

Dezember 2013

GLÜCKLICH IM ALTER

— Aus dem Inhalt —

Bildung im Alter

Nutzung neuer
Technologien

Gesund altern

Krankheiten bewältigen

Richtig hören

Technische Hilfe

Impfungen für Senioren

Risiken minimieren



DIE SCHÖNHEIT DER LIEBE

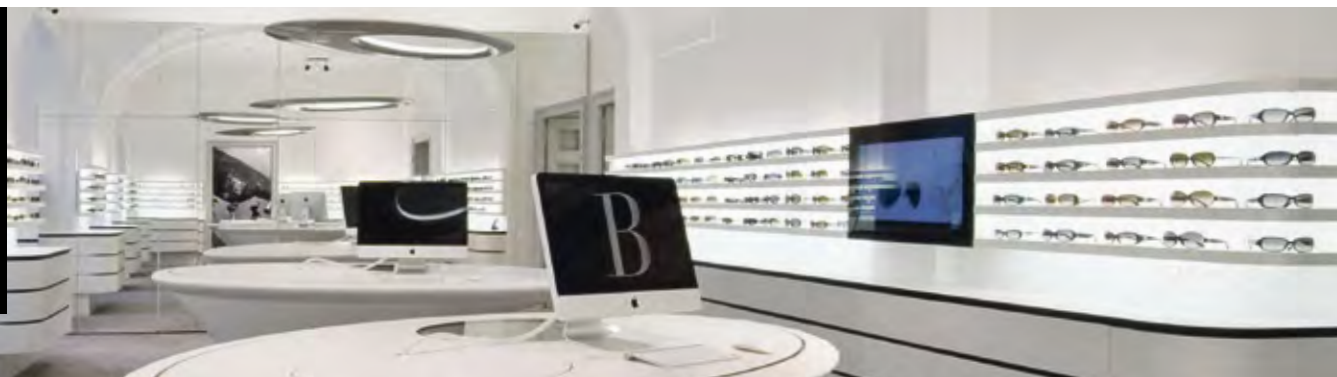
Regisseur und Drehbuchautor **Michael Haneke**
spricht über seinen Film „Amour“

FOTO: © LUKAS BECK

B

OPTIKHAUS BINDER
QUALITÄT & KOMPETENZ SEIT 1882

Schottengasse 2 · 1010 Wien · Tel.: 01-533 63 15
optikhaus-binder.at · info@optikhaus-binder.at



VORWORT

Glückliches Erleben, Wohlbefinden und Zufriedenheit im höheren Alter sind nicht nur Zufall, sondern können aktiv beeinflusst und entwickelt werden. In zahlreichen Untersuchungen werden als wichtigste Voraussetzungen eine gute Gesundheit, ausreichend soziale Kontakte sowie eine aktive Teilnahme am sozialen und kulturellen Leben angegeben.



POSITIVITÄT
Bleiben Sie aktiv -
körperlich und geistig.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Erfüllter Lebensabend

Eine große Befragung, an der 4000 Menschen in Deutschland zwischen dem 65. - 85. Lebensjahr teilnahmen, ergab zu der Frage nach den Vorzügen des jetzigen Lebensabschnittes folgende Antworten (Generali Altersstudie 2013):

- weniger Druck und weniger Stress
- mehr Gelassenheit
- mehr Freiheit und Unabhängigkeit, weniger Pflichten
- mehr Erfahrung und ein besserer Überblick
- weniger Arbeit und mehr Zeit für die Familie
- mehr Zeit für Hobbys

Diese Ergebnisse zeigen, dass auch im Alter ausreichend Möglichkeiten zur Verfügung stehen, seine Gesundheit zu erhalten, soziale Kontakte zu pflegen oder neue zu knüpfen und ein aktives selbstbestimmtes Leben zu organisieren. Das individuelle Glück hängt von den emotionalen Ressourcen eines Menschen ab, wie man etwa mit Rückschlägen fertig wird. Äußere Umstände spielen viel weniger eine Rolle.

Selbstreflexion

1 Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglicht es, mit Kon-

flikten in Beziehungen besser umzugehen, Beschämungen und Verletzungen leichter zu verarbeiten und auf den anderen zuzugehen und sogar zu verzeihen. Immer mehr ältere Menschen nehmen auch eine psychotherapeutische Begleitung in Anspruch, um sich Unterstützung in der Lösung ihrer Konflikte zu holen. Rat und Unterstützung zu beanspruchen, hat nichts mit Schwäche oder Versagen zu tun, sondern mit einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst. So bleibt man bis ins hohe Alter lebendig.

Neben dem psychischen Wohlbefinden sind natürlich geistige und körperliche Aktivität entscheidend. Regelmäßige sportliche Betätigung sowie das Erhalten der geistigen Fitness, wie etwa durch Erlernen einer neuen Sprache, eines Musikinstrumentes oder der Besuch eines Tanzkurses ermöglichen fortwährende Entwicklung sowie Anerkennung und Bestätigung durch das Umfeld auch und gerade im Alter.

Als wichtiger Aspekt eines glücklichen Lebensabends ist eine weitgehende Autonomie in der Lebensführung von entscheidender Bedeutung. Man möchte gewöhnlich in seinen vier Wänden bleiben, in seiner vertrauten Umgebung alt werden. Durch die Organisation von verschiedenen persönlichen Hilfs-

LEBENSINN

„Das individuelle Glück hängt von den emotionalen Ressourcen eines Menschen ab.“



Prim Dr. Christian Jagsch
Vorstand der Abteilung für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie, LSF Graz und Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie

diensten und auch durch technische Innovationen lässt sich dieser Wunsch oft auch erfüllen.

Hilfe und Unterstützung

2 Auch im Falle von psychischen oder körperlichen Beschwerden kann man zuversichtlich bleiben, denn sowohl die Medizin als auch die Psychotherapie und soziale Betreuungsangebote bieten zahlreiche Möglichkeiten wieder Stabilität, Hoffnung und Genesung zu erreichen.

Die Weihnachtszeit sollte eine heitere und besinnliche Zeit sein. Sie wird jedoch leider manchmal durch Hektik, Oberflächlichkeit und Beziehungskonflikte überschattet. Die adäquate Antwort ist Gelassenheit, aufmerksames Zuhören und der Versuch einer wertschätzenden Kommunikation, um wertvolle Begegnungen zu erleben.

Erlebt man das Gefühl der Einsamkeit, sollte man nicht zögern Kontakt aufzunehmen. Vielleicht gibt es jemanden, den man schon lange einmal anrufen wollte, oder auch einen Menschen, mit dem es schon lange ein Missverständnis zu klären gilt. Wahrscheinlich entsteht auf diese Weise sowohl für den Anderen als auch für einen selbst eine glückliche und heilsame Erfahrung.

PRIM DR. CHRISTIAN JAGSCH



MEDIAPLANET AUSTRIA

WIR EMPFEHLEN

SEITE 10



Ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland
Institut für Soziologie der Universität Wien

„Lernen und Bildung im späten Leben - ein Weg mit vielen Zielen.“

Generationsurlaub S. 4
Mit mehreren Generationen gemeinsam Urlaub machen

Mobilität im Alter S. 10
Erleichterung im Alltag ohne Einschränkungen

SEITE 8



Kommunikation stärken
Es ist wichtig, dass Sie sich im sozialen Bereich nicht durch Schwerhörigkeit einschränken lassen.
FOTO: SHUTTERSTOCK

MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

GLÜCKLICH IM ALTER,
1. AUSGABE, DEZEMBER 2013

Managing Director: Eliane Knecht
Editorial Manager: Daniel Pufe

Senior Project Manager:
Jan Dansa
Tel.: +43 1 236 34 38-17
E-Mail: jan.dansa@mediaplanet.com

Distribution: Der Standard
Verlagsgesellschaft m.b.H.,
A-1030 Wien, Vordere Zollamtsstraße 13

Druck: Mediaprint Zeitungsdruckerei
Ges.m.b.H. & Co.KG, 1232 Wien,
Richard-Strauß-Straße 16

Kontakt bei Mediaplanet:
Hannah Demant
Tel.: +43 1 236 3438
Fax: +43 1 236 3438 15
E-Mail: hannah.demant@mediaplanet.com

Das Ziel von Mediaplanet ist, unseren Lesern qualitativ ansprechende redaktionelle Inhalte zu bieten und sie zum Handeln zu motivieren. So wird für unsere Partner eine Plattform geschaffen, um Kunden zu erreichen und neu dazu zu gewinnen.



GEWOHNTE UMGEBUNG

Alten- und Pflegeheime

Bei der Aufnahme in ein Pflegeheim gilt das Prinzip der Freiwilligkeit, das heißt, dass Sie nur mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung aufgenommen werden können. Je nach Träger werden Sie einen schriftlichen Antrag stellen müssen, dem Sie neben Ihren Personaldokumenten auch Unterlagen über die Pflegebedürftigkeit (ärztliche Atteste etc.) und Ihre finanziellen Verhältnisse beilegen sollten.

Der Aufenthalt in einem Pflegeheim erstreckt sich prinzipiell nur auf die Dauer der Pflegebedürftigkeit. Pflege und Therapie können Ihnen unter Umständen die Rückkehr in die vertraute, häusliche Umgebung ermöglichen. Geben Sie daher nach Möglichkeit vorerst Ihre Wohnung nicht auf!

Die Rückkehr nach Hause wird jedoch nicht immer möglich sein. Als Alternative zum Verbleib im Pflegeheim wurden in verschiedenen Bundesländern Senioren-Wohngemeinschaften eingerichtet. Mit Unterstützung durch ambulante soziale Dienste und Betreuung durch SozialarbeiterInnen wird ehemaligen PflegepatientenInnen ein selbst bestimmtes Leben wieder ermöglicht.



**Ich mach mir keine Sorgen im Alter.
Ich geh zu SeneCura.**



Näher am Menschen
SeneCura
Kliniken und Heime

www.senecura.at

Homestory – „Bis Abano und noch viel weiter ...“

PARK RESIDENZ DÖBLING

Seniorenwohnen der Wiener Kaufmannschaft

Die italienische Thermenstadt unweit von Padova war nur eine von vielen Destinationen, die Helene Holly-Giesser bis vor wenigen Jahren noch regelmäßig mit dem Auto bereist hat. Heute, mit 91, tritt sie ein wenig leiser. In den Sommermonaten fährt sie mit dem Wagen noch ab und an zum Baden ins Krapfenwaldbad. Alltägliche Dinge wie Einkäufe oder Frisörbesuche erledigt sie meist zu Fuß und lokal in Döbling. Hierher, in den 19. Bezirk, hat die weitgereiste Wienerin vor rund zwei Jahren ihren Lebensmittelpunkt verlegt; in die Park Residenz Döbling, wo sie seitdem die Vorteile eines Appartements mit Ausblick über die BOKU und die Sternwarte bis jenseits der Donau genießt. Die Gründe für den Einzug in die Seniorenwohnanlage des Fonds der Wiener Kaufmannschaft sind dabei kein Geheimnis: „Vor wenigen Jahren, es war bei der Gartenarbeit rund um mein Haus in Breitenfurt, in dem ich 43 Jahre lang gelebt habe, stellte ich mir die Frage: Muss ich in meinem Alter noch Kochen, Blumenschneiden und Schneeschaukeln? Mein zweiter Gatte war bereits 1989 verstorben. Der Haushalt hing also an mir.“ Auf Einladung ihrer Tochter, die hier gleich ums Eck lebt, besuchte sie dann einen Tag der offenen Tür in der Park Residenz. Die Entscheidung einzuziehen fiel dann eher spontan einige Monate nach einem Unfall. Bei einem Sturz von der Treppe hatte sie sich einen Halswirbel gebrochen, der mittlerweile zwar bestens verheilt ist, der aber doch den entscheidenden Anstoß zum Einzug in die Park Residenz Döbling gegeben hat. „Ich bin alt genug um selbst zu entscheiden, wie ich die kommenden Jahre verbringen möchte. Ich will noch viel erleben, mich Dingen widmen, die mir Freude bereiten. Auch wenn mir Fernreisen schon ein wenig zu weit sind, beim Rasenmähen oder Schneeschaukeln rund um mein Haus sehe ich mich heute noch weniger beziehungsweise gar nicht mehr!“, bringt es Helene Holly-Giesser auf den Punkt. Mehr Zeit für Theaterbesuche und für Spaziergänge durch die Innenstadt mit Freunden, Nordic Walking in den umliegenden Parkanlagen aber vor allem weniger Verpflichtungen im Haushalt stehen heute in ihrem Terminkalender.

Zurücklehnen und genießen nach einem bewegten Leben

Als alleinerziehende Mutter hatte sie einst eine Bilderbuchkarriere als Zahntechnikerin und später als Unternehmerin hingelegt. In den ersten Dienstjahren im Rothschild-Spital am äußeren Gürtel wurde sie während eines Bombardements verschüttet; konnte jedoch aus den Trümmern geborgen werden. Nach ihrer Rückkehr aus Bayern, wohin sie mit ihrer Tochter bis 1946 evakuiert worden war und nach dem Abschluss der Meisterprüfung in Wien, arbeitete sie sich zuerst als angestellte Zahntechnikerin, später als selbstständige Zahntechnikunternehmerin hoch bis zur stellvertretenden Innungsmeisterin. Die alleinerziehende Mutter - „mein Mann war im Krieg geblieben“ - engagierte sich massiv in der Lehrlingsausbildung. Und heute schließt sich der Kreis ein wenig, denn nun wohnt sie in der Park Residenz Döbling Tür an Tür mit anderen ehemals erfolgreichen Berufstätigen, die Wien in den Nachkriegsjahren wirtschaftlich vorangebracht haben. Den Umstieg von einem großen Haus am Fuß des kleinen Semmering auf ein 36-Quadratmeter-Appartement in der Park Residenz Döbling empfand Helene Holly-Giesser dabei als befreiend: „Ich dachte mir, wofür brauch ich eine voll eingerichtete Küche?! Ich will ja eigentlich gar nicht mehr kochen! Meine Tochter und ich haben die Einrichtung meiner Wohnung hier in der Park Residenz gleich als spannende Herausforderung angenommen und wie ich glaube ganz gut gemeistert. Ich habe hier alles was ich brauche und mehr und muss mich mit Dingen wie Putzen nicht mehr aufhalten.“

Die Entscheidung hier einzuziehen hat sie nie bereut. Und zum Kuren muss sie nicht länger nach Abano fahren, seit 2012 die Wellnesslandschaft in der Park Residenz eröffnet wurde. Der wichtigste Faktor für Wohlbefinden ist jedoch das soziale Umfeld, beschreibt Helene Holly-Giesser: „Das Klima ist einfach angenehm. Die meisten Bewohnerinnen und Bewohner sind lebensfroh und kulturinteressiert und auch zu den Angestellten besteht ein hervorragender Draht.“



Hier, in der PRD, gilt das Wiener Original bereits als Schlüsselperson im sozialen Miteinander. Eine Rolle, die sie auch als Modell für eine Fotoaktion mit Künstler Hubertus von Hohenlohe qualifiziert hat, die nicht zuletzt als kleines Dankeschön der Direktion an die Bewohner zu verstehen ist. Foto: © Harald Klemm

Infos unter:
Park Residenz Döbling
Hartäckerstraße 45
1190 Wien
Tel.: 01-47 620-606, Susanne Schneider
www.park-residenz.at

NEWS

Impfen nützt – Impfen schützt!

In den späteren Lebensjahren beginnt unser Immunsystem zu schwächeln, man wird öfter krank, die Hospitalisierungsraten steigen. Wie schützt man sich vor Infektionen und deren Folgen? „Mit einem ausreichenden Impfschutz, gerade für Senioren“, sagt Universitätsprofessorin Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt von der MedUni Wien.

„Spätestens ab dem 50. Lebensjahr beginnt sich das Immunsystem zu verändern. Es macht, genau wie der Mensch, einen Alterungsprozess durch. Während es im jungen und mittleren Alter gut ausgebildet und stark ist, steigen Infektionen im Alter an“, erklärt Univ. Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt, Institutsleiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Medizinischen Universität Wien. „Den flotten, gesunden Rentner gibt es nicht. Und man kann auch sagen, dass generell Infektionskrankheiten im höheren Alter aufgrund der zunehmenden Immunschwäche immer schwerwiegender verlaufen“, sagt Wiedermann-Schmidt. Das zeigen auch die Hospitalisierungsraten.

Einen guten Schutz davor bieten regelmäßige Impfungen. „Denn entgegen des häufigen Vorurteils ist die Impfung nicht nur etwas für Kinder, sondern gehört zu den wirksamsten, kostengünstigsten und sehr nebenwirkungsarmen Prophylaxemaßnahmen in jedem Alter“. Auch Senioren sollten sich regelmäßig



Univ. Prof. Dr. Ursula Wiedermann-Schmidt
Vorstand des Impfgremiums und Leiterin des Instituts für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin der Medizinischen Universität Wien



IM ALTER LÄSST DIE IMMUNABWEHR HÄUFIG NACH
Senioren benötigen daher einen ausreichenden Impfschutz.

FOTO: SHUTTERSTOCK

gemäß dem österreichischen Impfplan impfen lassen.

Empfohlene Impfungen

Zu den wichtigsten Impfungen für Senioren zählt die regelmäßige Auffrischung gegen Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten und Kinderlähmung, die in Österreich nach einer kompletten Grundimmunisierung bis zum 60. Lebensjahr alle zehn Jahre, danach alle fünf Jahre aufge-

frischt werden sollte. „Die Impftiter sind im Alter niedriger und der Impfschutz hält kürzer an, daher sind regelmäßige Auffrischungen sehr sinnvoll. Ebenso sollte auch regelmäßig gegen Keuchhusten geimpft werden. Besonders im höheren Alter steigen die Hospitalisierungsraten (ähnlich wie bei Säuglingen) durch Keuchhustenerkrankungen deutlich an“, meint Wiedermann-Schmidt. Auch von der Zeckenkrankheit seien ältere

FACTS SENIORENIMPFUNGEN

- **Schutzimpfungen** gehören zu den wichtigsten und wirksamsten präventiven Maßnahmen gegen Krankheiten.
- **Die WHO empfiehlt**, jeden Arztbesuch zur Prüfung des Impfstatus zu nutzen und fehlende Impfungen nachzuholen.
- **Bei älteren Personen** ist der Impfschutz besonders wichtig, da das Immunsystem nicht mehr in vollem Umfang funktioniert.
- **Die schwächere Immunabwehr** sorgt dafür, dass der Impfschutz kürzer anhält, deshalb sind häufigere Auffrischungen notwendig.
- **Diphtherie**, Tetanus, Pertussis und Poliomyelitis-Impfungen

sollten ab dem 61. Lebensjahr alle fünf Jahre aufgefrischt werden.

- **FSME-Schutz** (Zeckenkrankheit) sollte ab 61 Jahren alle drei Jahre aufgefrischt werden.
- **Die Pneumokokken**-Impfung erfordert zwei Termine und wird für Personen ab dem 51. Lebensjahr empfohlen.
- **Influenza-Schutz** sollten Rentner jedes Jahr erneuern. In Österreich sterben jährlich rund 400 (in manchen Jahren bis zu 1000) Menschen an der Folge der Virusgrippe.
- **Die Zosterimpfung** zur Verhinderung der Gürtelrose und der postherpetischen Neuralgie ist seit 2013 wieder erhältlich

Menschen betroffen. Da Österreich zum FSME-Risikogebiet (Frühsommer-Meningoenzephalitis, Hirnhautentzündung durch Zeckenbiss) gehört, sieht der Impfplan eine Routineimpfung alle fünf Jahre und einen kürzeren Intervall ab dem 60. Lebensjahr vor.

Gegen Influenza sollten sich Senioren jährlich impfen lassen. Die Influenza ist nicht nur eine schwere Viruserkrankung, die mit hohem Fieber und wochenlanger Schwäche einhergeht, sie bereitet auch den Weg für sogenannte Sekundärinfektionen, u.a. durch Pneumokokken. Besonders gefährdet sind die ohnehin schon geschwächten Atemwege und gerade bei älteren Personen besteht ein hohes Risiko, eine Lungenentzündung zu entwickeln. Diese kann zur Hospitalisierung oder im schlimmsten Fall sogar zum Tod führen. Pneumokokken können, nebst anderen Infektionen, eine Lungenentzündung verursachen. „Die Pneumonieraten steigen ab dem 60. Lebensjahr deutlich an, daher gibt es im österreichischen Impfplan die Empfehlung ab dem 50. Lebensjahr auch gegen Pneumokokken zu impfen.“

Für Impfung sensibilisieren

„In der Regel definiert der österreichische Impfplan klar, welche Impfungen regelmäßig erfolgen müssten. Viele Leute wissen gar nicht, dass es den Impfplan gibt.“ Umso wichtiger sei, dass Ärzte und Apotheker darauf sensibilisiert werden, auch bei älteren Menschen routinemäßig den Impfstatus zu erfragen. Wichtig ist, dass regelmäßig aufgefrischt wird, denn wer länger zuwartet oder erst im späteren Alter mit dem Impfen beginnt, hat eine wesentlich schlechtere Immunantwort und geringeren Impfschutz. Das sollte man in der gesamten Impfstrategie bedenken.

JESSICA HOFREITER
redaktion.at@mediaplanet.com



GENERATIONEN-URLAUB

Alle unter einem Dach

Die Koffer sind gepackt, der Tank gut gefüllt. Wer fehlt? Die Großeltern. Immer mehr Menschen setzen auch in Ferienzeiten auf Familienzusammenhalt und verbringen ihren Urlaub mit drei Generationen.

Zwar kann es manchmal schwierig sein, die Bedürfnisse aller Familienmitglieder unter einen Hut zu bringen, ein Generationenurlaub hat aber gleich mehrere Vorteile. Sind die Großeltern noch gesund und fit, übernehmen sie gerne einmal die Kinderbetreuung, freuen sich über die gemeinsam verbrachte Zeit und bessern mit ihrem Anteil die Reisekasse auf.

Auszeit für Angehörige

Benötigt die älteste Generation der Familie Pflege, kann ein Generationenurlaub eine gute Möglichkeit für die pflegenden Angehörigen sein, sich einmal eine Verschnaufpause zu gönnen, ohne die Großeltern ganz alleine zu lassen. Während das Angebot an Kinderbetreuung in vielen Hotels bereits groß ist, stellen sich die Betreiber nun zunehmend auch auf die Anforderungen einer immer älter werdenden Gesellschaft ein. „Bisher mussten pflegende Angehörige eine eigene Betreuung organisieren, wenn sie Urlaub machen wollten“, erklärt Mag. Martina Steiner, Direktorin der Kursana Residenz Wien-Tivoli. Mit dem Konzept des Generationenurlaubs erlaubt die ganze Familie zusammen - in Wien, Linz oder Villach und ganz ohne schlechtes Gewissen. „Im Generationenurlaub können sich die jüngeren Familienmitglieder entspannen, haben aber auch die Sicherheit, dass die Senioren in ihrem altersgerechten Urlaub die Unterstützung erhalten, die sie benötigen.“

BARBARA WAKOLBINGER
redaktion.at@mediaplanet.com

Auch vor

1963

geboren?



Hans 1947

Für Erwachsene ab 50 sind Pneumokokken Thema!

**Pneumokokken-Erkrankungen:
Oft unterschätzte Infektionen durch Bakterien.**

Pneumokokken zirkulieren ständig in der Bevölkerung. Sie werden, so wie viele andere Erreger, durch Tröpfcheninfektion (z. B. durch Husten oder Niesen) übertragen. Pneumokokken befinden sich im Nasen-Rachen-Raum und können unter anderem schwere Erkrankungen hervorrufen.

Besonders gefährdet sind Kleinkinder und Erwachsene ab 50 Jahren!

Mit zunehmendem Alter wird die Abwehrkraft des Körpers schwächer. Eine Schwächung der körpereigenen Abwehrmechanismen kann zur Ausbreitung von Pneumokokken führen, wodurch Krankheiten wie Lungenentzündung, Gehirnhautentzündung oder Blutvergiftung bei Erwachsenen verursacht werden können. Das Risiko für eine Pneumokokken-Erkrankung erhöht sich ab dem Alter von 50 Jahren. Bestehende Erkrankungen wie z. B. chronische Erkrankungen von Herz, Lunge (einschließlich Asthma), Niere oder Leber sowie Zuckerkrankheit, Krebs, chronischer Alkoholismus oder Rauchen sind zusätzliche Risikofaktoren. Im Jahr 2012 gab es in Österreich 255 nachgewiesene invasive Pneumokokken-Erkrankungen. Davon entfielen etwa drei Viertel auf Erwachsene über 50 Jahre. Experten gehen jedoch davon aus, dass die Zahl der nicht erfassten Erkrankungen höher ist.

**Eine Pneumokokken-Erkrankung kann Ihr Leben verändern!
Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen Informationen zum Thema Pneumokokken geben!**

www.pneumokokkenab50.at



Mit freundlicher Unterstützung von Pfizer Corporation Austria Ges.m.b.H., Wien, und Sanofi-Pasteur MSD GmbH, Brunn am Gebirge.

NEWS

Fit im Alter: Von Wandern bis Schachspielen

Warum man geistig und körperlich aktiv besser altert und worauf ältere Menschen vor allem in der kalten Jahreszeit achten sollten, erklärt Primaria Dr. Katharina Pils, stellvertretende Ärztliche Direktorin und Vorstand des Instituts für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Wiener Sozialmedizinischen Zentrum Sophienspital.

■ **Es gibt 80-Jährige, die sich noch sehr aktiv am Leben beteiligen, andere sind in diesem Alter bereits auf Hilfe angewiesen. Woran liegen diese unterschiedlichen Verläufe des Alters?**

Es gibt eine genetische Veranlagung, die nicht für jeden gleich ist und natürlich auch schicksalhafte Erkrankungen. Aber einen wesentlich größeren Anteil haben Lebensstil und die eigene, positive Einstellung. Menschen, die nicht rauchen, sich bewegen, geistig fit halten, Freundschaften pflegen und vernünftig ernähren, haben einfach ein wesentlich besseres Alterungspotenzial. Wichtig ist es auch, unbehandelte chronische Entzündungsprozesse zu vermeiden - etwa durch gute Zahngesundheit.

■ **Wie sollte ich mich bewegen, um im Alter gesund und selbstständig zu bleiben?**

Wenn man gut alt werden will, bleibt einem bewusste Bewegung nicht erspart. Zwei- bis dreimal in der Woche sollte die Ausdauer trainiert werden:



Prim. Dr. Katharina Pils
Geschäftsführende Präsidentin, Österreichische Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie, SMZ - Sophienspital, Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation



LEBENSFREUDE Zu einem gesunden, erfüllten Alter muss jeder Einzelne beitragen. FOTO: SHUTTERSTOCK

flottes Spazierengehen, Wandern, Nordic Walking, Gartenarbeit oder Schwimmen. Zweimal in der Woche sollte das mit Krafttraining ergänzt werden. Das bedeutet nicht unbedingt, ins Fitnessstudio zu müssen. Auch zuhause kann man mit kleinen Hanteln und Gewichten effizient trainieren.

■ **Hat das auch einen positiven Effekt für die Sturz- und Verletzungsprävention?**

Auf jeden Fall. Gerade zur Sturzprävention empfiehlt sich auch ein zusätzliches Balancetraining. Es gibt sehr gute wissenschaftliche Daten dazu für Tai Chi, aber auch Tanzen wirkt sich positiv aus. Stehen Sie jeden Tag eine Minute auf einem Bein, etwa beim Zähneputzen, dann haben sie schon viel für Ihre Koordination getan.

■ **Gerade im Winter sind Stürze eine Gefahr. Was muss ich als älterer Mensch im Winter besonders beachten?**

An erster Stelle steht die vernünftige Kleidung - besonders für ältere

Menschen ist es wichtig, warm angezogen zu sein, aber nicht unter vielen Schichten zu schwitzen. Das gelingt am besten mit funktioneller Kleidung. So kann man, auch wenn es kalt ist, draußen spazieren gehen - bei Schnee eventuell mit Stock oder Spikes an den Schuhen. In der Ernährung sollte man besonders auf Vitamin C, Vitamin D und Eiweiß für die Muskulatur und die Knochengesundheit setzen.

■ **Wie bemüht man sich am besten um geistige Fitness?**

Neugierig sein. Immer wieder versuchen, etwas Neues zu lernen - das kann eine Sprache sein oder Reisen in neue Länder. Passiv vor dem Fernseher zu sitzen, ist auf jeden Fall nicht günstig. Wir haben eine Studie mit über 80-jährigen Schachspielern gemacht, die im Vergleich zu Gleichaltrigen nicht nur geistig, sondern auch körperlich fitter sind und weniger stürzen. Wir vermuten, dass das am wesentlich besseren räumlichen Vorstellungsvermögen liegt.

■ **Ist gesundes Altern also auch eine Frage der Einstellung?**

Die soziale Integration und viele Beziehungen - auch möglichst zu jüngeren Menschen - spielen eine große Rolle. Hier sollten die Generationen einen großen Schritt aufeinander zu machen. Das wird aber nicht funktionieren, wenn ich immer nur jammere oder mich ausschließlich auf meine Einschränkungen konzentriere. Die Frage ist: Wie bekomme ich eine gute und positive Einstellung zum Leben und behalte auch meinen Humor. In Wirklichkeit muss man das bereits viel früher üben. Ich kann nicht mit 90 Jahren aufwachen und sagen: Heute bin ich positiv.

BARBARA WAKOBLINGER
redaktion.at@mediaplanet.com



NEWS

SENIOREN HAUS-MODERN
Neue Wohnformen für „neue“ Senioren. FOTO: KURSANA

Aufblühen im Alter

Vor wenigen Jahrzehnten noch waren sogenannte Altersheime graue, trostlose Bettenburgen, in denen lediglich Insassen untergebracht wurden, keine Bewohner. Dankenswerterweise hat sich das in den letzten Jahren grundlegend geändert.

Wohnen im Seniorenhaus

In modernen Seniorenhäusern erinnert nichts mehr an die Trostlosigkeit der früheren Jahre. Heute wird der älteren Generation ein aktiver Lebensabend mit viel Abwechslung und Freude geboten. In solchen Betreuungseinrichtungen liegt der Fokus auf der individuellen Pflege und Begleitung im Alltag, ganz nach Wunsch und jeweiligem Bedarf. Von kurzzeitiger Pflege zur Rehabilitation nach Unfällen oder Operationen über das betreute, selbstständige Wohnen bis zur 24-Stunden-Rundumpflege werden sämtliche Bedürfnisse der Bewohner abgedeckt. Doch nicht nur die Bedürfnisse und Wünsche jedes Einzelnen werden bei der Betreuung berücksichtigt, auch die jeweilige Vergangenheit wird mit einbezogen. Dadurch ergibt sich ein ganzheitliches Pflegekonzept in einem Haus, in dem sich vom Pfleger bis zum Betreuten alle wohl fühlen können.

Wohnen am Bauernhof

Ein zumindest in Österreich noch neues Projekt zur Integration von älteren Menschen geht einen bisher noch ungewohnten Weg. Bewirtschaftete Bauernhöfe sollen als Wohnorte von pflegebedürftigen und älteren Menschen dabei helfen, deren Leben wieder bunter werden zu lassen. Das Leben auf dem Bauernhof fördert die Beziehung zwischen Mensch, Tier und Natur. Dadurch ergibt sich beinahe wie von selbst ein aktives Leben bis ins hohe Alter und ein aktives Erleben der eigenen Umgebung.

Besonders für all Jene, die ein Leben in ländlichen Strukturen gewohnt sind und nicht in ein städtisches Seniorenhaus wollen, ist das Leben auf dem Bauernhof die Chance, noch einmal aufzublühen. Das Angebot der Pflege auf dem Bauernhof kann und will konventionelle Pflegeeinrichtungen aber nicht ersetzen, sondern die soziale Kompetenz der Landwirtschaft nutzen und so das Angebot an unterschiedlichen Betreuungsformen erweitern.

LUKAS WIERINGER

redaktion.at@mediaplanet.com

Residenz-Wohnen für mehr Lebensqualität im Alter

Die Kursana Residenzen Linz-Donautor, Wien-Tivoli und Warmbad-Villach bieten Ihnen individuelle und anspruchsvolle Wohn- und Pflegeformen mit vielen Serviceleistungen inklusive - vom unabhängigen Wohnen bis zur Betreuung in der Pflege.

- Generationenurlaub
- Betreutes Wohnen
- Urlaubs- und Probewohnen
- Kurz- und Langzeitpflege

Kursana Residenz Linz-Donautor, Friedrichstraße 4, 4040 Linz
Telefon: 07 32 70 95 - 0, E-Mail: seniorenresidenz@linz.donautor.kursana.at

Kursana Residenz Warmbad-Villach, Warmbaderstraße 82, 9500 Villach
Telefon: 0 42 42 30 34 - 0, E-Mail: seniorenresidenz@warmbad.villach.kursana.at

Kursana Residenz Wien-Tivoli, Hohenbergstraße 58, 1120 Wien
Telefon: 01 8 12 88 66 - 0, E-Mail: seniorenresidenz@wien.tivoli.kursana.at

www.kursana.at **KURSANA** RESIDENZ

uts

ELEKTROMOBILE VOM FACHHÄNDLER AB € 1720,-

Mit einem Elektromobil von INVACARE® gewinnen Sie mehr Freiheit und können ohne fremde Hilfe einkaufen oder zum Familienausflug.

Finden Sie das für Ihre Bedürfnisse passende Elektromobil auf unserer Homepage unter www.bleib-mobil.at!

UTS Geräte Service Ges.m.b.H.
Sendnergasse 30 | 2320 Schwechat
Tel.: +43 (0)1 706 14 15
www.bleib-mobil.at | uts@aon.at

KURZINFO

Tanzen hält Senioren fit - körperlich und geistig

■ **Der positive Effekt ist laut einer Studie von Neurowissenschaftlern vor allem in Bezug auf Senioren nachgewiesen. Tanzen macht nicht nur körperlich fit:**

■ **Kognition:** Durch das Lernen der Schrittabfolgen wird die Reaktionszeit gesteigert.

■ **Leistungsfähigkeit:** Sowohl die motorische als auch die sensorische Mobilität wird durch das regelmäßige Training verbessert.

■ **Lebensstil:** Tanzen bedeutet Stand, Balance und soziale Gemeinschaft.

■ **Es ist nie zu spät,** mit dem Tanzen zu beginnen!

INSPIRATION



EINANDER ANS ENDE BEGLEITEN

„Was mich dazu geführt hat, war die Frage: Wie geht man mit dem Leiden eines Menschen um, den man liebt?“ – Michael Haneke über seinen Film „Amour“.

■ „Die Vorstellung und die Wirklichkeit haben wenig miteinander zu tun“, sagt Anne zu Georges an einer Stelle im Film, wo sie mit ihm sein Handeln ihr gegenüber diskutiert. Ging es Ihnen in Amour darum, in eine Wirklichkeit der Liebe zu dringen, wo gängige Vorstellungen davon ihre Grenze erreichen und somit den Topos der Liebe im Kino zu reflektieren?

Eine Antwort auf diese Frage führt zur Selbstinterpretation, ich will aber ungerne sagen, was ich mit diesem Film ausdrücken will, denn dann sehen die Leute nur das, was ich gesagt habe. Journalisten wollen Antworten auf Fragen haben, die ich mit meinen Filmen aufwerfe. Die Fragen sollen aber die Zuschauer stellen.

■ Was ebenso stark wie die Liebe zwischen diesen beiden Menschen spürbar wird, ist ihr unbedingtes Festhalten an ihrer Würde.

Man kämpft immer um seine Würde und je schwieriger die Situation ist, in der man sich befindet, umso größer der Kampf, den man zu führen hat. Das ist unser menschliches Schicksal, unabhängig vom Alter. Jeder Mensch ist mit der Frage konfrontiert, wie weit er sich vom Schicksal die Würde rauben lässt



■ Michael Haneke (geboren am 23. März 1942 in München)
 ■ Der österreichische Filmregisseur und Drehbuchautor wurde u.A. für seine Filme „Die Klavierspielerin“, „Das weiße Band“ und „Amour“ mit den renommiertesten Auszeichnungen der Welt prämiert. Michael Haneke lehrt darüber hinaus seit 2002 an der Filmakademie in Wien und erhielt zwei Ehrendokortitel: für Philosophie von der Universität Paris VIII (2012) und für Theologie von der Universität Graz (2013).
 FOTO: © DENIS MANIN

oder wie weit er versucht, dagegen anzukämpfen.

■ Die wenigen Treffen von Anne und Georges mit der Generation ihrer Kinder, sei es mit der

Tochter, dem Schwiegersohn, sei es mit dem Pianisten, unterstreichen die Kluft, die zwischen den Generationen liegt und den Wandel von Werten und Lebenskonzepten. Erzählt Amour auch vom Abschied von einer anderen Welt?

Unterschiedliche Generationen entwickeln in der Umwelt, die sie umgibt, unterschiedliche Lebenskonzepte. Das ist eine Entwicklung, die sich in jeder Generation abspielt. Es ist das Spannende und Traurige, dass bei jedem Generationenwechsel Verständigungsschwierigkeiten auftreten. Das ist ein ewiges Konfliktpotenzial und es ist immer ein Abschied. Es ist immer die ältere Generation, die sich verabschiedet und die verabschiedet wird, weil sich die Welt um sie herum so verändert, dass sie mit ihr wenig anfangen kann. Ich kann natürlich nur einen Film über die Generation machen, die ich kenne. Es ist ein Problem, das jeden irgendwann ereilt, sei es durch die Eltern, sei es durch einen selber. Unsere Gesellschaft ist so organisiert, dass man, wenn man nicht gerade ein Millionär ist und sich häusliche Pflege leisten kann, im Falle eines gravierenden Handicaps gezwungen ist, sich von seinem Heim und der gewohnten Umgebung, die einem Sicherheit gibt, zu trennen und das ist ein furchtbarer Prozess, der Alptraum jedes Menschen.

■ Es gibt eine schöne Szene am Küchentisch, wo Anne nach den Fotoalben fragt und sich der Vergangenheit zuwendet, während Georges weiter isst und gleichzeitig in der Gegenwart bleibt. Amour konfrontiert nicht nur die Generationen miteinander, sondern auch die Zeiten.

Ich gehe ja nicht mit einem Konzept an einen Film heran, um einen Film über ein bestimmtes Thema zu machen. Es sind persönliche Erfahrungen oder Figuren oder Personenkonstellationen, die mich interessieren. Journalisten müssen die Sachen auf den Punkt bringen und dabei griffig formulieren, aber Kunst findet anders statt. Griffige Formulierungen sind meist eine Verflachung, weil es gar nicht anders geht. Sobald eine Sache auf den Begriff gebracht ist, ist sie künstlerisch tot. Dann lebt nichts mehr und man braucht sich den Film gar nicht mehr anzuschauen. Das ist immer das Problem zwischen der künstlerischen Äußerung und einem Bericht darüber. Wenn man einen Film ohne Vorwissen sieht, ist er wesentlich widersprüchlicher und komplexer. Es geht in Amour um tausend Sachen und sobald ich eine hervorhebe, reduziere ich die anderen. Natürlich sind diese Beobachtungen Teil meiner Überlegungen, aber ich habe mir nie vorgenommen, nur über ein konkretes Thema einen Film

zu machen. Was mich dazu geführt hat, war die Frage - Wie geht man mit dem Leiden eines Menschen um, den man liebt? Das hat mich interessiert, weil ich das auch privat in der Familie erlebt habe und es mich sehr bewegt hat. So begann ich darüber nachzudenken. Und dann fallen einem aus der Erinnerung oder in der Phantasie Dinge ein. So entstehen Situationen und aus denen entstehen Szenen und die haben eine Bedeutung. Auch bei Das weiße Band habe ich mir nicht gesagt - „Jetzt will ich einen Film über Erziehung und Faschismus machen“. Am Beginn stand die Idee von mir, einen Film über einen Kinderchor im Norden zu machen. Aus den Gedanken dazu ergibt sich dann Verschiedenes. Das Thema ist aber nie der Ausgangspunkt meiner künstlerischen Arbeit. Da fiel mir nichts mehr ein, wenn sofort klar wäre, was ich erzählen will.

■ Türen und Fenster - offen oder geschlossen -, Schwellen zwischen Innen und Außen sind allgegenwärtig. Raumtechnisch ist Amour (vom Beginn abgesehen) ein Kammerspiel. Können Sie etwas über die Konzeption dieser Wohnung sagen?

Die ersten beiden Szenen spielen im Théâtre des Champs-Élysées in Paris, dann gibt es noch die Szene im Bus, nach diesen drei Eingangssequenzen



BEIM FILMSET
1. Jean-Louis Trintignant
 FOTO: © FILMLADEN FILMVERLEIH
2. Jean-Louis Trintignant vor und Regisseur Michael Haneke hinter der Kamera
 FOTO: © DENIS MANIN
3. Emmanuelle Riva
 FOTO: © FILMLADEN FILMVERLEIH
4. Regisseur Michael Haneke, Emmanuelle Riva, Jean-Louis Trintignant
 FOTO: © DENIS MANIN

spielt alles im Studio. Die Dreharbeiten haben zur Gänze in Frankreich stattgefunden, die Studios lagen etwas außerhalb von Paris. Dann galt es noch, die Ausblicke aus den Fenstern zu drehen, z.B. mit wehenden Vorhängen, was natürlich sehr kompliziert war, um es auch glaubwürdig darzustellen.

■ **Sehr augenscheinlich ist an diesem Innendreh ein sehr konsequentes Farbkonzept. Warum?**

Die Leute haben Geschmack und sind geschmackvoll eingerichtet. Der Grundriss dieser Wohnung ist der Grundriss der Wohnung meiner Eltern - sie ist natürlich in einem französischen Einrichtungsstil nachgebaut - entspricht aber ziemlich genau der Geografie der elterlichen Wohnung. Das erleichtert den Zugang. Wenn man sich dazu etwas überlegt, dann fällt einem viel ein. Das Farbkonzept ergab sich durch die nachgebaute Bibliothek: Von ihr ausgehend haben wir versucht, die Wohnung mit Geschmack einzurichten, ohne dass nun die Farbigkeit mehr zu bedeuten hätte. Ich wollte eine geschmackvolle Wohnung im Stil einer Generation - es gibt Möbel aus den fünfziger Jahren, eine Stereoanlage, die aus Elementen aus den sechziger Jahren und einem DVD-Player, der aus den 2000-er Jahren stammt,

zusammengemixt ist. Wir haben uns sehr genau überlegt, wie diese Wohnung im Laufe der vielen Jahre zustande gekommen ist. Auf jeden Fall sollte sie nach Leben ausschauen und nicht nach Studio. Das ist eines vom Schwierigsten, im Studio eine Wohnung zu bauen, die nach Leben und nicht nach Dekoration aussieht.

■ **Wie kam es zur Zusammensetzung des Casts in Amour?**

So wie ich Caché für Daniel Auteuil geschrieben habe, habe ich diese Rolle für Jean-Louis Trintignant geschrieben, weil ich ihn immer bewundert habe und mit ihm arbeiten wollte. Das war mit ein Grund, mir einen Film über alte Menschen ausdenken. Isabelle Huppert für die Rolle der Tochter lag auf der Hand: sie passte genau vom Alter her und wenn man will, kann man zwischen ihr und Emmanuelle Riva eine entfernte Ähnlichkeit entdecken. Emmanuelle Riva kannte ich natürlich von Hiroshima, mon amour - ein Film, der mich sehr beeinflusst hat -, wo ich sie immer grandios fand. Dann hat sie aber keine großen Rollen mehr fürs Kino gespielt. Ich hatte mir von Beginn an Emmanuelle Riva für diese Rolle vorgestellt, wusste aber nicht, ob es funktionieren würde. Das Casting in Frankreich war dann klar überzeugend und ich finde, dass sie auch ein sehr schönes Paar sind.

■ **Sie haben mit Jean-Louis Trintignant eine große Persönlichkeit des französischen Kinos nach einer sehr langen Pause wieder vor die Kamera geholt. Ließ er sich leicht dazu überreden? Emmanuelle Riva wird dem Realismus, den sie für diese Rolle einfordern, in großartiger Weise gerecht. Wie haben Sie mit Ihren beiden Hauptdarstellern gearbeitet?**

Jean-Louis Trintignant hatte Das weiße Band gesehen und war so begeistert, dass er gerne bereit war, dass wir gemeinsam arbeiten. Es war ein Vergnügen zu sehen, wie er sich etwas einprägt und zu erleben, welche Tiefe er hat. Dazu kommt, dass er ein besonders liebenswürdiger Mensch ist, den beim Dreh alle geliebt haben. Es war eine aufregende Sache, mit diesen beiden alten Menschen zu drehen, denen es zum Teil physisch nicht so gut geht und zu sehen, mit welcher Disziplin sie an der Arbeit sind und mit welcher Souveränität sie diese erledigten. Von Emmanuelle Riva waren wir alle sehr beeindruckt, denn es war ja auch eine gefährliche Rolle. Jede Art von Handicap zu spielen ist sehr dankbar, wenn es gut gemacht ist und birgt gleichzeitig die Riesengefahr, dass es schlecht wird. So war es auch bei der Rolle der Anne. Einerseits musste man ihr diese Lähmung ab-

nehmen, andererseits war es auch sehr wichtig, glaubhaft zu machen, dass sie eine Dame mit Format und eine Frau mit Autorität ist, die Pianisten gedreht hat. Man muss sich vor Augen halten, dass sie 84 war und sie hat sich mit eisernem Willen und einer besonderen Verantwortung der Rolle gegenüber, die sie immer wieder betont hat, eingebracht. Ein lustiger Zufall ist nun, dass ihr erster Film überhaupt und auch ihr erster Film in Cannes Hiroshima, mon amour war und sie nun wieder mit einem Film in Cannes ist, der „Amour“ im Titel trägt.

■ **Sie haben auch diesmal wieder eine Rahmenhandlung gewählt. Warum greifen Sie gerne auf dieses erzählerische Element zurück?**

Es ist ein effizientes narratives Mittel, das einen Spannungsbogen aufreißt. Es hat sich hier angeboten. Bei dieser Geschichte kann man sich ja ausrechnen, dass es nicht mit Happy End ausgeht. Warum soll ich mit der Ungewissheit des Ausgangs spielen? Wenn der Tod von Anfang an eine Gewissheit ist, dann fällt dieser falsche Spannungsbogen weg, der unnötig ist. So etwas gibt der Geschichte einen anderen Drall.

■ **Sie lassen in dieser Erzählung Realität und Realismus, Traum und Erinnerung nahtlos ineinander verfließen... wie im Leben auch.**

■ **Mit der Taube taucht etwas überraschend Symbolhaftes in Ihrem Kino auf?**

Nehmen Sie die Taube doch einfach als Taube. In sie kann man hineininterpretieren, was man will. Ich würde es nicht als Symbol bezeichnen. Ich habe mit Symbolen meine Schwierigkeiten, weil sie immer etwas bedeuten. Ich weiß nicht, was die Taube bedeutet. Ich glaube, ich weiß nur, dass die Taube kommt. Die symbolisiert vielleicht für ihn und für den einzelnen Zuschauer etwas, wenn er will, für mich symbolisiert sie nichts. Mit mehrdeutigen Dingen muss man vorsichtig umgehen, vor allem muss man mehrdeutig damit umgehen. Ich hab so etwas des Öfteren schon gehabt. Denken Sie an 71 Fragmente einer Chronologie des Zufalls, da hört man immer wieder Bach-Choräle aus einem Radio, das könnte man auch als Metapher betrachten, als ein Angebot, darin mehr zu sehen, als es ist. Man muss aber nicht. In Paris gibt es viele Tauben.

INSPIRATION



Implantate gegen akustische Isolation

Für ältere Menschen muss Schwerhörigkeit keine Einbuße der Lebensqualität mit sich bringen. Schwerhörigkeit kann durch eine Vielzahl von Methoden behandelt werden, sagt Univ. Prof. Dr. Wolfgang Gstöttner vom AKH in Wien.

Es gibt verschiedene Gründe für den Hörverlust. Lärmbelastung und das Alter sind die häufigsten Ursachen. Dabei stellt der Verlust des Hörver-



Univ. Prof. Dr. Wolfgang Gstöttner
Facharzt für HNO-Krankheiten,
Vorstand der Univ. HNO-Klinik Wien

mögens eine natürliche Folge des Alterns dar. (Der Verlust des Hörvermögens ist sogar eine natürliche Folge des Alterns.) Bereits ab dem 40. Lebensjahr nimmt das Hörvermögen kontinuierlich ab. Ab dem 60. Lebensjahr sind bereits die Hälfte der Männer und ein Drittel der Frauen von beginnender Schwerhörigkeit betroffen. „Bei der klassischen Altersschwerhörigkeit betrifft das vor allem die hohen Frequenzen, das heißt die höheren Töne können schlechter gehört werden“, erklärt Univ. Prof. Dr. Wolfgang Gstöttner, Vorstand der HNO-Klinik am AKH in Wien. „Die Ursache dafür sind die kleinen Härchenzellen im Innenohr, welche mit der Zeit langsam absterben, sei es durch mangelnde Durchblutung, Lärmbelastung, Zellstressbelastung oder auch genetische Veranlagung.“

Die beginnende Schwerhörigkeit kann oftmals gravierende Folgen für die Betroffenen haben. „Die Schwerhörigkeit bewirkt zunächst eine Sprachverständnisverschlechterung. Weil man die hohen Töne nicht mehr gut hört, kann man die Konsonanten schwerer auseinanderhalten. Es wird anstrengend, einer Unterhaltung zu folgen, besonders wenn noch Hintergrundgeräusche vorhanden sind.“ In der Folge könne es sehr wohl passieren, dass Betroffene sich isolieren und sich von Gesprächen oder Austausch zurückziehen. Die soziale Kommunikation werde geringer, man gebe sich in eine Abwärtsspirale, erklärt Prof. Dr. Gstöttner.

Abhilfe

Die moderne Medizin bietet verschiedene Möglichkeiten, dieser Entwicklung rechtzeitig Einhalt zu gebieten.

Grundsätzlich muss der Patient audiometrisch untersucht werden, wenn Anlass zum Verdacht auf Schwerhörigkeit besteht. „Die Standardbehandlung ist das Hörgerät. Wenn die Untersuchung eine Hörschwäche bestätigt und weniger als 60 - 70 Prozent der Worte im Test verstanden werden, bekommt der Patient ein Gerät mit nach Hause und erfährt erst einmal, wie er damit zurechtkommt.“

Hörimplantat

Es gibt jedoch Patienten, die sich an das Hörgerät nicht gewöhnen können und sich in der Folge unwohl fühlen. „Wenn Sie sich die Ohren zuhalten und dann etwas sagen, klingt die Stimme schon etwas komisch im Kopf. Das ist das Problem der Hörgeräts, sie verschließen den Gehörgang“, so Gstöttner. Für diese Patienten kommt eher ein Hörimplantat in

Frage. Dieses liegt im Knochen hinter dem Ohr und simuliert das Innenohr lauter, der Gehörgang bleibt dabei frei und das natürliche Hören somit bestehen. Für die Operation halte man sich nur wenige Tage in der Klinik auf, die Operation selbst daure nur ein bis zwei Stunden, erklärt Gstöttner.

Bei einer sehr gravierenden Schwerhörigkeit sieht der Fall noch einmal anders aus, denn dort würde ein normales Hörgerät nicht mehr ausreichen. In solchen Fällen wird ein sogenanntes Cochlea-Implantat, ein vollständiges Hörsatzimplantat, verwendet. Auch bei Menschen, die ertaubt sind, deren Hörnerv aber noch funktioniert, wird auf diese Methode zurückgegriffen.

JESSICA HOFREITER

redaktion.at@mediaplanet.com

Entdecken Sie die Welt der Klänge mit Hörimplantatlösungen von MED-EL



Besser Hören mit Hörimplantaten: Mit unserer Erfahrung, unseren innovativen Lösungen und Technologien sind wir Ihr verlässlicher Partner für gutes Hören – ein Leben lang. Besuchen Sie uns auf www.medel.com



Diese Anzeige ist mit Layar versehen. Einfach scannen und anschauen!

hearLIFE

MED⁹EL

INSPIRATION

INFO

SICHERHEIT ONLINE

10 Tipps
zur sicheren
Internetnutzung

☀ **Immer mehr SeniorInnen entdecken die Vorteile von Computer und Internet: Informationen suchen und finden, mit Familie und Bekannten kommunizieren, einkaufen sowie Bank- und Amtsgeschäfte erledigen. Das sind nur einige der Möglichkeiten, die das Leben erleichtern.**

Erst lesen, dann kaufen.

→ Bevor Sie eine Bestellung aufgeben, lesen Sie immer die Produktbeschreibung und Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Informieren Sie sich auch über alle fälligen Kosten.

Umsonst gibt's nichts.

→ Auch im Internet ist selten etwas wirklich gratis. Seien Sie bei „Gratis“-Angeboten stets misstrauisch, besonders wenn Sie sich registrieren müssen.

Keine Vorkasse.

→ Bezahlen Sie in Online-Shops und bei Online-Auktionen nicht bevor Sie die Ware erhalten haben. Nützen Sie bei Auktionen Käuferschutzprogramme und Treuhandsysteme.

Rücktrittsrecht nutzen.

→ Bei den meisten Einkäufen im Internet können Sie ohne Angaben von Gründen innerhalb von 7 Werktagen zurücktreten.

Vorsicht bei der Datenweitergabe.

→ Wenn möglich, geben Sie keine persönlichen Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer, Passwörter etc. im Internet bekannt.

Computer schützen.

→ Verwenden Sie ein Anti-Virus-Programm und aktualisieren Sie es regelmäßig. Aktualisieren Sie auch laufend Ihre Software, am besten per automatischem Update.

Phishing Mails sofort löschen.

→ Seriöse Unternehmen fordern Sie niemals per E-Mail auf, Ihre Konto- oder Zugangsdaten auf einer Website einzugeben.

Alles dokumentieren.

→ Heben Sie alle Informationen und Bestätigungen über Ihre Einkäufe im Internet auf. Falls es ein Problem gibt, kommen Sie so leichter zu Ihrem Recht.

Bei Konsumentenberatungsstellen Hilfe holen.

→ Wenn Sie trotz aller Vorsicht Probleme beim Online-Shopping haben, wenden Sie sich an eine Konsumentenschutzorganisation.

Quelle: Saferinternet.at

DIGITALE WELT
Das Internet bringt viele Möglichkeiten.
Handeln Sie jedoch bedacht!
FOTO: SHUTTERSTOCK

GASTKOMMENTAR

Lebenslanges Lernen bedeutet im Zeitalter der Langlebigkeit und des raschen technologischen Wandels mehr als nur Qualifikation und Erhöhung des Humankapitals.



ERWACHSENENBILDUNG
Wissenshorizont erweitern
und geistig wach bleiben
FOTO: SHUTTERSTOCK

Lernen und Bildung in einer Gesellschaft des langen Lebens

Lebenslanges Lernen ist deutlich weiter zu denken als berufliche Weiterbildung, wenn es vor dem Hintergrund der deutlich gestiegenen Lebenserwartung gesehen wird. Einzubeziehen in Überlegungen zum lebenslangen Lernen ist nicht nur das mittlere, sondern auch das höhere Erwachsenenalter. Bildung im Alter, so die These, entwickelt sich vor dem Hintergrund des sozio-demographischen Wandels zu einer wichtigen Voraussetzung und Handlungsebene für ein aktives und sinnerfülltes Altern.

Bedeutung demographischen Wandels für das lebenslange Lernen

Es gilt inzwischen als weitgehend akzeptiert, dass wir uns in einer Gesellschaft des langen Lebens befinden, die einen Wandel hervorruft. Es ist ein Wandel, der das Älterwerden und das Alter sozio-kulturell neu bestimmt. Begonnen hat diese Entwicklung mit der Einführung der Rentenversicherungen Ende des 19. Jahrhunderts. Entstand dabei zunächst noch eine Art Restlebensphase, die als Ruhestand bezeichnet wurde, führte die gleichzeitige Verkürzung der Lebensarbeitszeit und die Erhöhung der Lebenserwartung dann dazu, die Phase nach der Verrentung mehr und mehr als eine aktive und nicht als Ruhestandsphase zu verstehen. Wenn das Altern positiv wahrgenommen werden soll, so muss ein längeres Leben von Möglichkeiten zur Wahrung der Gesundheit, zur aktiven Teilnahme am Leben im sozialen Umfeld und zur Aufrechterhaltung der

persönlichen Sicherheit begleitet sein. Von den älter werdenden Menschen wird in steigendem Maße erwartet, dass sie eigenkompetent einen aktiven Beitrag zum sozialen Leben erbringen, sei es in Form von Teilzeitarbeit auf dem Arbeitsmarkt, als Pflegearbeit in der Familie oder freiwillige/ehrenamtliche Arbeit für die Gesellschaft.

Damit das gelingt, ist die Eigenkompetenz des Individuums zu erhöhen und braucht es institutionelle Bedingungen, die diese Selbstbestimmung fördern und ihr Raum geben. Hier gilt es, die Vorstellung des indischen Wohlfahrtsökonom Amartya Sen zu verwirklichen, nämlich Menschen nicht nur zu ermächtigen, sondern auch Rahmenbedingungen zu schaffen, die ein selbstbestimmtes Handeln zulassen.

Bildung im Alter zur Stärkung der sozialen Teilhabe und der Zivilgesellschaft

Wir lernen nicht nur, um Qualifikationen für eine bestimmte berufliche Tätigkeit zu erwerben, sondern auch, weil uns Dinge interessieren, die unser tägliches Handeln erleichtern, unser Handeln im Gemeinwesen verbessern. In diesem Sinn ist Bildung in jeder Lebensphase möglich. Das Hauptziel wäre nicht Anpassung, Integration und Rückschau, sondern die Auseinandersetzung mit Gegenwart und Zukunft.

Um die Lebensqualität älterer, gebrechlicher Menschen zu erhalten und zu erhöhen, sind ab einem gewissen Zeitpunkt zumeist Anpassungen in der eigenen sozial-räumlichen Umwelt unumgänglich. Dies kann so unterschiedliche Bereiche

ALTERSBILDUNG

„Bildung vermittelt die Voraussetzungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.“



Ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland
Institut für Soziologie der Universität Wien

wie Sicherheit, Gesundheit, Mobilität oder Unterhaltung betreffen. In dieser Hinsicht ist das europäische Forschungsprogramm Ambient Assisted Living beispielhaft, in welchem diese Anpassungen untersucht und Produkte entwickelt werden.

Wirkungen durch Bildungsteilnahme

Bereits in den 1970er Jahren konnte gezeigt werden, dass sich die Lernfähigkeit nicht generell im Lebenslauf verschlechtert, sondern nur in Bezug auf bestimmte Faktoren und Inhalte. Wenn auch ältere Menschen, die sich geistig fit halten, in ihren Gedächtnisleistungen nicht an jene in ganz jungen Lebensjahren herankommen, so sind sie doch in der Lage, das Leistungsniveau deutlich jüngerer Älterer zu erreichen. Und die Alter(n)sforschung verweist auf aktivierende Effekte der Bildungsteilnahme. Dazu gehört die positive Wirkung von kontinuierlicher mentaler Stimulation auf den Erhalt guter Gesundheit. Ein niedrigeres Bildungsniveau ist mit schwereren körperlichen Erkrankungen und Behinderungen und stärker ausgeprägten Belastungen infolge chronischer Krankheiten verbunden. Höhere Bildung senkt das Sterblichkeitsrisiko. Bildung vermittelt die Voraussetzungen für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil. Gesundheit ist nicht ein automatischer Nebeneffekt von Wohlstand, sondern hat entscheidend mit Bildungsprozessen zu tun, die ihrerseits mit Tätigkeiten verknüpft sind. Bildung wäre demnach präventive Gesundheitspolitik.

AO. UNIV.-PROF. DR. FRANZ KOLLAND



FOKUSBERICHT



Mobilität im Alter
Individuelle Mobilität ist eine zentrale Voraussetzung für eine selbst bestimmte Lebensführung und zugleich wichtige Grundlage einer hohen Lebensqualität im Alter
FOTO: INVACARE

Mobilität im Alter – Erleichterung im Alltag

Wenn die Beine müde werden, muss das noch lange nicht das Ende der persönlichen Mobilität bedeuten. Dank praktischer Elektromobile, sogenannter Scooter, fällt es leicht, bis ins hohe Alter unabhängig und flexibel zu bleiben.

Vor dem Kauf

Der erste Schritt zur Elektromobilität sollte eine gründliche Beratung beim Fachhändler sein. In einem ausführlichen Gespräch werden die Anforderungen an das Elektromobil erhoben. Nur so kann aus dem umfangreichen Angebot an verschiedenen Modellen das individuell passende gefunden werden. Die Preisspanne erstreckt sich von 1.000 bis zu 10.000 Euro, entsprechend unterschiedlich sind die einzelnen Modelle auch.

Sicher unterwegs

Bei Elektromobilen, deren maximale Geschwindigkeit auf 15 km/h begrenzt ist, wird keine Fahrerlaubnis benötigt, es muss aber eine Haftpflichtversicherung abgeschlossen werden. Scooter bis 6 km/h brauchen keine Versicherung, es muss aber auf dem Gehsteig gefahren werden. Schnellere Mobile dürften auch auf Straßen fahren.

Pflege muss sein

Nur fahren reicht aber nicht, ein Elektromobil muss auch gepflegt werden. Neben regelmäßigem Aufladen und sorgsamem Umgang mit den Akkus sollte der Scooter möglichst trocken und vor Wasser geschützt geparkt werden. Dann steht der individuellen Mobilität selbst im hohen Alter nichts mehr im Wege.

LUKAS WIERINGER

redaktion.at@mediaplanet.com

Umfassend beraten bei einem Todesfall

Wenn ein Mensch verstirbt, ist dies für die verbliebenen Angehörigen meist eine schwierig zu bewältigende Ausnahmesituation.

Den Hinterbliebenen fällt es nicht immer leicht, einen klaren Kopf zu bewahren und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Es kommt häufig vor, dass Ärzte, Altersheime, Krankenhäuser oder Standesämter den Angehörigen nach einem Todesfall routinemäßig ein bestimmtes Bestattungsunternehmen empfehlen. Für die Trauernden mag dies auf den ersten Blick sehr hilfreich sein, blindes Vertrauen in gut gemeinte Ratschläge kann jedoch schnell zu einer unnötigen finanziellen Mehrbelastung führen.

Vergleichen lohnt sich

Aufgrund meiner weitreichenden Erfahrung als Bestattungsunternehmer kann ich den Betroffenen wärmstens empfehlen, nicht gleich allen Ratschlägen zu folgen, sondern

zunächst die Bestattungsunternehmen genauer unter die Lupe zu nehmen und zu vergleichen. Bei den verschiedenen Instituten gibt es nämlich erhebliche Preis- und Leistungsunterschiede. In erster Linie ist es ratsam, sich im Internet einen Überblick darüber zu verschaffen, welche Bestattungsunternehmen es in der jeweiligen Region gibt, und entsprechende Angebote einzuholen. Bestatter mit einem kundenfreundlichen Ansatz senden bei einer Anfrage per Telefon bzw. Email innerhalb von wenigen Stunden eine transparente Preisauskunft, aufgeschlüsselt nach relevanten Positionen, per Email zu. Diese verschiedenen Angebote sollte man anschließend preislich vergleichen und auch jede einzelne Leistung telefonisch oder vor Ort hinterfragen. Dieser Mehraufwand zahlt sich auf jeden Fall aus und hilft das passende Bestattungsunternehmen mit dem besten Preis-/Leistungsverhältnis zu finden.

Auch als generelle Entscheidungs- und Orientierungshilfe eignet sich das Internet sehr gut und das schon vor einem Termin beim Bestattungsunternehmen. So findet man ausführliche Informationen über die verschiedenen Bestattungsarten wie die Feuer- oder Erdbestattung. Darüber hinaus kann man sich über die Vor- und Nachteile der verfügbaren Särge und Trauerparten informieren und Vorschläge für die Trauermusik anhören. Um Menschen in dieser sehr schwierigen Situation zu helfen, wurde die Bestattung Himmelblau gegründet.

Kundenfreundlichkeit, Transparenz und Fairness stehen an oberster Stelle

Es ist wichtig, sich als Unternehmen durch eine besonders kundenfreundliche Beratung sowie höchste Transparenz und Fairness vom Markt abzuheben. Dabei sollten zum einen Menschen mit kleineren finanziellen Mitteln günstigere Bestattungen angeboten

bekommen, zum anderen sollten die Hinterbliebenen unterstützt werden und die Möglichkeit bekommen, die Bestattung Himmelblau als „one-stop-shop“ zu nutzen. Das bedeutet, dass ihnen aufwendige Behördewege abgenommen werden und auch zusätzliche Leistungen, wie z.B. Musik, Floristik und Steinmetzarbeiten, ohne zusätzliche Wege organisiert werden können.

Jacob Homan
COO Bestattung Himmelblau

Bestattung Himmelblau GmbH
Währinger Gürtel 7
A-1180 Wien

Tel: +43 1 361 5000
wien@bestattung-himmelblau.at

TIPPS



GEHIRNJOGGING

Training fürs Gedächtnis



Sie vergessen eine Verabredung oder wissen nicht mehr, wo Sie Ihren Schlüssel hingelegt haben? Gedächtnisschwächen sind weit verbreitet, etwa 500.000 Österreicher leiden mehr oder weniger daran. Ab dem 25. Lebensjahr nimmt die Leistungsfähigkeit unserer Gehirne ab, wenn wir nichts dagegen unternehmen. Damit unsere „grauen Zellen“ nicht schlapp machen, brauchen sie stets Bewegung und Beschäftigung. Kreuzworträtsel lösen, Karten- oder Gesellschaftsspiele spielen ist mehr als nur ein netter Zeitvertreib - es trainiert unser Gehirn. Milliarden von Nervenzellen befinden sich in unserem Gehirn, genutzt werden aber nur etwa 10 Prozent des Gedächtnisses. Wenn Sie also häufiger etwas vergessen oder Konzentrationsprobleme haben, denken Sie daran: an Ihrer Kapazität liegt es kaum, sondern eventuell nur an der fehlenden Übung, sich etwas merken zu müssen.

KONZENTRATION
Regelmäßiges Gehirntraining, z.B. beim Schachspielen, fördert die mentale Aktivität bis ins hohe Alter.
FOTO: SHUTTERSTOCK



Snowline Spikes

Zeig dem Winter Zähne!



Kralen aus gehärtetem Edelstahl geben sicheren Halt auf Eis und Schnee



flexibler Elastomer-Gummi mit Griffflasche für einfaches An- und Ausziehen, passt auf jeden Berg- und Wanderschuh



NEU! snowline CITY
CHAINSEN



für die Stadt auch als Snowline City erhältlich nur € 24,90*



mit praktischem Beutel, federleicht! nur 60 g (City, Gr. M)

*unverb. Preisempfehlung

snowline CHAINSEN



Erhältlich im guten Sport- und Schuhfachhandel.
Infos: www.kochalpin.at, Tel. +43 5223 45594-0