor, übernimmt die Pflegekasse bis zu 4000 Euro. Diese Summe wird auch ohne Pflegegrad gezahlt, wenn ein erheblicher allgemeiner Betreuungsbedarf nach Paragraph 40 SGB XI vorliegt. Bevor Sie Handwerkerverträge abschließen, müssen die Umbaumaßnahmen von der Pflegekasse bewilligt sein. Es ist auch möglich, den Anspruch auf einen Zuschuss von maximal vier Bewohnern zusammen-

legen. Wohngemeinschaften können so einen maximalen Förderbetrag von 16 000 Euro erhalten.

Die KfW Förderbank gewährt neben dem Kreditprogramm „Altersgerecht Umbauen“ Zuschüsse für altersgerechten Umbauten in Höhe von maximal 6250 Euro (bis 12,5 Prozent der förderfähigen Investitionskosten). Dazu gehören beispielsweise die Beseitigung von Barrieren in der Wohnung und im Außenbereich sowie die Erhöhung der Einbruchsicherheit. Auch die Investitionsbank des Landes Sachsen-Anhalt hat eigene Förderprogramme, um beispielsweise den bodengleichen Zugang zur Dusche, einen nachträglichen Einbau eines Aufzugs oder einer Rampe zu finanzieren.

Was macht eine Wohnung altersgerecht?

Bereits kleinere Maßnahmen wie zum Beispiel das Anbringen einer Fahrradrampe für den Rollstuhl, die Installation eines Treppenliftes oder ein Wannen- oder Duschhocker verschaffen Erleichterung. Besonders Bad und Küche bieten viele Stolperfallen für Menschen, die in ihrer Bewe-

gungsfähigkeit eingeschränkt sind. Manchmal können allein durch das Umstellen der Möbel größere Bewegungsflächen geschaffen werden. Alle Bereiche im und um das Haus sollten leicht und schwellenlos erreichbar sein.

Wer moderne Technik nachrüstet, erleichtert sich den Alltag nicht erst in späteren Jahren: Automatische Türöffnungssysteme, eine Herdabschalt-Automatik oder automatische Rollläden erhöhen den Komfort in jeder Altersstufe.

Auch junge Bauherren haben oft den altersgerechten Aspekt im Blick. Wer berät sie bautechnisch?

Sie sollten auf Flexibilität, Barrierefreiheit und auf das Raumangebot (zum Beispiel zweites Bad) und die Raumgröße achten. Damit sparen Sie sich im Alter hohe Umbaukosten. Und: Barrierefreies Bauen muss nicht teuer sein. In jedem Fall ist es billiger als eine spätere Nachrüstung. Architekten sind für Bauherren die richtigen Berater bei der Planung. Auch bei einem Umbau einer bestehenden Wohnung ist der Architekt Ansprechpartner. Architekten mit dieser Spe-

zialisierung findet man bei den Architektenkammern.

Ist altersgerechtes Bauen erheblich teurer?

Das Institut für Bauforschung in Hannover hat die Mehrkosten für eine barrierefreie Wohnungsausstattung (nach DIN 18025) errechnet. Das Ergebnis: Für eine 70 Quadratmeter große Wohnung betragen sie nur 3,2 Prozent der Bausumme.

Folgende Elemente sind vorgesehen: Schwellenfreier Zugang zu allen Räumen, zu Terrasse und Balkon. Ausreichende Breite der Türen (mindestens 90 Zentimeter für die Wohnungstür und mindestens 80 Zentimeter für die Zimmertüren). Genügend Bewegungsflächen (ein Bad sollte mindestens sieben Quadratmeter groß sein). Die Installation von Lichtschaltern, Steckdosen in einer Höhe, die auch im Sitzen erreichbar ist (85 Zentimeter Höhe). Rutschfeste und ebene, ohne Stolperkante verlegte Bodenbeläge. Badezimmertüren, die nach außen aufschlagen. Bodengleiche Dusche. Griffe und Halter. Leicht erreichbare und bedienbare Griffe an Fenstern und Bad- und Balkontüren.

Ein Plan für smarte Lösungen

Von Simone A. Mayer

Schon in jüngeren Jahren beim Bauen ans Alter zu denken, kann sich lohnen. Damit kann moderne Technik einziehen.

BERLIN. Wer denkt schon gern ans Altwerden? Doch sollten Sanierer und Bauherren, die sich langsam dem Rentenalter nähern, schon zeitig im Blick haben, welche Technologien sie fürs hohe Alter nachrüsten wollen und müssen. „Smart-Home-Technologien helfen Älteren, länger selbstbestimmt im eigenen Haus wohnen zu können“,

betont Falko Weidelt, Fachbereichsleiter Smart Home bei der Branchen-Initiative Elektro+ in Berlin.

Dafür muss die Elektroinstallation des Gebäudes gerüstet sein: Zum einen sollten vorsorglich Leerrohre installiert werden, rät Weidelt. So lassen sich nachträglich noch nötige Leitungen ziehen. „Außerdem hat man in vielen Gebäuden zu wenige Steckdosen.“ Er empfiehlt, sich bei der Bauplanung an die Richtlinie RAL-RG 678 zu halten. Sie listet für jeden Wohnbereich eine Mindest-, eine Standard- und eine Komfortausstattung an

Steckdosen auf. Weidelt rät zur Ausstattung mit dem Standard „zwei Sterne plus“. Diese sieht aktuell zum Beispiel in einer Küche mit 12 bis 20 Quadratmetern mindestens 18 Steckdosen und 3 Anschlüsse für Leuchten vor. In einem angrenzenden Esszimmer kommen am besten 16 Steckdosen und ebenfalls 3 Anschlüsse für Leuchten hinzu. Im bis zu 20 Quadratmeter großen Wohnzimmer sind 8 Steckdosen das Minimum.

Wer an die Elektroinstallation rangeht, kann aber noch weitergehen und zum Beispiel ein sogenanntes

BUS-System vom Fachmann installieren lassen. Das ist ein Kommunikationssystem für vernetzbare Geräte, das diesen eine gemeinsame Sprache und damit eine Verbindungsmöglichkeit gibt. Viele Geräte haben dann eine Lizenz für einen bestimmten Standard wie LCN, Homematic oder KNX. Das ist eine teure Angelegenheit.

Günstiger sind Einzellösungen wie funkbasierte Einätze für Lichtschalter oder Steckdosen, die vernetzbar und mit dem Handy steuerbar sind. „Auch das sollte ein Fachmann installieren“, rät Weidelt.



Die Wohnung öffnen mit einem Funktürschlüssel, auch eine der intelligenten Alltagshilfen.

FOTO: STEFAN SAUER

Warum der Gesundheitszustand am **Steuer** so wichtig ist

Ein Schreckensszenario: Ein alter Autofahrer verursacht einen Unfall, bei dem Menschen verletzt werden. Die Frage, ob Senioren noch Auto fahren sollten, polarisiert. Die Forderung nach Eignungstests ab einem gewissen Alter steht schon länger im Raum. Sollten Senioren das Auto ab einem gewissen Alter vielleicht ganz stehen lassen? Pauline Sickmann wägt die Argumente ab.

Kontra: Was spricht gegen Fahren im Alter?

Mit dem Alter steigt die Gefahr, einen Unfall beim Autofahren zu verursachen. Daten des Statistischen Bundesamtes von 2015 zeigen, dass über 64-jährige Autofahrer sehr häufig die Hauptschuld trugen, wenn sie in einen Unfall verwickelt waren (67 Prozent). Bei den mindestens 75-Jährigen waren sogar 75 Prozent Unfallverursacher. Die Daten zeigen auch, dass ältere Menschen in komplexen Situationen schneller den Überblick verlieren als jüngere. Mehrere Verkehrsstatistiken belegen außerdem, dass die Zahl der von Senioren verursachten



Kann die große Erfahrung am Lenkrad gesundheitliche Defizite ausgleichen? So einfach funktioniert es nicht. Ob regelmäßige Tests für ältere Fahrer wichtig sind, darüber wird gestritten. FOTO: A. KÖRNER

Unfällen seit vielen Jahren steigt. Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen weist auf die altersbedingten Einschränkungen von Autofahrern hin: „Das Altern ist ein schleichender Prozess. Bereits ab 50 Jahren verschlechtern sich Sinne wie Sehen und Hören.“ Gerade bei Menschen mit einer Erkrankung sieht sie das Autofahren kritisch – auch unabhängig vom Alter.

Ein Problem ist außerdem, dass viele Autofahrer ihre Fahrtüchtigkeit selbst nicht richtig einschätzen können. Deshalb ist es wichtig, dass Senioren auf ihre Eignung geprüft werden: Mangelnde Wahrnehmungs- und Reaktionsfähigkeit, Bewegungseinschränkungen oder Krankheiten wie Demenz und Diabetes werden sonst zur Gefahr für alle Verkehrsteilnehmer.

Pro: Was spricht für Fahren im Alter?

Entscheidend für eine unfallfreie Teilnahme am Straßenverkehr sei nicht das Alter, sondern der Gesundheitszustand des Fahrers, meint der ADAC. Deshalb könne man älteren Autofahrern nicht pauschal ihre Fahrtüchtigkeit absprechen. Sie verfügen oft über genügend Erfahrung, um vorausschau-

end zu fahren und ihre Fahrweise der Verkehrssituation anzupassen. Gegen einen Eignungstest, wie es ihn in anderen europäischen Ländern gibt, spricht nach Ansicht des ADAC, dass bisher entwickelte Verfahren nicht aussagekräftig genug seien.

Dazu kommt, dass ein positives Testergebnis den Fahrer möglicherweise dazu verleite, die eigenen Fähigkeiten im Straßenverkehr zu überschätzen. Deshalb lautet der Rat des ADAC: Ältere Autofahrer sollten sich freiwillig ärztlich auf ihre Fahrtauglichkeit untersuchen lassen. Gesundheitliche Defizite könnten zum Teil durch Fahrassistenzsysteme ausgeglichen werden.

Außerdem betont Ursula Lenz, wie wichtig die Eigenständigkeit ist, die das Autofahren im Alter gewährleistet: Da der öffentliche Nahverkehr gerade in ländlichen Gegenden teilweise nicht gut ausgebaut sei, fielen mit dem Auto zugleich Selbstständigkeit und soziale Kontakte der Senioren weg. Der Umstieg auf das Fahrrad sei keine sichere Alternative: Fast jeder zweite verunglückte Radfahrer ist 65 Jahre oder älter.



So bleiben Senioren länger fahrtüchtig

Damit sich Fahrer möglichst lange gefahrlos im Straßenverkehr bewegen können, müssen gesundheitliche Voraussetzungen erfüllt sein. Darauf verweist die Deutsche Seniorenliga. Demnach sollten Senioren regelmäßig zum Augenarzt oder Optiker gehen, um ihre Sehschärfe kontrollieren zu lassen. Beim HNO-Arzt sollte die Hörfähigkeit getestet werden. Wichtig ist auch, dass sich der Fahrer komplett umdrehen, also einen Schulterblick machen kann. Regelmäßig untersucht werden sollten ältere Fahrer zudem auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, psychische Erkrankungen sowie neurologische Erkrankungen wie Parkinson.

Anzeige

Ihr hilfreicher Partner in schwierigen Situationen.

Engelhardt

Bestattungshaus

Waren, Weinbergstr. 6, Tel.: (03991) 66 55 47
 Malchow, Güstrower Str. 70, Tel.: (039932) 47 972
 Röbel/Müritz, Im Ort 1, Tel.: (039931) 83 93 29

ERGO

Andreas Schultz
 Versicherungsfachwirt (IHK)



Kietzstraße 12 b
 17192 Waren (Müritz)
 Tel. 03991 122440
 Mobil 0171 6465193
 Fax 03991 122460

an.schultz@ergo.de
 www.an.schultz.ergo.de

Generalagentur der
 ERGO Beratung und Vertrieb AG

Ist Krankheit im Alter normal?

www.mv-homöopathie.de

Heilpraxis Volker Röseler
 Klassische Homöopathie
 Eldenholz 25 • 17192 Waren
 (03991) 631 85 38



Klinik Amsee
 Ein Unternehmen der Paul Gerhardt Diakonie



• kompetent
 • freundlich
 • erfahren

unser palliatives Angebot für Sie:

- komplexe Schmerztherapie
- interdisziplinäres Behandlungsteam
- ganzheitliche Behandlung
- freundliche Palliativstation mit See- und Waldblick

... für eine bestmögliche Lebensqualität.

KONTAKT Klinik Amsee | Allg. Palliativstation | Amsee 6 | 17192 Waren (Müritz) | www.pgdiakonie.de/klinik-amsee



Seniorenzentrum Rechlin

Wo der Mensch den Menschen braucht ...

Getreu unseres Leitgedankens „... wo der den Menschen braucht!“ stehen pflege- und hilfsbedürftige Menschen im Mittelpunkt unserer Bemühungen um Pflege und Betreuung. Wir wollen die Selbstständigkeit fördern und tatkräftig unterstützen, wo qualifizierte Hilfe notwendig ist.

Die stationäre Einrichtung verfügt über

- 31 Betten (Ein- und Zweibettzimmer)
- jedes Zimmer mit Garten
- Räume für Gemeinschaftsleben
- aktives Kochen für und mit Bewohnern
- Therapeuten, Friseur und Fußpflege im Haus
- Kooperationen mit Schulen und Kindergarten
- alle Räume ebenerdig und barrierefrei
- Freizeitgestaltung für Körper und Geist
- öffentliche kulturelle Veranstaltungen
- täglich wechselnder Mittagstisch für alle Rechliner

Die Tagespflege verfügt über

- 12 Plätze für Tagesgäste
- alle Räume ebenerdig und barrierefrei
- ausreichend Parkplätze
- geöffnet von montags – freitags
- 7.00 bis 16.30 Uhr
- eigenen Fahrdienst
- gemeinsame Mahlzeiten
- zahlreiche Beschäftigungsangebote
- Therapeuten, Friseur und Fußpflege im Haus
- separaten Aussenbereich

Seniorenzentrum Rechlin
 Müritzstr. 15 | 17248 Rechlin | Telefon: 03 98 23 / 2 17 62
 E-Mail: info@seniorenzentrum-rechlin.de

Tagespflege Seniorenzentrum Rechlin
 Müritzstr. 56a | 17248 Rechlin | Telefon: 03 98 23 / 29 07 10
 E-Mail: info@seniorenzentrum-rechlin.de

www.seniorenzentrum-rechlin.de

DER ARBEITSMARKT MIT 50 PLUS

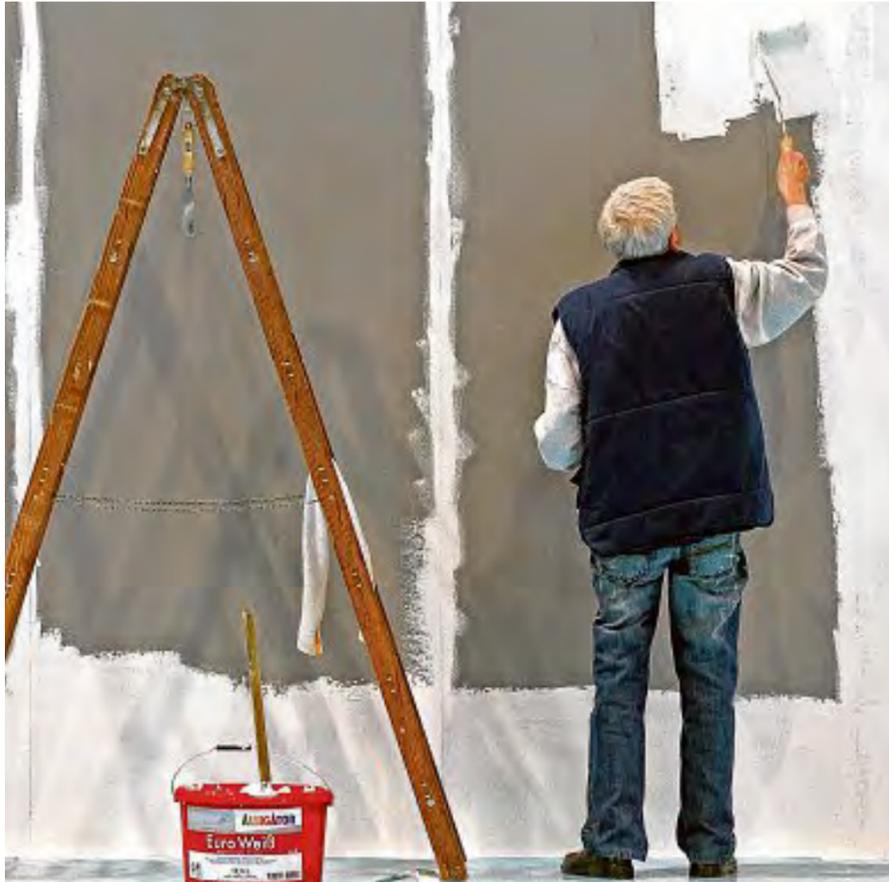
Mit 50 haben die meisten Menschen noch etwa 15 Arbeitsjahre bis zur Rente vor sich. Aber lohnt sich da noch Engagement für die Karriere?

„Oh ja, wer will kann da noch mal so richtig durchstarten“, meint Ronny Steeger, Sprecher der Neubrandenburger Arbeitsagentur. Selbst nach längerer Arbeitslosigkeit sei das möglich. „Durch den Fachkräfte-Engpass hat es bei den Arbeitgebern eine Initialzündung gegeben.“ Lange hätten sich die Chefs lieber bei den Jüngeren bedient. „Heute gibt es die Grenze 50 plus nicht mehr.“ Die demografische Entwicklung und die erhöhte Nachfrage auf dem Arbeitsmarkt machen es möglich.

Außerdem zeigten sich inzwischen auch viele Vorteile. „Die heute über 50-Jährigen sind gesund, erfahren, leistungsfähig, motiviert und bei den berühmten Tugenden wie Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit noch von der alten Schule“, sagt Steeger. Das alte Bild von der Frau über 50 in Kittelschürze und mit Lockenwicklern stimme nicht mehr. „Da muss man nur mal schauen, wie viele über 50-Jährige zum Beispiel die Mecklenburger Seenrunde mitfahren. Die sind fitter als viele Junge.“ Bei den Unternehmern finde die Altersgruppe – anders als noch vor fünf, sechs Jahren – wohlwollendes Interesse.

Mit 58 plötzlich arbeitslos. Das war es dann und das Vorbereiten auf die Rente steht an?

„Auf keinen Fall“, sagt Steeger. Selbst ein Jobangebot mit 58 sei heute nicht mehr die letzte Chance. „Solange die Leute wollen, finden sie heute überall Beschäftigung.“ Im September seien bei der Arbeitsagentur Neubrandenburg über 2500 offene Stellen registriert gewesen, allein im September waren 886 neue Stellen dazugekommen. „Allerdings sind in erster Linie qualifizierte Jobs im Angebot. Acht von zehn Stellen sind für Fachkräfte – egal, wie alt sie sind.“ Das habe auch bei der Arbeitsagentur für ein Umdenken gesorgt: „Es lohnt sich, in Bildung und Qualifizierung für Ältere zu investieren.“ Als Beispiele nennt er Schweißpass oder Busführerschein. „Wenn das für einen Job wichtig ist, unterstützen wir das heute auch.“



„Silber ist Gold“ hieß in Anspielung auf graue Haare eine Job-Kampagne für Ältere.

FOTO: JAN WOITAS

Auch den über 55-Jährigen stehe auf dem Arbeitsmarkt alles offen, sagt Peggy Lerke, die in der Neubrandenburger Arbeitsagentur unter anderem das Spezialvermittlungsteam für über 55-Jährige leitet. Viele hätten aber selbst das Bild vom „alten Eisen“ im Kopf. „Daran müssen wir mit den Leuten arbeiten und ihnen Mut zusprechen. Sie müssen sich darauf besinnen, was sie eigentlich alles können und an Motivation und Berufserfahrung mitbringen. Besonders in altersgemischten Teams ist das ein riesiger

Gewinn für Chefs.“ Wenn der Schalter im Kopf umgelegt sei, klappe es erfolgreich mit der Jobsuche. Ein guter „Einstand“ in einen neuen Job sei oft ein Praktikum. Das gebe den Arbeitnehmern Sicherheit und Bestätigung und der Chef sehe, was er bekommt.

Vom Anstieg der sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung profitierten vor allem auch die Älteren, wie Steeger mit Zahlen belegt. Von den insgesamt 88460 Beschäftigten im Agenturbereich im Juni 2007 waren 9974 zwischen 55 und 65

Jahre alt. Heute, zehn Jahre später, sind von 92 395 Beschäftigten 21 551 in dieser Altersgruppe. Besonders hoch ist der Anteil der 50- bis 65-Jährigen in Branchen wie der Land- und Forstwirtschaft, in der Energie- und Wasserversorgung, in der öffentlichen Verwaltung, in Erziehung und Unterricht sowie in Verkehr und Lagerwirtschaft.

Ist Selbstständigkeit mit über 50 ein Thema?

„Das ist für Arbeitslose eher interessant, wenn die Beschäf-



Peggy Lerke



Ronny Steeger

FOTOS (2): ARBEITSENTUR

tigungschancen schlecht sind. Bei einer verbesserten Lage auf dem Arbeitsmarkt rückt das Thema in den Hintergrund“, meint Steeger. Wenn es zum Beispiel für eine arbeitslose Köchin oder Friseurin viele Stellenangebote gebe, habe die Vermittlung Vorrang. „Wir arbeiten ja mit Beitragsgeldern und können damit nicht Lebenssträume finanzieren.“ Peggy Lerke weiß aus ihrer Erfahrung: „Es gibt gelegentlich den Wunsch nach einer Existenzgründung. Aber das ist keine massenhafte Erscheinung.“

Es könne in einzelnen Fällen auch ein gutes Ziel sein, etwa ein eingeführtes Unternehmen weiterzuführen.

Mit Anfang/Mitte 60 auf die Rente vorbereiten oder sogar noch als Rentner weiter arbeiten?

Der Anteil der Menschen, die nach dem Erreichen des Rentenalters noch weiter arbeiten, steigt. „Im Juni 2007 hatten wir 125 registriert, zehn Jahre später sind es 404“, erklärt Steeger. Die Gründe für den Anstieg liegen für ihn auf der Hand. „Oft fühlen sich Menschen noch fit und gesund und wollen noch im Job bleiben. Andere haben zu wenig Rente, um über die Runden zu kommen und müssen noch etwas dazuverdienen.“

Peggy Lerke berichtet von dem lange üblichen Fall, dass sich Leute zwei Jahre vor der Rente arbeitslos melden und sich „ausschleichen“ wollten. „Das ist deutlich weniger geworden.“ Den Arbeitgebern sei inzwischen klar, dass es keine Garantie für einen „Neuen“ gibt, wenn sie einen Mitarbeiter ziehen lassen.

„Wir vermitteln auch 64-Jährige“, sagt Peggy Lerke. Das mache nicht jedem Freude, denn mancher wolle eigentlich in Ruhe gelassen werden, sich nach einem langen Arbeitsleben lieber um seinen Garten kümmern. „Persönlich kann ich das ja nachvollziehen“, sagt die Arbeitsvermittlerin. Aber es sei die Aufgabe der Agentur, Menschen in Arbeit zu bringen. Bei der Vermittlung sei keine Frage, dass ein 63-jähriger Dachdecker vielleicht nicht mehr aufs Dach steige. „Aber ein Job als Verkaufsberater in einem Baumarkt passt super“, meint Ronny Steeger. Ähnlich sei es mit einer Köchin, die in einem großen Hotel gearbeitet hat, und dann vielleicht den Mittagstisch an einem kleinen Imbiss ausschenkt.

Der Expertenrat für über 50-Jährige auf Arbeitssuche:

Gehen Sie aktiv auf die Unternehmen zu. Sie müssen sich nicht verstecken. Kriegen Sie das Klischee vom „alten Eisen“ aus dem Kopf. Bieten Sie ein Praktikum an. Denken Sie daran: Bewerben ist immer werben in eigener Sache.

Kontakt zur Autorin
m.spreemann@nordkurier.de

Anzeige

Fahrradcenter Ballin
Verkauf | Service | Verleih

Kommen Sie auf eine Probefahrt vorbei und überzeugen Sie sich selbst.

Unsere Leistung
→ Beratung & Verkauf von Fahrrädern, E-Bikes und Zubehör
→ E-Bike-Service
→ Inzahlungnahme von Fahrrädern
→ 0,0% Finanzierung
→ Reparaturen von Fahrrädern aller Art
→ Verleih von E-Bikes, Fahrrädern und Kinderanhängern

Das Fahrradcenter Ballin besteht seit 1991 in Neustrelitz. Auf einer Fläche von 200 m² finden Sie Fahrräder für groß und klein, Zubehör, Ersatzteile und vieles mehr. Das Geschäft wird seit 2011 in 2. Generation vom Sohn Peter Ballin weitergeführt. Wir haben uns in den Jahren immer mehr mit dem Thema E-Bike beschäftigt und sind Servicepartner für die gängigsten E-Bike-Systeme.

Große Auswahl an E-Bikes

Familienunternehmen in der 2. Generation

Inh. Peter Ballin
Zierke 36 | 17235 Neustrelitz
Tel. (03981) 203044 | Fax (03981) 239972
fahrradcenter-ballin@gmx.de | www.fahrradcenter-ballin.de

Vier-tore GUTSCHEIN

Das perfekte Weihnachtsgeschenk!

Einlösbar bei über 70 Unternehmen in ganz Neubrandenburg!

10 EURO
20 EURO
44 EURO

Weitere Infos unter www.vier-tore-gutschein.de

Jetzt modernisieren!

FÖRDERGELDER SICHERN

SOLAR
Zentrum **Mirow** GmbH

- Wir planen, liefern & bauen für Sie:
 - Solarstromanlagen, Batteriespeicher
 - Solarwärmanlagen
 - Pellets und Holzheizungen
 - Wärmepumpen
 - Heizungsmodernisierung
 - Sanitär- und Elektrotechnik
- Alles aus einer Hand

Fischergang 3 • 17252 Mirow
Tel. 039833 20497 www.solarzentrum-mirow.de

Steuern? Wir machen das.

VLH.



Seit über 25 Jahren für Sie da

Annegret Höppner
Beratungsstelle
DIN 77700-zertifiziert
Elsterweg 7
17192 Warenschhof
Annegret.Hoepfner@vlh.de
☎ 03991 120158



Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

www.vlh.de Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

... wenn Urlaub dann

meckpomm.de



Ferienhaus mit Waldsauna am Kranichfeld
Stuer. 30 m²
für 2 Personen
mit Kaminheizung



Ferienwohnungen in ländlicher Idylle nahe Schwerin, Volzrade.
Gutshaus. 75 m² + 57 m² für 2 bis 6 Personen



Ferienhaus in traumhafter Lage direkt am Plauer See
Plau am See. 105 m² für 1 bis 6 Personen

www.meckpomm.de
Buchungshotline
0800 800 4575
Mo.-Fr. 09:00 bis 18:00 Uhr

IHR GESUNDHEITZENTRUM IN RÖBEL

Therapie + Training Olaf Brandt

alles persönlich in der besten Atmosphäre

Unsere Präventionsangebote
(teilweise Zuschuss von den Krankenkassen möglich)
– Kraft-Ausdauer Zirkel von Milon

KURSE:

- Einführung ins Gesundheitstraining
- Reha-Sport
- Ernährungsberatung
- Pilates

Mühlentor 10a, 17207 Röbel
Telefon 039931-538899 oder 039931-538897
www.therapie-training-brandt.de

Ergotherapie

Maya Meyer

Herzlich Willkommen!

Ab sofort begrüßen wir Sie in unserer sehr gut ausgestatteten und modernen Praxis in Röbel/Müritz. Unsere Räume befinden sich im Erdgeschoss und sind barrierefrei. Parkplätze finden Sie direkt vor der Tür.

Unser freundliches und kompetentes Team behandelt Versicherte aller Krankenkassen, gesetzlich oder privat. Haben Sie noch Fragen? Sprechen Sie uns gerne an!

Ihre Maya Meyer

Öffnungszeiten: Mo., Di., Mi. 7:30 - 16:00 Uhr
Do. 7:30 - 16:30 Uhr
Fr. 7:30 - 15:30 Uhr
und nach Vereinbarung

Adresse: Mühlentor 10a, 17207 Röbel
Telefon: 039931 / 54 00 07
Fax: 039931 / 54 00 05
Mobil: 0171 81 82 902
Mail: info@mm-ergotherapie.de

Das Brillenglas mit mehr Schutz vor schädlichem blau-violetten Licht

Neu!



Orgalit® Care
optoVision
MADE IN GERMANY

Sehblick
Brillen & Kontaktlinsen

Profitieren Sie nur noch bis zum 16.12.17 von unseren Einführungspreisen!
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Kirchenstraße 3 | 17213 Malchow
Tel.: 039932 417030 | Fax: 039932 417032
sehblick-brillen@t-online.de

DER UNTERSCHIED

... wir beraten umfassend und neutral



Es ist nicht leicht, den Gang in ein Bestattungshaus zu machen, doch wenn man einmal dagewesen ist, fühlt man sich erleichtert, die Bestattungsvorsorge erledigt zu haben. Weil wir das wissen, nehmen wir uns Zeit für Sie, nehmen uns Ihrer Wünsche und Bedenken an bis Sie den richtigen Weg gefunden haben.

∞ Müritz-Bestattungen ∞

Kirchplatz 7 · 17207 Röbel/Müritz
Tag & Nacht für Sie erreichbar!
(039931) 159 599

Physiotherapie

Liane Best

Ihr Wohlbefinden in guten Händen



- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Behandlung von craniomandibulärer Dysfunktion CMD
- Krankengymnastik
- Bobath-Therapie
- Klassische Massage und vieles mehr

Neustrelitz · Strelitzer Str. 2-4 · Tel. 03981 204251
Öffnungszeiten: Mo.-Do. 8.00-18.00 Uhr, Fr. 7.00-14.00 Uhr oder nach Vereinbarung

Im Mittelpunkt steht der Mensch.



Wir möchten, dass Sie auch im Alter ein gesundes und selbstbestimmtes Leben führen können. Mit langjähriger Erfahrung und Produkten, die ein Höchstmaß an Sicherheit und Komfort gewährleisten, unterstützen wir Sie, aber auch pflegenden Angehörige und stehen jederzeit als zuverlässiger Ansprechpartner zur Verfügung.

Müller

Sanitätshaus
Orthopädietechnik
Rehatechnik

Sanitätshaus Röbel
Hohe Str. 6 · 17207 Röbel
Telefon: 039931 547686

Sanitätshaus Malchow
Güstrower Str. 15 · 17213 Malchow
Telefon: 039932 418282

Sanitätshaus Teterow
Warener Str. 2 · 17166 Teterow
Telefon: 03996 1598757

Sanitätshaus Waren
Kietzstr. 13b · 17192 Waren
Telefon: 03991 165976

Werkstatt & Verwaltung
Müller Sanitätshaus GmbH
Am Neuen Graben 8
17192 Waren (Müritz)
Telefon: 03991 15200
Telefax: 03991 152017
info@muellers-sanitaetshaus.de
www.muellers-sanitaetshaus.de





Die Online Paketmarke

- erstellen
- ausdrucken
- verschicken

www.geschickt-verschickt.de

Nordkurier Online Paketmarke 

WIE MAN DAS GROSSE GLÜCK FINDET



Clara und Andreas Klan teilen ihre Hobbys miteinander, sie gehen gerne gemeinsam in den Bergen wandern oder fahren Kajak in der Feldberger Seenlandschaft.

FOTOS: CLARA UND ANDREAS KLAN

Liebe auf den ersten Blick mit Anfang 50

Sie Witwe, er geschieden, beide haben nicht mehr an die große Liebe geglaubt. Das ist jetzt anders: Über ein Portal im Internet haben sich Clara und Andreas Klan gefunden und sind nun glücklich verheiratet. Für ihren Mann hat Clara Klan in der Feldberger Seenlandschaft neu angefangen.

Von Marie Krüger

CANTNITZ. Manchmal wenn Clara und Andreas Klan am Frühstückstisch sitzen und gemeinsam in einen neuen Tag starten, können sie ihr Glück kaum fassen. „Und ist bei dir schon etwas anders?“, fragen sie sich dann gegenseitig. Vor drei Jahren waren beide nämlich noch Singles und haben nicht mehr daran geglaubt, den Partner fürs Leben zu finden. Nach dem Kennenlernen Anfang Februar 2015 ging dann aber alles ganz schnell: Verlobung, Hochzeit, Zusammenziehen. Nach gut zweieinhalb Jahren Ehe bereuen sie ihren eiligen Entschluss in keiner Weise. Im Gegenteil, keiner kann lange ohne den anderen sein. „Ich zähle jedes Mal die Sekunden, bis du zurückkommst“, sagt Clara Klan und schaut ihrem Mann tief in die Augen.

Seine Augen waren es auch, die Clara von Anfang an fasziniert haben – erst auf einem Foto, dann in der Realität. Über das Partnerportal „Parship“ im Internet hatte Andreas Klan sie gefunden. Sie selbst hätte sich niemals auf solch einer Plattform angemeldet, sagt Clara Klan. Ihre Tochter habe das heimlich gemacht, weil sie nicht mehr mit ansehen konnte, wie einsam die Mutter ist. Das war aber nicht immer so: 2010 ist Claras damaliger Ehemann bei einem Autounfall ums Leben gekommen.

Seit ihrem 21. Lebensjahr war die heute 53-Jährige mit

ihm verheiratet, gemeinsam haben sie in Hamburg gelebt. „Nach dem Tod meines Mannes hatte ich mit dem Thema Partnerschaft eigentlich abgeschlossen“, sagt Clara Klan, die von Beruf Musikerin ist. Sie hat sich in die Arbeit gestürzt, sieben Tage die Woche Klavierunterricht gegeben und Konzerte gespielt. In ihrer wenigen Freizeit hat sie sich ihren Hobbys gewidmet. „Man arrangiert sich, aber so richtig glücklich ist man nicht. Ich habe die Einsamkeit gespürt“, erinnert sie sich.

Beim letzten Versuch ist die Richtige aufgetaucht

Andreas Klan ging es ähnlich, auch er hat nicht mehr daran geglaubt, die Frau fürs Leben zu finden. 2011 hat er sich nach zehn Jahren Ehe und zwanzig Jahren Beziehung von seiner damaligen Frau scheiden lassen. „Es hat einfach nicht gepasst“, erklärt der Ingenieur. Danach hat er über verschiedene Dating-Seiten im Internet Frauen in der Umgebung kennengelernt, die Richtige war aber nie dabei.

Kurz bevor seine Mitgliedschaft bei „Parship“ auslief, hat er noch einmal sein Profil geschärft. Also genau die Dinge vermerkt, die ihm in einer Beziehung wichtig sind. „Entweder es klappt mit der Stecknadel im Heuhaufen oder ich lass es komplett – und zwar ein für alle Mal“, beschreibt er



In Glückstadt in Schleswig-Holstein haben sich die Klans das Ja-Wort gegeben. Den Ort haben die beiden wegen des Namens ausgewählt. Ihre späte Liebe ist für sie das große Glück. FOTO: AGNIESZKA SCHULTE-LADBECK

seine Gedanken damals. Und es hat geklappt!

Der Algorithmus des Partnerportals hat ihm Claras Profil angezeigt, die doch neugierig geworden war und sich mit der Partnersuche im Internet beschäftigt hat. Glücklicherweise hatte die Musikerin kurz zuvor ihren Suchradius über Hamburg hinaus erweitert, unter anderem auch auf Mecklenburg-Vorpommern. Die Beiden waren sich von der ersten Nachricht an sympathisch. Nach ein paar Telefonaten besuchte Clara Andreas

dann in seinem Haus in Cantnitz. Eine Woche später waren sie verlobt, drei Monate später verheiratet. „Sowas liest man sonst nur in Romanen oder sieht es in Filmen“, sagt Clara Klan über ihre buchstäbliche Liebe auf den ersten Blick.

Ihre Freunde dachten, sie sei von einem Tag auf den anderen in Torschlusspanik geraten und hätte gleich beim Erstbesten „Ja“ gesagt. Ihre Tochter hatte Angst, sie würde auf einen Heiratsschwindler hereinfliegen. Aber auch Andreas Klan bekam nicht nur

Zuspruch von seinen Freunden für die schnelle Bindung. „Einer lehnte es sogar ab, mein Trauzeuge zu sein.“

Passende Antwort in 30 Sekunden

Selbst wenn es für Außenstehende so aussehen mag, eine Bauchentscheidung war es für Andreas Klan nicht, als er seiner Clara den Heiratsantrag gemacht hat. Nach ihrem ersten Besuch in Cantnitz ließ er sie zunächst völlig im Unklaren wieder nach Hause fahren. Leicht empört erinnert sie sich zurück: „Vielleicht telefonieren wir morgen, hat er gesagt – vielleicht!“ Erschrocken von so viel Nähe, Vertrautheit und Euphorie wollte sich Andreas seiner Gefühle erst mal richtig bewusst werden. Der 55-Jährige hat genau überlegt und rational abgewogen, bevor er ihr am nächsten Tag mit einer Frage klargemacht hat, wie ernst es ihm mit ihr ist. „Ich hatte dann 30 Sekunden, um ihm zu antworten. Mein Hirn hat in diesen wenigen Sekunden eine wahre Höchstleistung vollbracht“, sagt Clara Klan mit einem Zwinkern.

Die Musikerin hat sich bei ihrem ersten Besuch nicht nur in Andreas verliebt, sondern auch in die Feldberger Seenlandschaft – seit November vergangenen Jahres ihr gemeinsames Zuhause. In den ersten Monaten und auch nach ihrer Hochzeit im Mai 2015 war Clara Klan zwischen

Cantnitz und Hamburg gependelt. „Letztes Jahr im Oktober hat Andreas gesagt: Schluss!“, berichtet die 53-Jährige. „Ich konnte auch nicht mehr, war gesundheitlich schon angeschlagen.“ So hat sie dann ihre Wohnung und ihre Klavierschüler in Hamburg aufgegeben und ist endgültig zu Andreas gezogen. „Mit über 50 nochmal von Null anzufangen war nicht so einfach“, sagt Clara Klan. Es habe sich aber alles gut entwickelt, sie unterrichtet an ihrem großen Konzertflügel im heimischen Wohnzimmer, hat tolle Musikerkollegen in der Umgebung kennengelernt und konzertierte unter anderem in der Konzertkirche Neubrandenburg. „Hamburg fehlt mir überhaupt nicht.“

Clara und Andreas Klan genießen nun ihre zweite Lebenshälfte gemeinsam. Topf und Deckel haben sich gefunden. Ob im Internet, in einem Café, bei der Arbeit oder einfach auf der Straße – Andreas Klan hat einen Tipp für Partnersuchende: Es bringt nichts, sich zu verbiegen. Nur wer ehrlich ist und sich nicht verstellt, kann auch den passenden Mann oder die Frau fürs Leben finden. Von dem Spruch „Gegensätze ziehen sich an“ hält der 55-Jährige übrigens überhaupt nichts. „Das ist vielleicht am Anfang interessant, bis man den anderen richtig kennt. Dann lebt man mit seinen Unterschieden nebeneinander her, ohne wirklich zusammen zu sein.“

„Nicht aufgeben, sondern **dranbleiben**“



Ab einem gewissen Alter scheint es nicht mehr so leicht zu sein, einen neuen Partner zu finden. Doch es lohnt sich, mutig zu sein, sagt Vanessa del Rae. Sie ist Coach für Sexualität und Kommunikation. Marie Krüger hat mit ihr über die Partnersuche jenseits der 50 gesprochen.

Warum ist es im fortgeschrittenen Alter schwieriger einen neuen Partner zu finden als in jungen Jahren?

Einerseits verändert sich der Körper im Alter. Viele trauen sich nicht mehr, sich anderen zu zeigen. Andererseits sind reife Männer und Frauen keine „unbeschriebenen Blätter“. Sie haben unglaublich viele Erfahrungen gemacht – viele schöne, aber auch negative. Die Angst wieder verletzt zu werden, hält viele davon ab, sich einem neuen Partner gegenüber zu öffnen.

Und aus Gesprächen mit Frauen weiß ich, dass die Ansprüche steigen. Sie wollen einen Mann, der gut aussieht, der belesen ist, der handwerklich begabt ist, der gerne reist und auch ein guter Liebhaber ist. Es strebt natürlich gegen Null, dass man jemanden findet, der perfekt ist. Mit solchen Anforderungen ist die Partnersuche von vornherein zum Scheitern verurteilt. Jüngere Menschen sind da experimentierfreudiger.

Sollte es aber nicht genau der oder die Richtige sein, wenn man sich mit 50 oder 60 auf eine neue Liebe einlässt?

Sicher will man sich im Alter nicht mehr mit irgendjemandem begnügen. Aber ich sage den Frauen immer: Eine Kröte müsst ihr schlucken. Bestimmte Dinge muss man einfach hinnehmen. Und man sollte Männer nicht nur nach ihrem Äußeren beurteilen – ich spreche jetzt als Frau, aber umgekehrt ist es genauso. Ein Mann, der vielleicht auf den ersten Blick kein „Adonis“ ist, kann trotzdem ein hervorragender Liebhaber sein. Manchmal lohnt es, sich erst einmal auf jemanden einzulassen. Die Angst, dass es wieder nicht funktioniert, ist jedoch oft vorherrschend. Das ist ein Stück weit nachvollziehbar. Aber ich rate den Frauen und Männern, ein bisschen mutiger zu sein und dem anderen eine Chance zu geben.

Also sollte man im Alter nicht kompromisslos sein, was die Partnerwahl angeht. Das bringt ja nichts. Dann würde man einfach alleine bleiben.



Vanessa del Rae berät Menschen beim Thema Partnerschaft und Sexualität. FOTO: FIZZFOTO

Man sollte stattdessen klar definieren, welche Eigenschaften einem bei einem potentiellen Partner besonders wichtig sind. An anderen Stellen sollte man dann bereit sein, auch Abstriche zu machen.

Im Freundeskreis sind die meisten verheiratet, gehen nicht mehr wie mit 20 jedes Wochenende tanzen oder in die Kneipe. Wie lernt man da jemanden kennen?

Indem man alleine ausgeht! Klar, das Internet ist auch eine Möglichkeit. Ich kenne Paare, die sich so kennengelernt haben. Aber ich denke immer, wir verbringen so viel Zeit im Internet, da könnte man seine freie Zeit lieber in einer Bar, einem Café oder woanders verbringen, um jemanden kennenzulernen. Außerdem entwöhnt man sich online ein bisschen dem sozialen Kontakt. Es kann ja Spaß machen, wieder tanzen zu gehen, neue Leute zu treffen. Und wenn nach der dritten Bekanntschaft noch nicht der oder die Richtige dabei war: Nicht aufgeben, sondern dranbleiben.

Männer und Frauen sollten die Partnersuche nicht so verbissen sehen und einfach mal nach links und rechts gucken. Die meisten Paare finden sich in Alltagssituationen: beim Einkaufen, beim Reisen, am Arbeitsplatz. Aber Zuhause auf der Couch trifft man auf jeden Fall niemanden.

Also raus aus der Wohlfühl-Zone und Augen auf.

Wichtig ist, sich für die Partnersuche zu öffnen. Wenn ich mich ganz schüchtern in die Ecke eines Cafés setze und

mich hinter einem Buch oder einer Zeitung verkriechen, dann ist Chance auch relativ gering, dass ich angesprochen werde.

Haben es verwitwete Singles schwerer, einen neuen Partner zu finden?

Es besteht immer die Gefahr, dass man die neue Bekanntschaft mit dem vorherigen Partner vergleicht – egal, ob der verstorben ist, man geschieden ist oder es nur eine Affäre war. Wenn der geliebte Partner verstirbt, braucht der andere natürlich eine gewisse Trauerphase, um Abstand zu gewinnen. Das kann ein paar Jahre dauern. Und es braucht eine Begleitung, jemanden der ermutigt und eine Art Absolution erteilt, dass es in Ordnung ist, sich neu zu verlieben. Den Mut aufzubringen und rauszugehen, sich für einen neuen Partner zu öffnen, kann einem aber niemand abnehmen.

Ich kenne reichlich Frauen, die das gemacht haben und wieder regelrecht erblühen. Die sind selbst mit 60 oder 70 hoch attraktiv. Die Partnerschaft und das Gefühl, begehrt zu werden, bewirkt, dass sie sich wieder richtig als Frau fühlen.



„Silber Sinnlich Sexy“

Auf ihrer DVD „Silber Sinnlich Sexy ... und wie ich es werde“ beschäftigt sich Vanessa del Rae mit dem Thema Sexualität im Alter. Wie können Frauen die Wechseljahre nutzen, um sich neu zu finden? Wie verändert sich der Körper mit den Jahren und wie fühlt man sich trotzdem sexy? Wie wirken Viagra & Co.? Diesen Fragen und vielen mehr geht sie in ihrem Film nach. Die DVD können Sie zum Preis von 9,95 Euro kaufen über www.mecklenbook.de sowie kostenfrei unter 0800 151 3030.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

DER NEUE NISSAN LEAF.
100% ELEKTRISCH.
SIMPLY AMAZING.

Der neue **NISSAN LEAF 2.ZERO EDITION**
inkl. Wallbox* für Heimaufladung
mtl. Rate **€ 295,-**

NISSAN
Innovation that excites

Stromverbrauch (kWh/100 km): kombiniert 17,0; CO₂-Emissionen: kombiniert 0 g/km. Effizienzklasse A+. Null CO₂-Emissionen bei Gebrauch (bei Verwendung von Energie aus regenerativen Quellen). Verschleißteile nicht inbegriffen.

*Informationen zum Angebot inkl. Wallbox: KEBA AC 22 kW 3-phasige Wallbox ohne Installationsservice. Lieferant der Wallbox ist „The Mobility House“. Garantieansprüche richten sich ggfs. gegen dieses Unternehmen. Ein Angebot der NISSAN BANK, Geschäftsbereich der RCI Banque S.A. Niederlassung Deutschland, Jagenbergstraße 1, 41468 Neuss, für Privatkunden. Aktion nur gültig für Kaufverträge bis zum 31.12.2017.

NISSAN LEAF 2.ZERO Edition inkl. Wallbox (Wert € 1.049,-)				
Fahrzeugpreis € 33.619,-	Nettodarlehensbetrag € 27.999,-	effekt. Jahreszins 2,99 %	Sollzinssatz (gebunden) 2,95 %	Gesamtkilometerleistung 40.000 km
Laufzeit 48 Monate	mtl. Rate 47x € 295,-	Anzahlung € 5.620,-	Schlussrate € 16.811,-	Gesamtbetrag € 30.676,-

Autohaus Tavus GmbH
Quarzstrasse 10 • 17036 Neubrandenburg
Tel.: 0395/769990
www.autohaus-tavus.de

Die Natur als Vorbild für besseren Klang und besseres Verstehen



Dr. Roland Timmel Foto: privat

Regelmäßig kommen Interessenten mit erheblichem Leidensdruck zu mir, weil sie im Alltag deutliche Verstehensprobleme haben. Oftmals haben sie schon vor Jahren mal Hörgeräte ausprobiert, aber dann doch keine gekauft, weil sie nicht zufrieden waren.

Gründe gibt es viele – häufig genannt werden z.B. mangelnder Verstehserfolg in lauten Situationen oder

entwickelt, mit dem die eigene Stimme separat verarbeitet werden kann. Mußte man mit bisherigen Hörgeräten oft die Verstärkung insgesamt verringern, um die eigene Stimme angenehm zu machen (und hatte dann zumeist eine mangelnde Gesamtverstärkung), so wurden mit dieser neuen, gewaltigen Rechenleistung Hörgeräte entwickelt, die bei gutem Klang der eigenen Stimme eine wesentlich bessere Hörbarkeit der Umgebung und anderer Sprecher ermöglicht.

Ich kann nur jedem „Einsteiger“ und auch unzufriedenem Hörgeräte-Nutzer emp-

fehlen, diese neuen Signia-Hörssysteme mit der neuen OVP-Technologie auszuprobieren.

Ab sofort haben wir einige Testgeräte zur Verfügung. Die Ausprobierung ist kostenfrei. Eine schnelle Anmeldung wird empfohlen, denn aufgrund der zu erwartenden großen Nachfrage wird es erhebliche Wartezeiten geben.

Herzlichst Ihr Dr.-Ing. Roland Timmel

PS: Diese Produkte haben noch mehr neue, gute Eigenschaften – lassen Sie sich überraschen!



13 %

der ostdeutschen Befragten beim Mikrozensus 2014 ab 61 Jahren waren der Meinung, dass man allein genauso glücklich leben kann wie in einer Partnerschaft.

40 %

der alleinstehenden Frauen in Deutschland waren 2014 verwitwet. Bei den Männern ist die Mehrheit der Alleinstehenden ledig (64%), war also nie verheiratet.

45

Jahre alt waren geschiedene Männer im Durchschnitt beim Mikrozensus 2014 in Deutschland. Geschiedene Frauen waren durchschnittlich 42 Jahre alt.

Quelle: Mikrozensus 2014

GUTSCHEIN FÜR HÖRGERÄTE-TEST

Info-Telefon: **03981 203237 (NZ)**
03991 667077 (WRN)

Name: _____
Vorname: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon: _____

Hörgeräte Dr. Timmel
GUT HÖREN • DABEI SEIN
17235 Neustrelitz
Sassenstraße 5
17192 Waren/Müritz
Kirchenstraße 2
Info: www.dr-timmel.de
E-Mail: info@dr-timmel.de

Bekanntheit schützt vor Alter nicht

Das erste graue Haar, immer mehr Fältchen um die Augen. Auch Prominente haben damit zu kämpfen. Gerade wer im Rampenlicht steht, macht sich schließlich Gedanken um sein Aussehen - der eine mehr, der andere weniger.

Nicht ohne Anstrengung

US-Musikerin **Stevie Nicks** (68, Foto rechts) hält würdevolles Alterwerden nicht für eine Selbstverständlichkeit. „Ich sehe viele Leute in meinem Alter und viele jüngere und denke mir: Wow, diese Leute sehen wirklich alt aus“, sagte sie. Wer jung bleiben wolle, der müsse sich einen Ruck geben: „Wenn ich in einem kurzen Chiffon-Kleid auf die Bühne gehen und nicht vom Alter her komplett unangemessen aussehen will, dann muss ich mich dafür anstrengen.“ Andernfalls könne man gleich das Handtuch werfen.



FOTO: MICHAEL NELSON

Mehr Freiheit

Für **Peter Lenk** (70) hat das Alterwerden durchaus Vorteile: „Man wird freier mit dem Alter“, sagte der Bildhauer. „Es fällt mehr weg, was man nicht mehr braucht. Was hab ich gehabt: Kutschen, Motorräder, Pferde, dieser ganze Luxus - das fällt alles weg.“ Lenk nimmt mit seinen Werken schon seit vielen Jahren die Mächtigen auf die Schippe. Seine Skulpturen stehen vor allem in der Bodenseeregion, aber auch in Berlin, zum Beispiel die „Mauerkieker“. Seine Werke zielen meist auf Missstände in Politik und Wirtschaft.

Glücklich mit Falten

Die italienische Schauspielerin **Claudia Cardinale** (79) hat kein Problem mit dem Alterwerden. „Ich habe mich nie liften lassen und bin glücklich mit meinen Falten“, sagte die Diva. Zudem handele es sich größtenteils um Lachfalten, meinte sie. Die Wahrheit sei „die wirksamste Waffe“ in der Welt des Kinos. Ihre alten Filme schaue sie sich gerne bei Festivals und Galas an, erklärte Cardinale - privat jedoch nie. „Ich habe keine Nostalgie nach der Vergangenheit. Ich schaue nach vorne.“

Für die Kinder da sein

Phil Collins (66) denkt nicht über das Alterwerden nach. „Ich hab noch junge Kinder, die ich aufwachsen sehen will. Mein jüngster Sohn Matthew ist gerade mal elf und meine Enkeltochter Zoe ist sieben. Ich möchte einfach da sein und sie miterleben“, sagte der Musiker. Er glaube, dass er als Vater einen guten Job mache. Allerdings sei er nicht der beste Ratgeber, wenn es ums Heiraten gehe. Collins hat fünf Kinder aus drei Ehen. Er wurde mit Genesis einerseits und als Solokünstler andererseits zum Weltstar.

Kräfte lassen nach

Der aus dem Schweizer „Tatort“ bekannte Schauspieler **Stefan Gubser** (60, Foto rechts) hat mit dem Alterwerden seinen Frieden gemacht. „Man muss nichts mehr“, sagte er. In einem Buch legt Gubser dar, dass er nach langer Überforderung vor ein paar Jahren eine Erschöpfungsdepression und Panikattacken bekommen habe. „Ich musste mir zugestehen, dass meine Kräfte nachließen und ich definitiv in der zweiten Lebenshälfte angekommen war. Damals wurde mir das erste Mal bewusst, wie endlich das Leben ist.“



FOTO: SIGI TISCHLER

Hang zum Risiko

Für den britischen Schauspieler **Jeremy Irons** ist das Alterwerden fast immer fabelhaft. „Wenn man mal davon absieht, dass einen der Rücken mehr und mehr plagt“, sagte der 68-Jährige. „Man hat den Erfolgszwang der Jugend abgelegt.“ Der Tod schrecke ihn nicht. Er zeige bloß, wie wichtig das Hier und Jetzt sei. „Das ist auch einer der Hauptgründe für meine Motorradleidenschaft.“ Das schärfe die Sinne. Man nehme alles andere um einen herum viel intensiver wahr. „Risiko ist ein Extraportion Leben.“



FOTO: ALVARO BARRENTOS

Das älteste Bond-Girl

Monica Bellucci (Foto links), mit 51 Jahren bisher ältestes Bond-Girl, sieht dem Altern gelassen entgegen. „Die Stars sind ewige Kinder, Sterne, die am Himmel strahlen“, sagte die heute 53-jährige Italienerin. Wenn die äußere Schönheit vergehe, werde sie nach und nach von der inneren ersetzt. Die Nominierung für die Rolle im Bond-Film „Spectre“ sei für sie überraschend gekommen. „Ich habe das für einen Witz gehalten, den schönsten Witz, der einer 50-jährigen Schauspielerin passieren kann“, sagte sie.

Alter ist „scheiße“

Der Schauspieler **Ulrich Tukur** (60, Foto rechts) hat Probleme mit dem Alter. „Jeder Geburtstag ist für ihn eine Katastrophe“, sagte seine Frau. Er formulierte es in einem Interview so: „Jetzt bin ich bald 60, und das ist scheiße.“ Er sieht das Alterwerden philosophisch. „Warum werden wir auf diese Erde geworfen, und in dem Moment, in dem wir anfangen, die Dinge ein wenig zu verstehen, weil wir weise und klüger geworden sind und das Leben besser angehen könnten, wird es uns wieder aus der Hand geschlagen.“



FOTO: GEORG WENDT

Gereifter Action-Star

Der frühere Action-Star **Mel Gibson** (61, Foto rechts) hadert mit dem Alterwerden und mit modernen Erscheinungen wie sozialen Medien. „Mit Facebook, Twitter und diesen Sachen komme ich nicht klar. Meine Kinder machen das, ich nicht“, sagte er. Er vermisse die „jugendliche Energie“ früherer Tage. Er verletze sich viel leichter, auch wenn er weiter Fitness mache. Gibson kann seinem Alter jedoch auch Positives abgewinnen. „Ich finde, dass ich ein besserer Mensch geworden bin. Ich bin reifer“, meinte er.

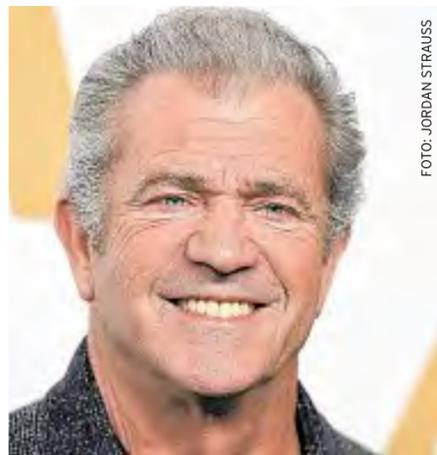


FOTO: JORDAN STRAUSS

Noch ein paar Jahre

Talk- und Kochshow-Pionier **Alfred Biolek** (83) hat ein entspanntes Verhältnis zum Alterwerden und geht drei Mal in der Woche zur Physiotherapie. „Ich habe keine Beschwerden, der Rücken, die inneren Organe, alles gut, mal zwickt das Knie, aber ich nehme keine Medikamente, nur Kalzium- und Vitamintabletten.“ Er freue sich noch auf ein paar Jahre, aber mit Ende 80, Anfang 90 könne es von ihm aus zu Ende gehen. „Den Tod finde ich nicht unangenehm. Ich bin doch schon alt.“

Keine Angst vorm Alter

Ihre wilde Jugend hat Hollywood-Star **Susan Sarandon** (71) aus ihrer Sicht eine lockere Art beschert. „Ich wuchs als Hippie auf - Marihuana rauchend und liberal denkend - und so empfinde ich innerlich im Grunde noch immer“, sagte die Schauspielerin. Angst vor dem Altern habe sie nicht. Im Gegenteil: „Ich genieße das Alterwerden“, sagte Sarandon. Dennoch habe sie schon Schönheitsoperationen vornehmen lassen. Botox käme für sie dagegen nicht infrage: „Mein Gesicht möchte ich weiter frei bewegen können.“



FOTO: MATTEO BAZZI

Gute Rollen im Alter

Hollywood-Schauspielerin **Glenn Close** (70, Foto links) sieht Alterwerden nicht als Hindernis für gute Rollen. „Mit dem Alter werde ich besser“, sagte die Darstellerin, die zuletzt im Kinofilm „The Wife“ zu sehen war. Die Möglichkeiten seien auch für ältere Schauspielerinnen größer geworden, meinte sie. „Ich finde, dass es durch Internet und TV immer mehr Wege zur Selbstdarstellung gibt. Davon profitieren hoffentlich auch Frauen, um Finanzierungen für ihre Projekte zu bekommen.“

Keine Lust auf Grau

Schauspielerin **Senta Berger** (76, Foto rechts) kann dem Alter nichts abgewinnen: „Alles nervt am Alterwerden! Es fällt mir leider gar nichts Schönes ein. Tut mir leid.“ Es sei eine Zumutung. „Da würde ich jetzt gern etwas anderes sagen, etwas Tröstliches, Weises. Aber es ist ganz furchtbar.“ Mit der Vorstellung, graue Haare zu haben, kann sie sich noch nicht anfreunden: „Ich denke oft darüber nach. Es wäre einfacher als Färben. Das sieht aber noch nicht so gut aus, finde ich.“



FOTO: SILAS STEIN

Ein Blick in die Zukunft mit Falten und grauen Haaren

Von Marina Spreemann

Rente und Betreutes Wohnen, für Alina, Inga, Lea und Pauline sind das noch lange keine Themen. Die vier jungen Frauen sind zwischen 15 und 17 Jahre alt - was aber nicht heißt, dass sie sich nicht auch manchmal Gedanken übers Altwerden machen.

NEUBRANDENBURG. Wann ist ein Mensch eigentlich alt? Die Frage macht die vier Gymnasiastinnen erst mal ein bisschen ratlos. Zwar besuchen sie den Mathe-Leistungskurs - aber an Zahlen wollen sie das nicht festmachen. „Vielleicht, wenn jemand nicht mehr arbeitet, wenn er Rentner ist“, schlägt die 16-jährige Alina Sulfran vor. „Für mich ist jemand alt, der alles erreicht hat, was er wollte, der fertig ist.“ Alter habe mit Lebenserfahrung und Weisheit zu tun.

Ihre Mitschülerin Inga Krause, 17, denkt an ihre Großeltern: „Aber die sind total locker drauf und cool, richtig jugendlich noch. Sie leben ihr eigenes Leben.“ Doch es gebe natürlich auch andere Beispiele, hat sie beobachtet. „Ich denke, es hängt viel von der eigenen Einstel-

lung ab, ob man mit 70 noch jung ist oder schon mit dem Leben abgeschlossen hat.“

Gedanken dazu haben sich alle vier Mädchen in der Runde gemacht. Manchmal durch Gespräche am Familientisch, die sich um Rente drehen. Oder durch das Thema Demografie im Unterricht. Oder durch Berichte über Altersarmut in der Zeitung. Oder auch, weil die meisten Lehrer für sie schon „relativ alt“ sind.

„Das ist aber nicht unbedingt ein Nachteil“, sagt Lea Krohn, 16. „Wir haben junge Lehrer, die sehr viel mit dem Buch und nach Plan arbeiten. Ältere sind da manchmal lockerer und haben einen eigenen Stil.“ Alina ergänzt: „Wichtig finde ich, dass sie der Jugend gegenüber aufgeschlossen sind. Wir sind eben anders, das müssen sie auch akzeptieren. Dann ist das Alter egal.“

Das eigene Altwerden ist für die jungen Frauen natürlich noch weit weg. „Trotzdem denke ich darüber nach. Eine Oma ist an Alzheimer gestorben. Da überlege ich natürlich manchmal, wie es mir mal gehen wird“, sagt Lea. Aber ein ständiges Gesprächsthema sei das noch nicht. Da geht es bei den Mäd-

chen eher um die nähere Zukunft, Abitur, Studium.

Die 15-jährige Pauline Weigel findet: „Jeder wird älter, auch wir schon. Und jeder von uns muss jetzt die Entscheidungen treffen, in welche Richtung wir gehen wollen, über den Beruf und ob man mal eine Familie gründet. Das alles bestimmt auch das weitere Leben.“ Sie will sich später gern sagen können, dass sie das Richtige gemacht hat und nicht im Alter ihre Entschlüsse bereuen. „Da habe ich schon mal Angst, ob ich irgendwas anders machen sollte“, gesteht sie ein.

Balance zwischen Familie und Selbstständigkeit

Alina meint, dass Alter nichts Schlimmes sei. „Darauf bereitet man sich irgendwie auch das ganze Leben lang vor.“ Ihr ist schon heute wichtig, dass sie dann nicht allein ist, sondern Familie und Freunde hat und nicht immer nur zu Hause sitzt. Lea will später einmal die Balance zwischen Selbstständigkeit und Nähe zur Familie finden. „Ich will lange unabhängig leben“, steht für sie fest. Und sie plant dann, fürs Rentnerdasein eine To-do-Liste anzulegen, was sie alles noch schaffen will. „Gerade jetzt bekommen wir ganz viel Verantwortung. Die möchte ich im Alter nicht verlieren.“

Pauline sieht es ähnlich. „Gruselig finde ich Altersheime, wenn alte Leute so abgeschoben werden.“ Aber sie habe natürlich Verständnis, dass die Jüngeren in der Familie ihr eigenes Leben führen wollen. Auch für Inga ist die spätere Eigenständigkeit ganz wichtig. „Und ich will dann noch etwas für die Gesellschaft machen, mein Wissen und meine Erfahrung weitergeben. Das ist doch die wichtigste Aufgabe von alten Menschen“, betont sie. Sie könne sich vorstellen, dann Patin für Jüngere zu werden oder andere im Krankenhaus zu besuchen.

Angst vor dem Altwerden haben die jungen Neubrandenburgerinnen nicht. Manche Sorge aber schon. „Nicht wegen Sterben oder so. Eher, dass man irgendwann allein ist“, sagt Alina. Lea nennt es Angst davor, „die Kontrolle zu verlieren“. Über finanzielle Fragen oder Rente machen sich die vier keine Gedanken. „Das ist noch viel zu lange hin. Bis dahin ändert sich noch so vieles“, erwartet Alina und winkt ab.

Zu den Senioren, denen sie jeden Tag begegnen, auf der Straße oder im Bus, sind alle vier Schülerinnen besonders freundlich. „Sie sollen sehen, dass ich nett bin. Ich will damit auch das Bild von der Jugend zurecht rücken“, meint Alina. „Ich kenne viele alte Menschen, die Spaß haben am Leben und die mir viel geben. Ich habe Respekt vor ihnen.“

Kontakt zur Autorin
m.spreemann@nordkurier.de



Das nächste Ziel für die Elfthlässlerinnen Lea Krohn, Alina Sulfran, Pauline Weigel und Inga Krause (von vorn) ist das Abitur. FOTO: MSP



NEUE
PHILHARMONIE

Nordkurier
Mediengruppe





LATIN-JAZZ SINFÓNICA!

DAS CROSSOVER-KONZERT // KLASSIK MEETS LATIN & JAZZ

Großorchester mit 65 Musikern // Dirigent: Andreas Schulz // Special Guest: Christoph König

26.02.2018 // 19.30 UHR

KONZERTKIRCHE NEUBRANDENBURG

Tickets bei **eventim** und bei allen lokalen Vorverkaufsstellen

www.neue-philharmonie.net



FESTSPIELE IM
SCHLOSSGARTEN
NEUSTRELITZ

WIE EINST IM MAI

OPERETTE VON WALTER UND WILLI KOLLO

6.-29. JULI 2018

AUF DEM SCHLOSSBERG
NEUSTRELITZ



www.theater-und-orchester.de





Theater und Orchester GmbH Neubrandenburg / Neustrelitz

DAS BESONDERE GESCHENK:
KARTEN FÜR DIE FESTSPIELE
IM SCHLOSSGARTEN!

MITMACHEN UND GEWINNEN

Das große Quiz

„Man ist so alt, wie man sich fühlt“ – ein Satz, den die meisten von uns blind unterschreiben. Seien wir ehrlich: Wer von uns über Fünfzigjährigen fühlt sich schon so alt wie diese uncharmante Zahl, die immer größer wird. Nehmen Sie es mit Humor, so wie folgendes Quiz. Und lassen Sie sich von den Bildern nicht ins Bockshorn jagen!



1. Wie oft war Hollywood-Diva Elizabeth Taylor verheiratet?

- K acht Mal
- B vier Mal
- C überhaupt nicht



2. Wie hieß eine regelmäßige, beliebte Gymnastik-Sendung im DDR-Fernsehen?

- E Medizin nach Noten
- F Fitness mit den Roten
- G Magerwahn und Quoten



3. Von wem stammt das Zitat: „Eben wenn man alt ist, muß man zeigen, daß man noch Lust zu leben hat“?

- E Helmut Schmidt
- F Johannes Heesters
- I Johann Wolfgang von Goethe



4. Was sind die beliebtesten Kurse an der Volkshochschule für Ruheständler?

- A Tauziehen
- N Töpfeln
- C Technoparty



5. In welcher Kinokomödie ist Loriot als frühpensionierter Ehemann zu erleben?

- A Pappa ante portas
- P Manta Manta
- Q Go Trabi Go



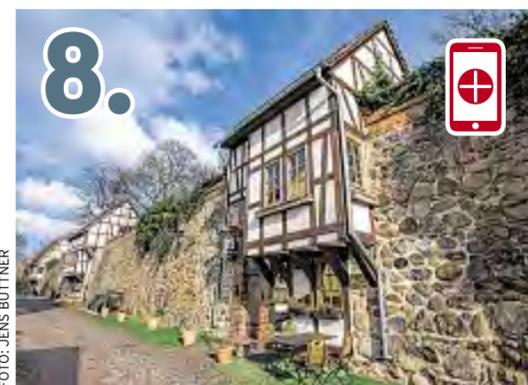
6. Die Sexarbeiterin Domenica engagierte sich stets für die Rechte von Prostituierten. Womit ehrte sie Hamburg posthum?

- L Eine Straße trägt ihren Namen
- B Mit dem Bundesverdienstkreuz
- C Mit einem Gutschein für Beate Uhse



7. Welche britische Krönenträgerin regiert auch mit 91 Jahren noch ihr Königreich?

- A Queen Victoria
- B Camilla, Duchess of Cornwall
- T Queen Elizabeth II.



8. Wie viele Jahre hat die Neubrandenburger Stadtmauer schon auf dem Buckel?

- E rund 700 Jahre
- B rund 1500 Jahre
- C rund 250 Jahre



9. Welche Rockband schuf mit „Alt wie ein Baum“ einen Hit für die Ewigkeit?

- S Puhdys
- U Pulp
- W Pur



FOTO: EPA PROMMER

Welche TV-Serie brach in den 1980er Jahren mit Witz und Herz Tabus wie Sex im Alter?

- A Bonanza
- B Desperate Housewives
- E Golden Girls

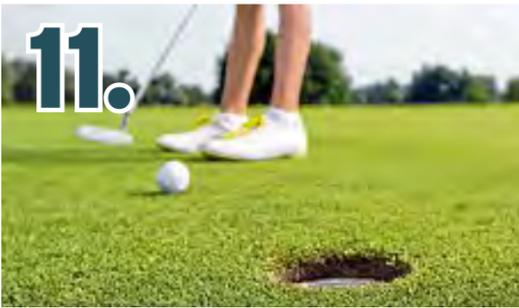


FOTO: UWE ANSPACH

Welches ist das liebste Hobby von Senioren im Nordosten?

- I Gärtnern
- B Golfen
- C Googeln



FOTO: DIAGENTUR

„Man müßte noch mal zwanzig sein“ - wer sang diesen beliebten Gassenhauer?

- A Willy Astor
- S Willy Schneider
- C Willi Herren



FOTO: JAN WOLTAS

Welcher deutsche Mime ist mit 96 Jahren der dienstälteste Schauspieler der Welt?

- A Mario Adorf
- B Hans Moser
- E Herbert Köfer



FOTO: ZOO KREFELD

Welches Tier hat die höchste Lebenserwartung?

- A Finnwal
- N Seychellen-Riesenschildkröte
- C Königsalbatros

Anzeige

Großes Quiz Nordkurier rat.geber

Na, alles gewusst?

Wer alle Lösungsbuchstaben in das Schema einfügt, kennt die Lösung.



Auf die Plätze, fertig ... Kuschneln!

Die Teddy-Hermann GmbH ist eine der ältesten und bekanntesten Teddybärmanufakturen Deutschlands. Bis heute produzieren sie nach alter Tradition in Deutschland limitierte Sammlerbären aus hochwertigen Materialien in liebevoller Handarbeit. Die schmuseweichen Plüschspieltiere lassen nicht nur Kinderherzen höher schlagen. Wir verlosen 4 Plüsch-Katzen.

Lechuza Cube Color 14 lässt die Sterne blühen

LECHUZA, Experte für schöne und funktionale Pflanzgefäße, weiß, wie man dem Weihnachtsstern die passende Bühne bereitet. Dank neuartigem Docht-Bewässerungssystem gedeiht die schöne, aber sensible Pflanze in dem kleinen Würfelgefäß in der Adventszeit besonders prächtig. Der LECHUZA Cube Color 14 verbreitet ohne Umtopfen eine festliche Weihnachtsstimmung und ist zudem eine ganz besondere Geschenkidee. Wir verlosen 5 Pflanzgefäße von LECHUZA Cube Color.

Glamouröse Feiertage: Die passende Brille zum Fest

Bald ist es wieder soweit – die Weihnachtstage rücken näher. Zum festlichen Outfit darf die Brille als modisches Must-have nicht fehlen. Ob Beerentöne, dunkler Materialmix, auffällige Kunststoffrahmen oder zeitlose Klassiker – die winterlichen Brillentrends passen hervorragend zur klassisch-eleganten Weihnachtsgarderobe. Tipp für die Dame: Je dezenter die Brille, desto auffälliger kann das Make-up sein. Wir verlosen 3 Fielmann-Gutscheine à 100 Euro.

Olympus Kamera TG-Tracker für Abenteuerlustige

Mit dieser Actionkamera können Sie brillante Videos und Fotografien unter härtesten Bedingungen aufnehmen, das spezielle Action-Objektiv fängt jedes Detail ein. Sie ist robust, leicht, wasserfest bis 30 m und frostsicher bis -10°C. GPS, Kompass, Beschleunigungs-Sensor, Barometer, Thermometer und das stabile Gehäuse komplettieren die Ausstattung der Kamera. Wir verlosen eine Kamera TG-Tracker.

Smoothie-Pakete von E.ON für vitaminreiche Getränke

Smoothies schmecken erfrischend und sind noch dazu sehr gesund. Zubereiten lassen sich die flüssigen Vitaminbomben in nur wenigen Minuten. Doch was man dazu braucht, ist ein funktionierender Mixer. Ein Klassiker unter den Smoothie-Geräten, ist der WMF KULT X Mix & Go Smoothie Mini Mixer. Das Gerät besticht mit hochwertigem Edelstahl, einer Leistung von bis zu 300 Watt sowie einer Energieeinsparung von rund 50 %. E.ON und Nordkurier verlosen 5 Smoothie-Pakete (bestehend aus WMF KULT X Mix & Go Smoothie Mini Mixer, einem Smoothie-Rezeptbuch sowie zwei schönen Trinkflaschen für unterwegs).



Smoothie-Pakete



Fielmann-Gutscheine



Olympus Kamera



Pflanzgefäße von Lechuza



Plüsch-Katzen von Teddy-Hermann

Fotos: Agentur

Und so spielen Sie mit: Schicken Sie uns den Coupon per Postkarte oder im Kuvert an Nordkurier Mediengruppe GmbH & Co. KG, Quiz, Friedrich-Engels-Ring 29, 17033 Neubrandenburg, E-Mail: ratgeber@nordkurier.de. Eine Barauszahlung der Gewinne ist nicht möglich. Teilnahme ab 18 Jahre. Mitarbeiter der Nordkurier Mediengruppe sowie deren Angehörige dürfen leider nicht teilnehmen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Gewinnspiel rat.geber

Einsendeschluss: 13. Dezember 2017

Lösung:

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

10. ____ 11. ____ 12. ____ 13. ____ 14. ____

Vorname / Name

Geburtsdatum

Straße / Nr.

PLZ / Ort

E-Mail

Telefon

Schönheit ist keine Frage des Alters

Von Caroline Mayer

Die Haare grau, im Gesicht Falten, die Augenlider Opfer der Schwerkraft. Der Blick in den Spiegel zeigt: Man ist nicht mehr 20. Doch wo liegt das Problem? Im Alter gelten einfach neue Maßstäbe für Attraktivität.

ERLANGEN. Jung und schön. Alt und hässlich. Die Begriffs-paare scheinen unzertrennlich zusammengehören. Denn für viele Menschen sind Schönheit und Jugend gleichbedeutend. „Man wechselt gerne das eine mit dem anderen“, sagt Frieder Lang, Gerontopsychologin an der Universität Erlangen. Dabei sind unser Bild vom Alter und unsere Vorstellung von Schönheit eigentlich ganz unterschiedliche Dinge.

Das Vorurteil, dass mit zunehmendem Alter die Schönheit kontinuierlich abnimmt, trifft vor allem Frauen. „Während bei Frauen das Altern als hässlich wahrgenommen wird, gilt es bei Männern zunächst als attraktivitätsfördernd.“ Das sei durch zahlreiche Studien belegt, sagt Lang. „Double Standard of Aging“ – doppelte Bewertung des Alterns – nennen Forscher dieses Phänomen.

Der Psychologe widerspricht allerdings der These, dass dies für alle Frauen ein echtes Problem darstellt. Die meisten sehen das Alterwer-



Stil und ein gepflegtes Äußeres treten im Alter in den Vordergrund.

FOTO: SILVIA MARKS

den eher als Herausforderung. Sie merken, dass sich ab einem gewissen Alter die Maßstäbe verschieben. „Attraktivität wird nicht mehr an einem jugendlichen Aussehen gemessen, sondern an der Gepflegtheit der äußeren Erscheinung“, sagt Lang. Kosmetik, Stil und Pflege treten in den Vordergrund.

Viele Frauen, die in ihrer Jugend nicht dem gängigen Schönheitsideal entsprochen haben, erleben diese neuen Maßstäbe sogar als befreiend. „Wir wissen aus zahlreichen Studien: Wer mit 20 oder 30

mit dem eigenen Aussehen unzufrieden war, kann sich mit 50 oder 60 dann auf einmal doch sehr attraktiv fühlen“, erklärt der Psychologe.

Immer das Beste aus sich herausholen

Stilberater, Frauenzeitschriften und Beauty-Blogs haben die Zielgruppe „50 plus“ für sich entdeckt. Sie werben für einen selbstbewussten Umgang mit dem Alterwerden. „Die Zahl 50 ist nicht mehr der Angstfaktor, wie er das noch vor zehn Jahren war“, sagt die Stil-Expertin Martina

Berg, die den Mode- und Lifestyle-Blog „Lady 50plus“ betreibt. Ihr Credo: „Wenn man schon ein bisschen länger auf der Welt ist, ist es wichtig, dass man das Beste aus sich herausholt und nicht irgendeinem Jugendideal hinterherrennt.“

Ältere Frauen sollten nicht das Ziel haben, mit ihren Töchtern die Kleidung zu tauschen, sie dürfen ihre eigenen Stärken betonen. Die habe jeder – egal ob Kleidergröße 38 oder 48. „Auch bei Rundungen oder kurzen Beinen kann man mit dem rich-

tigen Schnitt viel erreichen“, sagt Berg.

Bei der Kleidung empfiehlt die Stilberaterin ganz allgemein mehr Mut zur Farbe. Auch die Lippen können ein kräftigeres Rot tragen. Grundsätzlich solle man beim Schminken im Alltag aber nicht übertreiben. „Weniger ist hier mehr. Auf Glitzer und Glamour sollte man verzichten.“ Berg rät zu Lippenstift, Wimperntusche und Rouge. Wer kein Make-up mag, kann auch mit Bräunungspuder ein wenig Farbe ins Gesicht bringen. Ganz wichtig für die Style-Beraterin: sich nicht gehen lassen. Eine gewisse körperliche Fitness und natürlich Gesundheit sind wichtige Voraussetzungen.

Falten als Zeichen der Reife akzeptieren

Doch auch mit der besten Pflege kann man keine Falten zum Verschwinden bringen. Manchen Frauen gelingt es, sie als Zeichen von Reife zu akzeptieren. Andere haben damit Schwierigkeiten. Wer sich sehr an den eigenen Falten stört, dem bietet die moderne Medizin Möglichkeiten. Schönheits-Operationen sind heute viel selbstverständlicher als früher. „Die allgemeine Akzeptanz in der Bevölkerung hat sich gewandelt“, sagt Riccardo Giunta, Chefarzt für Plastische Chirurgie am Klinikum der Universität München.

Die Patienten kämen inzwischen sehr selbstbewusst und aufgeklärt in die Sprechstunde. Der Vizepräsident des Bundesverbandes der Plastischen Chirurgen warnt allerdings vor unrealistischen Erwartungen: „Mit ästhetischen Operationen kann man einzelne Alterungserscheinungen abmildern und ein deutlich frischeres Aussehen erreichen.“ Aus einer 70-jährigen wird so aber sicherlich keine 20-Jährige.

Da der Begriff „Schönheitschirurg“ in Deutschland im Gegensatz zum „Plastischen Chirurgen“ keine geschützte Berufsbezeichnung ist, rät Giunta dringend, sich die Qualifikationen des behandelnden Arztes vorher genau anzusehen.

Auch wer sich lediglich Hyaluronsäure unterspritzen lässt, um einzelne Gesichtspartien ein wenig aufzupolstern, muss wissen: Der Effekt verschwindet nach sechs bis sieben Monaten, da der Körper die Substanz aufnimmt. „Und wenn man zu viel ausfüllt, entstehen unnatürliche Gesichter, die wie ein Ballon aufgeblasen aussehen“, erklärt Giunta. Es gilt, ein gutes Gleichgewicht zwischen Auffüllen und Straffen zu finden. Und nicht für jeden sei eine Operation das Richtige, sagt der Chirurg: „Ein alter Mensch kann sehr schön sein, auch wenn er viele Falten hat.“

Anzeige



Die 24h-SeniorService GmbH bietet zusätzlich zu Ihrem Programm ab dem 21.12.2017 täglich eine URLAUBS- und VERHINDERUNGSPFLEGE in Ihren Räumlichkeiten an.

Die Verhinderungspflege können pflegebedürftige Personen in Anspruch nehmen, wenn die private Pflegeperson durch Urlaub oder Krankheit vorübergehend an der Pflege gehindert ist.

Die Kosten der Ersatzpflege werden durch die Pflegekasse bis max. 1.612 EUR und bis max. 6 Wochen pro Kalenderjahr übernommen. Außerdem können bis zu 50% des Leistungsbetrages für die Kurzzeitpflege (bis zu 806 EUR) für die Verhinderungspflege ausgegeben werden. Voraussetzung hierfür ist aber ein Pflegegrad 2-5, der schon mindestens 6 Monate vorliegt. In der Zeit der Unterbringung in der Verhinderungspflege wird das bisher bezogene Pflegegeld zu 50% weiter gezahlt. Gern stehen wir Ihnen für Rückfragen zur Verfügung.



Unser Objekt liegt in einer ruhigen Straße in der Nähe des Zentrums von Neustrelitz auf einem 7.000 m² großen Grundstück mit herrlichen Außen- und Gartenanlagen. Alle Zimmer sind mit 2 Pflegebetten und Nachttisch, Schränken, Stühlen und Tischen, TV, Telefon, Rufanlage und Bad/WC ausgestattet. Beschäftigungs- und Essensräume sind vorhanden. Neben der Pflege bieten wir auch Betreuungsleistungen an allen Tagen an. Damit bleiben Ihre Angehörigen auch aktiv.

Unsere Leistungen:

- Täglich, auch an Wochenenden und Feiertagen
- Hol- und Bringdienst durch eigene Fahrer, wenn gewünscht
- 4 Mahlzeiten mit Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Abendbrot
- Vielseitiger Tagesablauf mit Backen, Lesen, Raten, Singen, Musizieren, Sport treiben drinnen und draußen (Rasenschach, Tischtennis, Cricket), Geburtstagsfeiern mit Grillen, Tagesausflüge, Lernzirkel
- Friseur, mobiler Zahnarzt, Physiotherapie, Fußpflege, Begleitung bei Arztbesuchen und kleinen Einkäufen
- Grund- und behandlungspflegerische Leistungen (Hilfe bei der Ernährung, Körperpflege, Mobilität)
- Individuelle Beratungen (insb. Kosten)

Kontakt:

24h-SeniorService GmbH
Schwarzer Weg 12, 17235 Neustrelitz
Tel./Fax: 0398140093-0/-17
e-Mail: pflegehotel@24h-seniorservice.de
www.24h-seniorservice.de



nordkurier.de

Ihr (Enkel-) Kind ist der Star

Wunderbare Kinderlieder auf einer einzigartigen CD.

Über 3600 Namen zur Auswahl



Verschenken Sie acht Lieder mit dem Namen Ihres (Enkel-) Kindes und Ihrer persönlichen Widmung. Zur Geburt, Taufe oder zum Geburtstag: Ein originelles, persönliches Geschenk für jeden Anlass.

Bestellungen im Internet unter www.verlagbuch.de/nk

Nordkurier
Mediengruppe



Salzgrotte Klink
WELLNESS · CAFÉ · SHOP





Hochseeklima am kleinen Meer

- Sole-Inhalations-Grotte
- Salzgrotte
- Massagen
- Shop
- Café und Teestube

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit.

Öffnungszeiten:
tägl. 10.00 – 17.00 Uhr
Inhaber: Frank Bartels
Hauptstraße 32a
17192 Klink
Tel.: 03991-6346420
info@salzgrotte-klink.de
www.salzgrotte-klink.de

Nicht vergessen, das perfekte Geschenk zu Weihnachten, unsere Gutscheinkarte.

Geschenke für ALLE ab 3,75 €:

www.nordkurier.de/weihnachtsgeschenke

Tablet GRATIS!





MGS Seniorenzentrum „Am Stadtpark“
Clara-Zetkin-Str. 1, 17252 Mirow

Zur Verstärkung unseres jungen, qualifizierten Teams suchen wir

exam. Altenpfleger(in) im Tag- oder auch Nachtdienst und Auszubildende Altenpfleger(in)

Haben Sie Freude am Umgang mit älteren Menschen und sehen den Beruf Gesundheits- u. Krankenpfleger oder Altenpfleger als Berufung, erwarten wir gern Ihre Bewerbung. Wir bieten an:

- Leistungsgerechte Entlohnung
- Zusatzaltersvorsorge
- Kitaplatz + 50% Zuschuss zum Elternbeitrag in unserer Kitaeinrichtung

Sprechen wir über Ihre Zukunft!
Informationen unter **Tel. Nr. 039833 – 2600**
E-Mail: mgs-seniorenzentrum.mirow@t-online.de

Die kesse Type mit den kurzen Haaren

Von Gerlinde Bauszus

Die meisten kennen sie als Sängerin, die seit über fünf Jahrzehnten auf der Bühne steht, Hit- und Schlagerparaden stürmte. Ihre Fans aber wissen mehr. Denn diese kesse Type spazierte auch als Mannequin durch Jugendmodezeitschriften der DDR. Entdeckt wurde sie damals auf der Straße.

NEUBRANDENBURG. „Glück mit Garantie gibt es leider im Leben nie ...“, sang Chris Doerk dereinst mit unverkennbarer Stimme. Geklappt hat es trotzdem – das mit dem Glück und überhaupt. „Verückt daran war nur, dass dies kein Manager so hätte steuern können“, blickt die heute 75-Jährige zurück, „Es ist einfach so passiert.“

Schon mit einem ausgesprochenen Glücksjahr fing alles an: 1967 erschien ihre erste Single, Fernsehauftritte folgten, der Kult-Musikfilm „Heißer Sommer“ wurde gedreht und Chris als Model entdeckt, mitten in den Straßen von Berlin. Die Designerin Gera Wernitz wollte das Mädels mit der Kurzhaarfrisur unbedingt für eine Fotostrecke in der Jugendmodezeitschrift „Saison“ und sprach sie an – einmal, zweimal ... Chris aber lehnte ab, „weil

mir damals immer alles so peinlich war“. Außerdem habe sie gedacht: „Oh Gott, ich und modeln, wie soll das gehen?“ Doch die Designerin ließ nicht locker. „Ihr gefiel wohl mein Gang, so ein bisschen über den Onkel“, erzählt Chris lachend. „Irgendwann tat sie mir wirklich leid und ich ging mit. Das Schlimmste waren die Anproben, diese ewige Steherei, außerdem pieksten die Stecknadeln.“ Die Fototermine waren dafür umso lustiger – oftmals draußen in der Natur – und das „Schaulaufen“ für die Bekleidungsindustrie. „Ich erinnere mich auch, dass die Stoffe richtig toll waren. Und wenn ich mir die Kleidchen heute so anschau, finde ich die immer noch total schick.“

Mit Spiegel und Schere zur Trendsetterin

Irgendwann meinte Gera Wernitz zu Chris: Wir brauchen einen jungen Mann für eine neue Fotostrecke. „Da schlug ich vor, meinen mitzubringen. ‚Der sieht gut aus, mit dem werden Sie zufrieden sein‘, sagte ich zu ihr. So kam auch Frank Schöbel mit zwei, drei Fotos in die Jugendmodezeitschrift.“

Der Hang zum Kreativen wurde Chris offenbar in die Wiege gelegt. „Meine Großmutter war Schneiderin, da

ist sicher ein bisschen was abgefärbt.“ Als kleines Mädchen zeichnete sie Prinzessinnenkleider und schneiderte sich als 13-Jährige ihr erstes Kostüm. „Mit der Hand“, betont die Sängerin, „weil meine Mutter um ihre Nähmaschine bangte“. Irgendwann bekam sie eine Tretmaschine mit Holzgestell. „Mit der habe ich mir gleich beim ersten Mal in den Daumen genäht.“ Was die junge Dame aber von künftigen kreativen Aktivitäten nicht abhielt.

Chris machte weiter. Später kaufte sie sich eine Textima, „die schnurrte wie ein Bienchen und hat erst vor zwei Jahren schlappgemacht“. Vieles habe sie sich in all den Jahren selbst genäht, privat und für die Bühne. Oftmals aus alten Bettlaken, die sie mit knalligen Farben aufpeppte. An ein schönes sattes Rot könne sie sich noch gut erinnern. Und an eine Pluderhose mit rot-weißen Knöpfen, die sie in der TV-Sendung „Im Krug zum grünen Kranz“ trug.

Woher all die Ideen purzelten? „Na, aus meinem Kopf“, ruft Chris überrascht aus. Klar, manchmal habe sie auch „mit den Augen geklaut“. So entdeckte sie bei einer Tour nach Polen eine „Brigitte zum Selbernähen“ in einem Laden. Die „flippi-



„Kariert, kariert“, sang Chris Doerk in einem ihrer frühen Hits. Hier als junges Mannequin in den Modezeitschriften von 1967/68 – und später mit Krawatte und Basenmütze. FOTOS: REPRO/DS/BIRGIT BLUMRICH



gen Schnitte“ hatten es ihr sofort angetan. Daraus habe sie allerhand Tolles genäht.

In den 90ern kramte sich die Sängerin ihre Basenmützen wieder raus, die sie seinerzeit in den Straßen von Berlin gekauft hatte, peppte sie mit Knöpfen und Bändern auf. „Ich bin ein praktischer Mensch“, sagt Chris. Ständig zum Friseur rennen oder Wickler drehen, sei nichts für sie. „Da flechte ich mir lieber Zöpfe und setze eine Mütze auf.“ Apropos, Frisur. Wie kam es damals zu dieser fet-

zigen Kurzhaarfrisur? „Ach, das ist auch so eine lustige Geschichte“, erwidert Chris. Denn damit schrieb sie als junges Ding Modegeschichte. Das kam so: „Mein Vater hatte in Sachsen einen Friseurladen und verpasste mir als 16-Jährige eine Kaltwelle. Danach sah ich aus wie meine eigene Mutter“, plaudert Chris fröhlich und kriegt sich kaum ein vor Lachen. „Eines Tages entdeckte ich in einer Zeitschrift eine französische Schauspielerin mit rasselkurzen Haaren! Das fand ich

klasse. Mit zwei Spiegeln und der Zeitschrift vor der Nase schnippelte ich los. Mein Vater rastete total aus. Seine Sorge: Was sollen die Leute sagen. Schließlich wisse jeder, dass er Friseur und ich seine Tochter sei.“ Doch es kam wieder mal „alles ganz anders“. Viele Mädels fanden das klasse und schnitten sich die Haare genauso kurz. „So wurde ich schon in jungen Jahren zur Trendsetterin.“

Kontakt zur Autorin
g.bauszus@nordkurier.de

Anzeige

• Tiefbau
• Hochbau
• Fensterbau
• Ausbau
• Umbau
• Neubau
• Modernisierung
• Kleinkläranlagen
• Abwasseranlagen, Rohrleitungsbau
• Straßen-, Wege- und Parkplatzbau
• Einzäunungen, Gehölzpflanzungen
• Kunststofffenster und -türen

Alles aus einer Hand

MMT
Mecklenburg-Strelitzer
Montage- und Tiefbau GmbH

Rudower Straße 53
17235 Neustrelitz
Tel.: 03981 23720
Fax: 03981 239940

E-Mail: info@mmt-neustrelitz.de | www.mmt-neustrelitz.de

Physio
Therapie
Praxis

Klaus Kundisch
Radenkämpen 16
(nahe WOGewa)
17192 Waren (Müritz)

Telefon
03991 674408

Mo.-Do. 8-18 Uhr
Fr. 8-15 Uhr
oder nach Vereinbarung

Unsere Leistungen:

- Massagen
- Krankengymnastik
- Lymphdrainage
- Migränetherapie
- Fußreflexzonenmassage
- Manuelle Therapie
- Bobath-Therapie
- Wirbeltherapie

der **HörWerker**
Ralf Deistler
Meisterbetrieb für
Hörgeräteakustik - Pädakustik - Gehörschutz

Für Hörgerätebesitzer:

*Raus aus der Schublade ...
... Rein in's Ohr!*

Wir optimieren Ihre Hörgeräte und machen Sie vom Hörgerätebesitzer zum Hörgeräteträger!

**Kostenlos und unverbindlich.
Egal wo Sie Ihre Hörgeräte gekauft haben.**

STADTCENTER Templin | Tel.: 03987 - 43 92 59 2
Lychener Str. 4 | 17268 Templin | www.derhoerwerker.de

magnolien-apotheke

Donald Bork
Zierker Straße 12 | 17235 Neustrelitz

Telefon 03981 / 20 65 71
Mo - Fr 8.00 - 18.30 Uhr
Sa 8.00 - 12.00 Uhr

BESTATTUNGSINSTITUT
MARION DAHNKE

Erbbestattung
Feuerbestattung
Waldbestattung
Seebestattung

Ihr Hilfs- und Ansprechpartner
in allen Bestattungsangelegenheiten

MALCHOW WAREN
W.-Pieck-Straße 32 | Weinbergstraße 3
☎ 039932 13387 | ☎ 03991 731816

TAG & NACHT
www.bestattungen-dahnke.de

APOTHEKE AM PAPPENBERG

**Kosmetische
Ladys-Night**

13.12. ab 18.30 Uhr

kosmetische Beratung bei Sekt und Häppchen
begrenzte Teilnehmerzahl - bitte rechtzeitig reservieren

*Wir wünschen allen
Kundinnen und Kunden
ein schönes Weihnachtsfest!*

Rosa-Luxemburg-Straße 20b | 17192 Waren
Tel.: (03991) 66 88 77 | Fax: 66 88 78
service@apotheke-am-papenberg.de

ambulanter Pflegedienst
Ines Hagen

Kirchenstraße 2a
17192 Peenehagen /
OT Lansen
☎ 0162-631 36 74
i.hagen_pflegedienst@t-online.de

www.pflegedienst-lansen.de

Fünf Flüsse auf einen Streich

Rhein, Mosel, Main, Saar und Neckar



Während dieser großartigen Erlebnisreise lernen Sie die herrlichen Landschaften entlang der Flüsse Main, Mosel, Saar, Neckar und Rhein von ihrer schönsten Seite kennen. Sie unternehmen zahlreiche Ausflüge in die schöne Umgebung und zusätzlich zu den tollen Fahrten mit den Schiffen sehen Sie die recht unterschiedlichen Städte Frankfurt, Trier, Heidelberg, Saarburg und die Domstadt Speyer. Lehnen Sie sich zurück und genießen Sie diese beschauliche Reise!

Unsere Leistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Zustieg Neubrandenburg, Neustrelitz)
- Reisebegleitung
- 5 Übernachtungen inkl. HP im Hotel „Beck“ in Winterburg/Hunsrück
- 1x Weinprobe beim Winzer
- Kurzer Rundgang Römerberg in Frankfurt am Main
- Schiffsfahrt auf dem Main
- Ausflug an die Mosel
- Schiffsfahrt auf der Mosel
- Ausflug an die Saar mit Trier und Saarburg
- Ausflug nach Heidelberg inkl. Stadtführung
- Schiffsfahrt auf dem Neckar
- Fahrt zum Kaiserdom zu Speyer
- Ausflug ins Weltkulturerbe Mittelrheintal
- Schiffsfahrt auf dem Rhein von Koblenz bis Rüdesheim

Reisezeitraum

April bis Oktober 2018

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer ab 605,- €
EZ-Zuschlag 65,- €

Reisecode Reise 15002

Frühsommer Italienische Adria



Die italienische Adria zwischen Ravenna und Rimini in der Emilia Romagna ist das Ziel Ihrer Reise in den italienischen Frühsommer. Im Mai, wenn in Deutschland die Tage manchmal noch kühl sind, reisen Sie mit uns ins sonnige Italien, wo Oleander, Zypressen und Oliven gedeihen. Ihr Domizil und Ausgangspunkt für die Besichtigungsprogramme nach San Marino, Venedig, Ravenna und Ferrara ist ein Mittelklassehotel in Cesenatico zwischen Ravenna und Rimini.

Unsere Leistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus mit Küche (Zustieg Neubrandenburg, Neustrelitz)
- Reisebegleitung ab/bis Deutschland
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel
- Ausflug nach San Marino
- Ausflug nach Ravenna
- Landkarte vom Reiseland
- Bordbuch für Ihre Reisenotizen

Zusätzlich buchbar

- Zuschlag für Halbpension 60,- € p. P.
- Ausflug nach Ferrara (vor Ort) ca. 25,- € p. P.
- Ausflug nach Venedig (vor Ort) ca. 45,- € p. P.

Reisetermine

06.05. - 11.05.2018, 20.05. - 25.05.2018

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer 299,- €
Minus 1,- € pro Lebensjahr!
EZ-Zuschlag 25,- €

Reisecode 15006

Frühlingserwachen in den Masuren



Die Masuren zählen zu den beeindruckendsten Landschaften Europas und sind das Ziel dieser Reise in den Frühling. Zahlreiche Seen, endlose Wälder und sanfte Hügel prägen das einzigartige und naturbelassene Landschaftsbild der Masurischen Seenplatte. Hier kann man noch in einer unberührten Natur eine intakte Tier- und Pflanzenwelt erleben, den Alltag mit seiner Hektik hinter sich lassen und völlig entspannt die Ruhe genießen!

Unsere Leistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Zustieg in Neubrandenburg und Neustrelitz möglich)
- Reisebegleitung ab/bis Deutschland
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück im Mittelklassehotel in Sensburg (Mragowo)
- Tagesausflug Heiligelinde, Rastenburg, Nikolaiken und Wolfsschanze inkl. Reiseleitung
- Eintritt Wolfsschanze und Heiligelinde
- Tagesausflug Allenstein und Hohenstein inkl. RL
- Eintritt in das Freilichtmuseum in Hohenstein
- Tagesausflug „Die Johannsburger Heide und die schöne Kruttynia“ inkl. Reiseleitung
- Eintritt in das Philipponenkloster
- Landkarte vom Reiseland
- Bordbuch für Ihre Reisenotizen

Zusätzlich buchbar

- Zuschlag HP (5x Abendessen im Hotel als Menü) 80,- € p.P.

Reisetermine

08.04.-13.04.2018, 22.04.-27.04.2018, 07.10.-12.10.2018

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer 299,- €
Minus 1,- € pro Lebensjahr!
EZ-Zuschlag 75,- €

Reisecode 15007

Mont Blanc & Matterhorn

Eine Reise in das Herz der schweizerisch-französischen Alpen



Reisen Sie mit uns in das Reich der europäischen Berggiganten mit ihren majestätischen Eishauptern. Ausflüge nach Zermatt am Fuße des Matterhorn inklusive einer Fahrt mit der Zermatt-Bahn, nach Chamonix am Fuße des Mont Blanc inklusive einer Panoramafahrt mit dem Mont-Blanc-Express und eine Rundfahrt um den Genfer See entlang der Schweizer Riviera gehören zu den absoluten Höhepunkten dieser für Sie bestimmt unvergesslichen Urlaubsreise.

Unsere Leistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Zustieg Neubrandenburg, Neustrelitz)
- Reisebegleitung ab/bis Deutschland
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück in einer Hotel-Pension im Raum Chätel
- Tagesausflug „Matterhorn“ inklusive Bahnfahrt von Täsch nach Zermatt
- Tagesausflug „Genfer See“ Montreux und Genf
- Tagesausflug „Mont Blanc“ inkl. Chamonix und Mont-Blanc-Express
- Landkarte vom Reiseland
- Bordbuch für Ihre Reisenotizen

Zusätzlich buchbar

- 5x Abendessen in der Hotel-Pension 75,- €
- Tagesausflug „Das Herz des Wallis“ (3. Tag), (vor Ort) ca. 35,- €

Reisezeitraum

Mai bis September 2018

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer 312,- €
EZ-Zuschlag 30,- €/Nacht

Reisecode 15012

Traumhafte Schweiz

Grindelwald mit Eiger, Mönch, Jungfrau und Genfer See



Die Schweiz, eines der landschaftlich schönsten und vielfältigsten Länder Europas, ist für Reisende aus aller Welt ein begehrtetes Urlaubsziel. Eiger, Jungfrau und Mönch umrahmen als Dreigestirn das idyllische Bergdorf Grindelwald. Sanfte Almweiden bestimmen die Panoramalandschaft im Simmental. Subtropisches Klima erwartet Sie am Genfer See. Im Panoramawagen der Golden-Pass-Linie fahren Sie durch eine sehr sehenswerte Landschaft von Montbovon bis nach Gstaad, Urlaubsort der Prominenz aus aller Welt.

Unsere Leistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Zustieg Neubrandenburg, Neustrelitz)
- Reisebegleitung ab/bis Deutschland
- 5 Übernachtungen inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel in Leysin
- Fahrt nach Gstaad und Gruyeres sowie Bahnfahrt mit der Golden-Pass-Linie im „Belle Epoque Wagon“ von Montbovon nach Montreux
- Tagesausflug nach Grindelwald zum Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau
- Ausflug an die Schweizer Riviera mit Lausanne, Montreux und Wasserschloss Chillon
- Landkarte vom Reiseland
- Bordbuch für Ihre Reisenotizen

Zusätzlich buchbar

- 5x Abendessen im Hotel 80,- € p. P.
- Tagesausflug an den Genfer See mit Genf und Yvoire (vor Ort) ca. 35,- € p.P.

Reisetermine

12.06.-17.06.2018, 24.07.-29.07. 2018, 29.08.-03.09.2018

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer 332,- €
EZ-Zuschlag 30,- €/Nacht

Reisecode 15010

Urlaub in der Schweiz

Bernina-Express, Davos und Sankt Moritz



Die Schweiz, eines der landschaftlich schönsten und vielfältigsten Länder Europas, ist für Reisende aus aller Welt zu jeder Jahreszeit ein begehrtetes Urlaubsziel. Herrliche Alpengipfel, atemberaubende Pass-Straßen, traumhaft gelegene Seen, idyllische Dörfer und saubere Städte sowie nicht zuletzt eine Vielzahl von Bergbahnen prägen dieses Land.

Unsere Leistungen

- Fahrt im modernen Fernreisebus (Zustieg Neubrandenburg, Neustrelitz)
- Reisebegleitung ab/bis Deutschland
- 5 ÜN inkl. Frühstück in einem Mittelklassehotel in der Urlaubsregion Davos/Klosters
- Tagesausflug Vierwaldstätter See, Luzern und Kloster Einsiedeln
- Panorama-Bahnfahrt auf der Strecke vom Bernina-Express vom Berninapass nach Tirano
- Tagesausflug nach Chur, Ilanz und in das Fürstentum Liechtenstein
- Landkarte vom Reiseland
- Bordbuch für Ihre Reisenotizen

Zusätzlich buchbar

- 5x Abendessen im Hotel 80,- € p. P.
- Tagesausflug Füelapass, Sankt Moritz, Silvaplana, Julierpass, Savognin und Davos (vor Ort) ca. 35,- €

Reisetermine

03.06.-08.06.2018, 29.07.-03.08.2018, 02.09.-07.09.2018

Reisepreis pro Person

Doppelzimmer 342,- €
EZ-Zuschlag 25,- €/Nacht

Reisecode 15011

Reiseveranstalter: Strelitz Reisen GmbH, Glambecker Str. 41, 17235 Neustrelitz

Buchen & Beratung

Nordkurier Reisebüro · Friedrich-Engels-Ring 29 · 17033 Neubrandenburg

☎ 0395 4575 -106/107 📧 0395 4575 -299 @ reisebuero@nordkurier.de

Vorbehaltlich Druckfehler und Zwischenverkauf.



Nordkurier
REISEBÜRO

Bei Oma sind extra Regeln erlaubt

BONN. Der Umgang der Großeltern mit ihren Enkeln führt nicht selten zu Konflikten in einer Familie. Eine der Streitfragen: Welche Rolle darf die eigene Erziehung beim Umgang mit den Enkeln spielen? Großeltern sollten ihre Ideale nicht zu stur auf die Enkel übertragen, findet Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. Sie dürfen somit Regeln aufstellen, die Kinder aber zu nichts zwingen. Ein Beispiel: „Man sollte die Enkel dazu anhalten, den Teller nicht so voll zu machen, dass man das Essen wegwerfen muss“, sagt Sowinski. Zum Aufessen sollten Großeltern ihre Enkel aber nicht zwingen. Dabei dürfen die Regeln durchaus von denen der Eltern abweichen. „Die Großeltern sind kein verlängerter Arm der Eltern, sie dürfen den Kindern also ruhig etwas anderes vorleben, als sie es von zu Hause kennen.“ So entstehe für die Kinder eine Eltern-Welt, eine Kindergarten- oder Schul-Welt und eine Oma-und-Opa-Welt, erläutert Sowinski. „Das ist ein Gewinn für die Kinder.“

Bloß kein Schwein: So geht Sparen für die Enkel

BREMEN. „Wir kriegen ein Kind.“ Mit dieser Nachricht steht die Welt erst einmal auf dem Kopf. Nicht nur für die werdenden Eltern. Auch die Verwandten freuen sich – in aller Regel – mit. Allen voran die Großeltern, die häufig auch langfristig vorsorgen wollen. „Junior Depot“, „Junior Sparplan“ – Banken haben natürlich Produkte, die sich an junge Kunden richten. „Es sind ganz normale Sparprodukte“, sagt Jan Philip Weber vom Bundesverband der Deutschen Volksbanken und Raiffeisenbanken in Berlin. Das bedeute, alle Einlagen sind genauso abgesichert wie bei anderen Sparplänen und Sparbüchern, die Zinsen seien auf dem gleichen Niveau. Annabel Oelmann von der Verbraucherzentrale Bremen rät Großeltern, alle Produkte genau zu überprüfen, bevor sie einen Vertrag unterzeichnen. Von Kombi-Produkten wie Junior Sparbriefen, die zu einem Teil aus Sparprodukt, zum anderen aus einer Versicherung bestehen, rate sie generell ab, sagt Oelmann. „Solche Produkte verursachen hohe Kosten und sind relativ unflexibel.“ Wer sowohl eine Geldanlage wünscht, sollte lieber das Geld in zwei einzelne Produkte investieren,



Ersparnisse wachsen lassen? Das Sparschwein ist nach Expertenmeinung die schlechteste Form, um für den Nachwuchs Geld anzulegen.

Foto: BEYOND/VLADIMIR GODNIK

etwa eine Risikolebensversicherung und einen Bankspargplan. Auch Erk Schaarschmidt von der Verbraucherzentrale Brandenburg in Potsdam lehnt Kombi-Produkte ab. „Wir hören in den Beratungen beispielsweise von fondsgebundenen Rentenversicherungen mit Laufzeiten von 60 Jahren“, sagt er. „Finger weg, da verliert man Geld.“ Neben speziellen Kinderprodukten steht Omas und Opas natürlich die ganze Bandbreite der Geldanlage offen. „Für Großeltern sind Bankspargpläne oft die erste Wahl, weil sie vermeintlich das Sicherste sind“, sagt Uwe Döhler von der Stiftung Warentest. „Damit kann man erst einmal anfangen.“

Die meisten Sparpläne der Sparkassen und Volks- und Raiffeisenbanken seien variabel verzinst, würden also dem Zinsniveau angepasst. Schaarschmidt empfiehlt auch Großeltern, nur in ein Produkt zu investieren, das sie verstehen und mit dem sie sich identifizieren. Deswegen hält er selbst ein Tagesgeldkonto, auf das es zurzeit so gut wie keine Zinsen gibt, in vielen Fällen für eine gute Wahl. „In der Regel kennen sich die Senioren mit Aktien nicht so gut aus.“ Oelmann rät lediglich von einem klassischen Produkt absolut ab: dem Sparschwein. Hier gebe es in keinem Fall Zinsen, sodass noch nicht einmal die Inflation ausgeglichen werden könne.

Wenn Opa von früher redet

KÖLN. „Und wir hatten ja damals nichts“ – wie oft hat man diesen Satz schon aus dem Mund eines Angehörigen der Kriegs- oder unmittelbaren Nachkriegsgeneration gehört. Die immer gleichen Geschichten können nerven – keine Frage. Kinder und Enkel sollten sich aber klarmachen, dass die Menschen diese Dinge nicht ohne Grund immer wieder ansprechen. „Es bewegt sie“, erklärt Psychologin Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. Schneidet man ihnen das Wort ab

oder hört nicht mehr zu, verliert man im schlimmsten Fall den Kontakt. Das heißt andererseits nicht, dass man den Erzähler stundenlang dozieren lassen muss. „Ein Trick ist, sich selbst ins Gespräch einzubringen“, rät Sowinski. Das geht zum Beispiel durch Nachfragen. „Dass die Menschen immer das Gleiche zum Besten geben, liegt doch auch daran, dass keiner Fragen stellt.“ Was Sowinski wichtig ist: Kleine Kinder müssen in der Regel geschützt werden vor allzu brutalen Erzählungen.

Als Babysitter allzeit bereit?

KÖLN. Ab und zu mit den Enkeln auf den Rummelplatz zu gehen macht Spaß. Aber sie regelmäßig betreuen? Hat man denn nicht schon genügend Betreuungslust bei den eigenen Kindern erbracht? In der Regel ja, sagt die Psychologin Christine Sowinski vom Kuratorium Deutsche Altershilfe. Und wer keine Lust auf die Enkelbetreuung hat, muss das offen ansprechen. Sowinski rät aber, sich gut zu überlegen, ob man sie tatsächlich ablehnt: „Noch haben die Großeltern vielleicht einander und viele Freunde. Aber später können die Enkel ein

wichtiger stabilisierender Faktor werden.“ Und je früher eine feste Bindung aufgebaut wird, desto besser. Ein Enkel, mit dem einen gemeinsamen Zeit in sehr jungen Jahren verbindet, kommt auch später gern zu Besuch. „Für kleine Kinder ist die Zeit mit Oma oder Opa wie eine Auszeit, weil sie wesentlich weniger Konflikte mit ihnen austragen müssen als mit den Eltern“, erklärt Sowinski. Trotzdem haben auch Großeltern ihr eigenes Leben. Deswegen rät die Expertin, Hilfe und Betreuungszeiten aktiv anzubieten, statt sich fragen zu lassen.

Anzeige

LUKE MOCKRIDGE

16. März 2018
20 Uhr
Jahnsportforum Neubrandenburg

Nordkurier
Mediengruppe

Tickets im Servicepunkt in Neubrandenburg oder unter **0800 4575033** (Anruf kostenfrei)

Entdeckt in der Lokalfuchs-App

Frisur

Weihnachtsmütze

Bluse

Schürze

Nudelholz

Regionale Angebote mit der Lokalfuchs-App sichern! Jetzt downloaden!
Alle Infos unter app.lokalfuchs.de

Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

LokalFUCHS
REGIONAL IST GENIAL

Hinweis: Angebote sind beispielhaft und können variieren.

Ihr Hilfsmittelversorger in der Region!

reha team
ostseeküste

ortho · sani · reha · care

Sanitätshaus Neubrandenburg · gegenüber dem Bethanien-Center

ORTHOPÄDIETECHNIK · SANITÄTSHAUS · REHABILITATIONSTECHNIK · HOMECARE

Leistungen

- ortho team: Prothetik, Orthetik, Orthopädie-Schuhtechnik, Einlagen, Kinder-Ortho
- sani team: Bandagen, Kompressionstherapie, Brustprothetik, Pflegehilfsmittel
- reha team: Pflegebetten, Rollstühle, Rollatoren, Lifter, Gehhilfen, Kinderreha-Sonderbau
- care team: Wundtherapie, Stomatherapie, Kontinenztherapie, enterale Ernährung, Tracheostomie, Diabetesversorgung, MRSA-Dekolonisation

Service

- Dienstleistungskonzepte für Pflegeeinrichtungen und Kliniken
- Beratung in der Häuslichkeit
- Hilfsmittellieferung und Einweisung
- Abholung von Patienten möglich
- Unterstützung bei Anträgen und Formularen

Verschenken Sie mehr Mobilität!

Gültig vom 01.12. bis 31.12.2017, pro Einkauf ab einem Mindestwert von 20 Euro. Einzulösen in allen Niederlassungen und Sanitätshäusern von reha form

Weihnachts-Coupon

5€

reha form

Sanitätshaus Neubrandenburg
Mirabellenstraße 3 · 17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 - 777 564 0 · www.rehaform.de

DAMIT ES IN DER FAMILIE KLAPPT

Großeltern sind **unbezahlbar**, ihre Ratschläge können aber auch nerven

Das richtige Maß an Nähe und Distanz zwischen den Generationen ist nicht einfach zu finden - gerade wenn die Kinder selbst Kinder bekommen. Die einen wollen einfach „ihr Ding“ machen, die anderen wollen nur helfen und ihre eigenen Erfahrungen teilen.

Von Marie Krüger

NEUBRANDENBURG. „Willst du dem Kleinen nicht lieber eine Jacke überziehen?“ „Ist es jetzt nicht langsam Zeit, dass deine Tochter in ihrem eigenen Bett schläft?“ „Komm, jetzt kann er doch schon mal was Richtiges essen. Ihr habt in dem Alter auch schon Brei bekommen.“ Wer selbst Enkelkinder hat, erkennt sich in Sätzen wie diesen vielleicht wieder. Alles gut gemeinte Ratschläge! Und die können nicht verkehrt sein, schließlich haben die Großeltern auch ihre eigenen Kinder „groß gekriegt“. Gerade nach der Geburt eines Kindes sind eine Menge hilfreiche Tipps dabei. Für eine frischgebackene Mama und den Papa ist es aber manchmal zu viel des Guten, sie vertrauen gerne ihrer eigenen Intuition und wünschen sich weniger Einmischung von ihren eigenen Eltern.

Das andere Extrem: Die Kinder wohnen weit weg, Oma und Opa bekommen sie und ihre Enkel nur einmal im Monat oder noch seltener zu Gesicht. Das ist total schade. Am Telefon oder per WhatsApp-Foto bekommen Großeltern die Entwicklung der Jungen und Mädchen nicht wirklich mit.

Es fehlen wichtige Bezugspersonen – sowohl für die Kleinen als auch für die Erwachsenen. Und die Hilfe, die Großeltern für eine junge Familie leisten können, ist nicht zu unterschätzen. Sie können einer frisch gebackenen Mutter das Neugeborene zwischendurch einmal abnehmen, damit diese etwas im Haushalt erledigen, einkaufen oder einfach mal durchatmen kann. Sie kön-



© WAVEBREAKMEDIAMICRO - FOTOLIA.COM

nen einspringen, wenn das Kind krank ist, Mutter und Vater aber bei der Arbeit nicht fehlen dürfen. Sie können den Enkelkindern aus ihrer eigenen Kindheit berichten: Wie war es, als sie klein waren? Total spannend als Kind! Außerdem backen sie Weihnachtsplätzchen mit den Enkeln, bringen ihnen Spiele wie Quartett oder Mühle bei, gehen im Sommer mit ihnen baden, unternehmen Fahrradtouren, singen Lieder und denken sich vor dem Schlafengehen die lustigsten und abenteuerlich-

sten Geschichten aus. Sie sind unbezahlbar!

Für manche Paare ist die fehlende Nähe zu den eigenen Eltern sogar der Grund, nur ein Kind oder im Extremfall sogar erst mal gar keins zu bekommen. Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist vielleicht ein beliebtes Versprechen von Politikern im Wahlkampf, in der Realität und im Einzelfall aber gar nicht so einfach zu bewältigen. Anforderungen und Erwartungen an junge Frauen und Männer im Beruf lassen nach der Geburt eines Kindes nicht nach-

Sie sollen am besten rund um die Uhr ihre Mails checken, keine Überstunden scheuen und natürlich selbst dann eine Top-Leistung erbringen, wenn sie zuvor die ganze Nacht am Bett des kranken Kindes gewacht haben. Aber nicht nur der Beruf und die eigene Selbstentfaltung leiden, wenn junge Eltern keine Unterstützung haben. Auch ihre Partnerschaft wird dadurch auf eine harte Probe gestellt. Mal alleine einen Film im Kino schauen, chic im Restaurant essen, tanzen gehen oder sich mit Freunden

treffen – alles nicht drin, wenn ein kleines Kind zu Hause versorgt werden muss. Manche Beziehung hält das nicht aus. Aus Liebenden werden dann Eltern, die nebeneinanderher leben.

Verständnis auf beiden Seiten wichtig

Das eine ist der räumliche Abstand zu den Großeltern, der natürlich auch Vorteile hat: Niemand steht unangekündigt auf der Matte, wenn in der Bude das reinste Chaos herrscht, oder die jungen Eltern einfach ihre Ruhe haben

wollen. Durch zu viele gut gemeinte Ratschläge oder gar Bevormundung kann auch emotionaler Abstand entstehen. Irgendwann sind es junge Eltern leid zu diskutieren, ihre Ansichten zu erklären. Die Zeiten haben sich geändert. Die Welt war vor 20 Jahren eine andere als heute und manche Methoden sind nicht mehr „zeitgemäß“ oder die jungen Leute möchten einfach einen anderen Weg gehen. Der eine schaltet dann auf „Durchzug“ und lässt es an sich abprallen, wenn die eigenen Eltern mal wieder besser wissen, was richtig für das Kind ist. Der andere geht auf Abstand. Ein eigentlich gutes Verhältnis droht dann in die Brüche zu gehen, gerade wenn die Ansichten von Erziehung weit auseinandergehen.

Verständnis und Einfühlungsvermögen auf beiden Seiten sind wohl das einzige Rezept. Wenn es Streit gibt, sollten sich alle Beteiligten fragen, ob sie zu weit gegangen sind. Genau wie sich junge Eltern erst in ihre Rolle hineinfinden müssen, wissen auch frischgebackene Großeltern nicht gleich, wie sie sich verhalten sollen. Sie müssen lernen, wie viel Einmischung angebracht ist.

Oft kennen sie es vielleicht auch aus eigener Erfahrung, wie sehr manche Ratschläge aus der älteren Generation nerven können. Zeitweise rutschen die aber einfach raus.

Letztendlich meinen es Oma und Opa ja auch nur gut und haben sicher oftmals recht. Doch manche Fehler muss jede Eltern-Generation für sich selbst machen!

Anzeige

SEB Leistungen für
Privatpersonen und Unternehmer



Ihr SEB-Team in Neubrandenburg



SEB Steuerberatung
Sicherheit. Erfolg. Beziehung.

Auf der Suche nach
Kompetenz in allen
Steuerangelegenheiten?

Ausgezeichnet: SEB bietet Ihnen spezialisierte
Steuer- und Unternehmerberatung auf
TOP-Niveau – seit über 25 Jahren.
Ob Privatperson oder Unternehmer.
Wir sind für Sie da!

Sie haben Fragen? Wir haben Antworten!

SEB Steuerberatungsgesellschaft mbH
Wismutstraße 23 | 17036 Neubrandenburg
Tel 03 95 76 96 20 | Fax 03 95 76 96 211
Mail kanzlei@seb-steuerberatung.de

seb-steuerberatung.de

Hexe Wawu

Ein magisches **Geschenk**,
so **einmalig**, wie **Dein Kind**.



NEU

Ein Buch mit dem Namen Deines Kindes.
Jetzt in 5 Minuten online erstellen.

www.hexe-wawu.de

Wer ist die **allerbeste** Oma?

Noch ein größeres Geschenk, noch ein aufregenderer Ausflug, noch mehr Freiheiten: Nicht selten versuchen Großeltern sich zu übertrumpfen, um die Zuneigung der Enkel zu ergattern. Aber so eine Konkurrenz schadet der ganzen Familie.

Von Elena Zelle

BONN. Mit den einen Großeltern geht es in den Freizeitpark, mit den anderen in den Kurzurlaub. Von den einen Großeltern gibt es hundert Euro für das Zeugnis, die anderen kontern mit einer Modelleisenbahn. In manchen Familien konkurrieren Großeltern mit überaus großzügigen Geschenken oder aufregenden Ausflügen um die Zuneigung und Aufmerksamkeit ihrer Enkelkinder. Diese Rechnung mag kurzzeitig aufgehen, aber langfristig hat die ganze Familie darunter zu leiden. „Die besseren Großeltern sein wollen, das ist ein großer Konfliktpunkt“, erklärt Annemie Wittgen von der Bundesinitiative Großeltern mit Sitz im nordrhein-westfälischen Euskirchen.

Hinter einem solchen Verhalten steckt vor allem der Wunsch nach Aufmerksamkeit, erklärt Winfried Schmidt vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. Dabei geht es nicht nur um die Enkel selbst: „Die Großeltern sind oft nicht mehr berufstätig, vielen fehlt eine Betätigung“, erklärt der Diplom-Psychologe mit Praxis in Arpshagen in Mecklenburg-Vorpommern. „Die Enkel sind gegenüber Freunden, Bekannten oder Nachbarn etwas, davon kann man erzählen.“ Nicht selten geht das aber noch weiter: „Viele Großeltern definieren sich über ihre Enkel. Und dann wird es kritisch.“

Das sieht Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen mit Sitz in Bonn ähnlich: „Manchmal sind

Großeltern so fixiert auf das Enkelkind und betrachten jeden mit Argusaugen, der den Kontakt schmälern könnte.“ Auch die anderen Großeltern.

Erkaufte Zuwendung ist nicht echt

Versuchen Großeltern, das Enkelkind mit immer größeren Geschenken und ausgefalleneren Unternehmungen an sich zu binden und die anderen Großeltern zu übertrumpfen, erkaufen sie sich Zuwendung, betont Schmidt. Das steigert sich, schaukelt sich hoch. Und: „Es ist nicht echt, es geht dabei nicht unbedingt um die Enkel.“

Natürlich gibt es keine festgeschriebene Summe, die Großeltern monatlich für die Enkel ausgeben oder eine empfohlene Anzahl an Stunden, die sie mit ihnen verbringen sollten. Daher ist es nicht ganz leicht, selbst zu merken, ob man über das Ziel hinausschießt. Deshalb sollten Großeltern sich bei Geschenken und Unternehmungen immer fragen, was sie damit erreichen wollen, rät Schmidt: Will ich die Bindung verbessern, indem ich womöglich noch die anderen Großeltern übertrumpfe, oder dem Kind eine Freude machen? „Wenn es Richtung Bindung und vor allem Macht geht, wird es kritisch.“

Denn mit den ausufernden Geschenken geht oft auch einher, dass das Kind alles darf, was es will. Das Ergebnis: „Das Kind lernt, dass man Forderungen stellen kann und die dann auch erfüllt bekommt“, sagt Schmidt. Das kann zu Problemen in der Erziehung führen. Um dem

vorzubeugen, rät Wittgen zu Absprachen. „Man sollte mit den Eltern klären, was das Kind gebrauchen kann. Von klein auf.“ Auch die Großeltern untereinander sprechen sich am besten ab – vielleicht schenken sie sogar gemeinsam etwas. „Das kommt aber immer auf die Beziehung an.“

Ist die Konkurrenz zu den anderen Großeltern erst mal im Gange, hilft nur Kommu-

nikation. Wer das Verhalten bei den anderen Großeltern bemerkt, spricht das am besten an. „Die Großeltern sollten miteinander und mit den Eltern reden“, erklärt Schmidt. Natürlich müssen sie damit rechnen, dass ein solches Gespräch erst einmal im Streit enden kann. „Aber manchmal hilft ein klärendes Gewitter.“ Am besten trifft man sich für ein solches Gespräch ohne die Enkel.

Lenz sieht auch die Eltern in der Pflicht. Wenn sie einen solchen Konkurrenzkampf bemerken, sollten sie klarmachen: „Wir wollen das nicht“, rät Lenz. Ein Argument, das eigentlich überzeugen sollte – ob es nun von den Eltern oder Großeltern genannt wird: „Ein solches Verhalten ist nicht im Interesse des Kindes beziehungsweise des Enkels.“ Am besten ist es immer noch, wenn Großeltern sich

nicht ausschließlich über ihr Enkelkind definieren und es somit gar nicht erst zu einer Konkurrenzsituation kommt.

„Je mehr Großeltern in ihren sozialen Bezügen verankert sind, desto weniger Bestätigung bedarf es durch die Enkel“, sagt Schmidt. Das kann etwa über Hobbys, Freunde oder ein Ehrenamt geschehen – Zuwendung lässt sich auf Dauer kaum erkaufen.



In manchen Familien konkurrieren Großeltern um die Zuneigung und Aufmerksamkeit ihrer Enkelkinder.

FOTO: WESTEND 61/RAINER BERG

Anzeige

CORNAMUSA – World Pipe Rock & Irish Dance – Part IV
21. Januar 2018 um 18 Uhr, Mehrzweckhalle Anklam
Tickets unter 0800 4575033 (kostenfreie Rufnummer)

Photo: Agency Nordkurier Mediengruppe

Es gibt noch viele Wege zu gehen.

LOWA stylish more... **MEINDL** Shoes For Actives

D. - Bonhoeffer-Str. 21
17192 Waren (Müritze)
Tel. 03991 - 122 595
www.winzer-fussgesundheit.de

winzer
GESUNDE SCHUHE

Nordkurier Mediengruppe

JETZT SCANNEN UND GEWINNEN!

Wir verlosen:
1 x 200 € Gutschein Nordkurier Reisebüro
10 x 25 €
10 x Lokalfuchs-Pakete
10 x Nordkurier Überraschungspakete

Was müssen Sie tun?
Einfach das Anzeigenmotiv mit Ihrer PAPER.plus-App scannen!

Das Gewinnspiel endet am 08.12.2017. Alle Teilnehmer, die in diesem Zeitraum die App downloaden und den korrekten Gewinnspielcode senden, nehmen an der Verlosung teil. Die Gewinner werden per Losverfahren ermittelt und über den Gewinn informiert. Eine Barauszahlung der materiellen Gewinne ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 14 Jahren mit Wohnsitz in Deutschland. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Nordkurier Mediengruppe GmbH & Co. KG sowie deren Angehörige sind vom Gewinn ausgeschlossen.

PAPER.plus - SO LEBENDIG WAR ZEITUNG NOCH NIE

PAPER.plus herunterladen und in der App als Anbieter Nordkurier Mediengruppe auswählen.

Erhältlich im **App Store** **Google play**



KURURLAUB

AN DER POLNISCHEN OSTSEEKÜSTE

Gesundheits-Vorsorge ist ein wichtiger Baustein im Leben, um im Alter fit & gesund zu bleiben. Dazu muss es keine typische Kur nach striktem Zeitablauf sein. Genießen Sie doch einmal einen entspannten Kururlaub mit personenbezogenen Anwendungen. Bei der Arztkonsultation am Anreisetag wird aus einer Vielzahl von Anwendungen ein nur auf Sie zugeschnittenes Behandlungspaket geschnürt. Und wenn Sie mögen, genießen Sie außerhalb der Behandlungszeiten die modernen Wellnessbereiche mit Schwimmbad, Sauna, Salzgrotte oder Fitnessraum und viel Freizeit, um die schönsten Kurorte der polnischen Ostseeküste zu erkunden. Der Kururlaub als Wohltat für Körper & Geist erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Entlang der polnischen Ostseeküste sind in den letzten Jahren viele neue Kurhotels und Kurhäuser

entstanden und die altherwürdigen Häuser wurden umfangreich renoviert und modernisiert. Die Kurorte erstrahlen in neuem Glanz und laden mit restaurierten Kurzonen und neu angelegten Kurparks ihre Gäste zum Verweilen ein. Die Hotels & Kurhäuser bieten umfangreiche Leistungspakete mit einer Vielzahl an Inklusivleistungen wie Halb- und Vollpension, 2-3 Kuranwendungen pro Werktag, Arztkonsultationen, kulturelle Abende bis hin zur deutschsprachigen Gästebetreuung. Und das immer noch zu günstigen Preisen ab 179,00 € pro Person & Woche.

KASSENZUSCHUSS
Kaum einer weiß, dass gesetzliche Krankenkassen eine ambulante Kur bezuschussen, denn gerade Vorsorgekuren sorgen für gesunde Kassenpatienten.

ten. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach möglichen Zuschüssen und füllen Sie gemeinsam mit Ihrem Hausarzt den entsprechenden Antrag aus. Ob zur Krankheitsverhütung oder bei bestehender Erkrankung zur Genesung – Krankenkassen bezuschussen Ihre Kosten mit bis zu 10,00€ pro Tag für Unterkunft, Verpflegung und Fahrt, dazu übernehmen Sie bis zu 85% der Behandlungs- und Kurmittelkosten und 100% der Arztkosten.

ANREISE
So individuell wie Ihr Kururlaub sollte auch Ihre An- und Abreise sein. Entscheiden Sie selbst, ob Sie Ihren Urlaubsort mit eigenem Auto, der Bahn oder dem Bus erreichen möchten. Oder nutzen Sie das tolle Angebot eines Haustürservice, bei welchem Sie von Großraumtaxi direkt an der Haustür abgeholt

werden und auch dort nach dem Kurende wieder aussteigen.
Aber denken Sie immer daran – Rechtzeitiges Buchen sichert Ihnen die schönsten Hotels mit den besten Preis-Leistungsverhältnissen. Und gerade Einzelzimmer sind in den Hauptbuchungsmonaten schnell vergriffen.



1 Woche Kururlaub ab 219€ Swinemünde

Sanat. RYBNICZANKA
In einer ruhigen Parallelstraße der Promenade, im historischen Kurviertel von Swinemünde liegt das in weiten Teilen modernisierte Kurhaus Rybniczanka („Fischerin“), das wegen seiner großen Kurabteilung mit eigener Solequelle bekannt ist. Das Rybniczanka liegt 50 m von der Promenade und 300 m von den breiten Sandstränden entfernt.

PAKET KURURLAUB

- 2 x Arztkonsultation
- 3 x Kuranwendungen pro Werktag
- Betreuung durch Arzt & Schwester

Strelitz Reisen Tipp:
Mit dem neuen Hallenbad und Saunen können wir das Rybniczanka mit seiner bekannten Heilkur ohne Einschränkungen ein optimales Kurhotel nennen!

1 Woche Kururlaub ab 249€ Swinemünde

Radisson Blue Resort
Das Radisson Blu Resort ist das einzige 5* Hotel in Swinemünde! Dieser Hotelkomplex mit Aquapark liegt traumhaft in erster Reihe im Bäderviertel am östlichen Ende der Promenade (nur 20 m vom Meer) und das direkt hinter den Dünen vom feinsandigen Ostseestrand in Swinemünde.

3 TAGE OSTSEEURLAUB

- 2 ÜN / Frühstück
- Termine: Jan- bis März 18
- Eigene Anreise

Preis p.P. / DZ: **68,- €**

Strelitz Reisen Tipp:
Veschenken Sie ein Wellnesswochenende!

1 Woche Kururlaub ab 199€ Kolberger Deep

Kurhaus BRYZA
Das Kurhaus Bryza befindet sich in Dzwirzyno (Kolberger Deep), 12 km westlich von Kolberg. Das grundlegend renovierte Haus liegt sehr ruhig, ca. 300 m vom feinsandigen Ostseestrand entfernt. Ebenfalls nicht weit entfernt befindet sich an der Flussmündung ein Yachthafen und ein idyllischer kleiner Fischerhafen.

PAKET KURURLAUB

- 1 x Arztkonsultation
- 3 x Kuranwendungen pro Werktag (außer Juli & August, hier nur 2 Anwendungen)

Strelitz Reisen Tipp:
Eine KUR zum sehr guten Preis-Leistungsverhältnis!

1 Woche Kururlaub ab 209€ Kolberg

Kurhaus IKAR
Das „Ikar“ bietet ein weitläufiges Foyer mit Wintergarten und Café mit kostenfreiem WLAN, einen Speisesaal, ein weiteres schönes Café mit Tanzbar, einen schönen Wellnessbereich mit Schwimmbad (9 x 5m), Sauna und Whirlpool. Eine moderne Kurabteilung, Fitnessraum, EC-Automat, Safe (gg. Gebühr), kleine Shops, Friseur und Kosmetikladen ergänzen die Ausstattung. Alle Etagen sind bequem mit dem Lift zu erreichen.

PAKET KURURLAUB

- 2 x Arztkonsultation
- 2 x Kuranwendungen pro Werktag

Strelitz Reisen Tipp:
Das Kur-Hotel Ikar ist spezialisiert auf Kuren und bietet eine sehr gute medizinische Betreuung.

IHR KOMPLETTES LEISTUNGS-INKLUSIVPAKET: 7/14/21 x Übernachtung mit Frühstücksbuffet, Infoveranstaltung mit Willkommensdrink, 7/14/21 x Mittagessen, 7/14/21 x Abendessen vom kalt-warmen Buffet, Freie Nutzung vom Schwimmbadkomplex (außerhalb der Behandlungszeiten), 1 x kulturelle Veranstaltung pro Woche, Gepäckservice, Werktägliche deutschsprachige Gästebetreuung, 24-h-Notfalldienst

ALTERSRABATTREISEN 2018
6-Tage-Busreisen

Schottland April & Oktober	ab 555,- €
Masuren April & Oktober	ab 299,- €
Italien Mai	ab 299,- €
Schweiz September	ab 445,- €

Zustieg: Neustrelitz, Neubrandenburg

Ihr Reisepreis minus Ihr Alter!
Pro Lebensjahr 1,- € Nachlass!

Fordern Sie kostenlos die Ausschreibung an!

MIT 15-PS FÜHRERSCHEINFREI
durch die Mecklenburgische Seenplatte.

natururlaub-in-mv.de
Urlaub an der Mecklenburgischen Seenplatte

flossurlaub-mv.de

Entschleunigen Sie Ihren Urlaub!

Unsere Flüsse bieten:

- Dach begebar als Sonnendeck
- Küche mit Kühlschrank, 2-flammiger Gasherd & Spüle
- Fest installierte Toilette mit Waschbecken
- 250 l Wasser & Abwassertank
- intensive Einweisung & Einweisungsfahrt
- umfangreiches Inventar

FLOSS TYP D7 Führerscheinfrei!