

Mit 66 Jahren...

da fängt das Leben an!



Anzeige

Freizeit-, Gesundheits-, Rechts- und Alltags-Tipps

Auch für ältere Menschen gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, die die Lebensumstände positiv verändern können

In Hengen, nur wenige Minuten vom Kurstädtchen Bad Urach entfernt, haben Sabine Seckinger und Katrin Blankenhorn eine kleine Ferienanlage gebaut und bieten spezielle senioren- und behindertengerechte Angebote.

Endlich wieder Urlaub ohne Grenzen

Das Konzept „Urlaubsidylle Alb“ richtet sich an Paare mit Handicap. Sei es, dass der eine Partner im Rollstuhl sitzt. Oder, wie es bei der Mehrzahl der Gäste der Fall ist, eine Demenzerkrankung sowohl den Betroffenen als auch den gesunden Partner psychisch und physisch schwer belastet. Sich um den einen zu kümmern, um dem anderen ein Stück Freiraum zu verschaffen, ist das Anliegen von Katrin Blankenhorn und Sabine Seckinger. Die drei Appartements mit Wohn-, Schlaf- und Badezimmer sind behindertengerecht eingerichtet, ohne dabei wie Krankenzimmer zu wirken. Katrin Blankenhorn, die viele Jahre im ambulanten Pflegedienst gearbeitet hat, weiß, wie sie ihre Gästen unaufdringlich entlasten kann: Sie unterstützt beim Aufstehen, beim Duschen oder Anziehen – je nach

Bedarf. Sicherheit gibt ein Signalnotruf-Armband, mit dem die Gäste auch nachts jederzeit Hilfe rufen können. Weil maximal sechs Personen gleichzeitig dort wohnen, können die beiden Frauen auf die individuellen Bedürfnisse ihrer Feriengäste eingehen: Frühstück auf der Terrasse? Kein Problem. Gesundheitliche Aspekte werden beim Kochen ebenso berücksichtigt wie der Wunsch, endlich einmal wieder das persönliche Leibgericht serviert zu bekommen.

Trotzdem soll der Alb-Urlaub natürlich weit mehr als barrierefreies Wohnen in hübscher Umgebung sein. Deshalb bieten die Frauen ihren Gästen ein maßgeschneidertes Ferienprogramm an: Ausflüge nach Bad Urach, Konzertbesuche, eine Fahrt nach Stuttgart oder in die Outlet-City Metzingen – alles möglich, aber nie stressig. „Wir wollen kein Mammutprogramm, sondern Erlebnisse, die überschaubar in den Tagesablauf integriert werden“, sagt Sabine Seckinger. Im Auto ist genügend Platz für Rollatoren und Rollstühle, deren Besitzer mithilfe der beiden Frauen auch Orte zu sehen bekommen, die sie vorher für unerreichbar hielten: Sa-

bine Seckinger und Katrin Blankenhorn kennen Wege, die auch für Rollis passierbar sind, und führen ihre Gäste an Stellen, die atemberaubende Ausblicke auf den Albtrauf mit seinen schroffen Felsen und bewaldeten Hängen freigeben. Nicht nur Paar-Ausflüge, sondern auch Solo-Programme sind möglich, den Partner weiß man während der Abwesenheit gut versorgt.

Das Urlaubsangebot ist ein all-Inklusiv-Angebot für Senioren mit kleinen Handicaps sowie für Pflegebedürftige mit den Pflegestufen 1 bis 3 angeht. Es beinhaltet die Übernachtung, eine umfangreiche Verpflegung, Betreuung, Pflege, sowie alle Ausflugangebote ab einer Woche. (eb)

Gezielt hören, besser verstehen

Hörgeräte bieten Schwerhörigen häufig nur ein enttäuschendes Ergebnis. Die „terzo@Gehörtherapie“ setzt daher auf eine Kombination von Technik und gezieltem Training. Schwerhörigkeit ist keine Seltenheit: Aktuell sind in Deutschland schätzungsweise 16 Millionen Menschen davon betroffen.

Diesen schleichenden Prozess nehmen viele Menschen als ein Zeichen fürs Älterwerden wahr, weiß Andreas Koj vom „terzo-Zentrum“ in Stuttgart. Doch das Gehör nutze sich im Alter nicht einfach ab, so Koj, ein Nachlassen des Hörvermögens sei vielmehr die Folge vieler Schädigungen, denen das Gehör im Laufe des Lebens ausgesetzt sei. Dazu zählte der zunehmende Alltagslärm, Schadstoffe aus der Umwelt, Medikamente, Stress und Krankheitserreger. Experten des „terzo-Instituts“ für angewandte Gehörforschung in Stuttgart haben deshalb vor einigen Jahren eine Gehörtherapie entwickelt. Sie basiert darauf, dass das menschliche Gehör aus zwei Teilen besteht: dem Hörorgan, das den Schall aufnimmt, und dem Gehirn, das ihn verarbeitet. Da das Gehör der Orientierung diene, trenne das Gehirn hierzu Wichtiges von Unwichtigem und schütze so vor zu vielen Hörsignalen, erklärt Koj. Die Hörfilter blenden etwa Nebengeräusch wie das Ticken einer Uhr oder eigenem Atem aus. Sei dieser Filter gesund, erreiche nur etwa ein Drittel aller Umgebungsgeräusche tatsächlich das menschliche Bewusstsein. Lasse das Gehör jedoch nach, erreichten immer weniger Hörsig-



Die Schwäbische Alb ist an vielen Stellen auch für Menschen mit Handicap zugänglich. Foto: Archiv Andreas Fink

nale das Gehirn, gibt Koj zu bedenken. Und je länger eine Schwerhörigkeit andauere, desto mehr schwinde auch die Fähigkeit des Gehirns, relevante von irrelevanten Geräuschen zu trennen.

Wer sich dann nur Hörgeräte anschaffe, sei daher womöglich enttäuscht: „Weil die Filter im mehr durchlassen, als sie sollen, klingen alle Geräusche lauter, die Worte des Gesprächspartners ertrinken förmlich im Geräuschbrei der Umwelt. Diese Beeinträchtigung der Kommunikation empfinden viele Menschen mit eingeschränktem Gehör als das Hauptproblem ihrer Schwerhörigkeit.“ An diesem Punkt setzt die „terzo@Gehörtherapie“ an. „Sie kombiniert modernste Hörsysteme mit einem speziell entwickelten Gehörtraining, das die natürlichen Hörfilter des Gehirns gezielt wieder aufbauen soll“, erklärt Koj. Die Hörgeräte verstärken den eingehenden Schall, und das trainierte Gehirn vermöge seine Filterfunktion wieder wahrzunehmen. „Bereits nach zwei Wochen systematischen Trainings erleben viele Teilnehmer eine deutlich spür- und messbare Verbesserung ihrer akustischen Wahrnehmungsfähigkeit.“ (eb)



Modernste Hörsysteme kombiniert mit einem speziell entwickelten Gehörtraining, sollen den das die natürlichen Hörfilter des Gehirns gezielt wieder aufbauen. Foto: z/terzo

Das Senioren-Ticket macht beweglich

Ganz gleich, was die Senioren vorhaben: einen Besuch bei Freunden, eine Wanderung im Grünen oder mit dem Enkel schwimmen gehen. Mit dem Senioren-Ticket sind sie rundum mobil. Sie werden sicher, bequem und umweltfreundlich ans Ziel gebracht. Ohne Stress und Parkplatzsuche. Die Sperrzeit (Montag bis Freitag vor 9 Uhr) wurde 2011 abgeschafft. Damit kann man mit dem Senioren-Ticket rund um die Uhr fahren. Wer möchte, schon morgens um 7 Uhr ins Schwimmbad. Das Ticket kann ab 63 Jahren genutzt werden, mit Rentennachweis ab 60 Jahren. Nichterwerbstätige ab 60 Jahren ohne Rentenbescheid (Hausfrau/-mann) erhalten es gegen eine schriftliche Erklärung. Das Senioren-Ticket gibt es wie bisher für einen Monat oder das ganze Jahr. Das Jahres-Ticket kostet nur den zehnfachen Preis des Monats-Tickets. Der Inhaber kann also zwölf Monate fahren und bezahlt nur zehn. Das Jahres-Ticket kann entweder auf einmal im Voraus bezahlt oder bequem in zwölf Monatsraten vom Konto abgebucht werden. Wer das Abo wählt, bezahlt weniger. Zudem muss nicht in der Schlange im Kundenzentrum angestanden oder das Ticket am Automaten gekauft werden. Eine einzige Bestellung reicht: Das Ticket kommt per Post bequem nach Hause. Das Senioren-Ticket gilt in allen VVS-Verkehrsmitteln und kann entweder für

drei beliebig aneinander grenzende Zonen oder für das ganze Netz gebucht werden. Der Inhaber erhält einen Verbundpass und eine Wertmarke. Sollte das Ticket verloren gehen, wird unkompliziert ein neues ausgestellt. (red)

Lebenspartnerschaft und gemeinsame Wohnung

Es gibt viele Gründe, warum auch ältere Paare zusammenleben ohne zu heiraten. War ein Partner zuvor verheiratet, sollen beispielsweise Versorgungsrechte, Witwenrenten oder Erb- und Pflichtteilsquoten von Kindern nicht gefährdet werden.

Spricht kein wichtiger Grund dagegen, darf der Mieter einen Partner in die Wohnung aufnehmen. Dies gilt auch für Kirchen als Vermieter oder im betreuten Wohnen. Stirbt der Mieter, so hat jeder ein gesetzliches Eintrittsrecht in den Mietvertrag, der mit dem Mieter einen auf Dauer angelegten gemeinsamen Haushalt führte. Dies gilt auch für gleichgeschlechtliche Partnerschaften und für reine Zweck- und Versorgungsgemeinschaften.

Leben unverheiratete Paare in einer Immobilie, die einem der Partner alleine gehört und stirbt dieser Partner, können dessen Erben die Räumung vom Überlebenden verlangen.

Wenn das Vermögen anderen Personen vererbt werden soll, besteht gleichwohl die Möglichkeit, den überlebenden Partner zu schützen, indem ihm der Eigentümer ein Wohnrecht oder einen Nießbrauch an der Wohnimmobilie einräumt.

Es gibt Situationen, in denen die Erben neben der Räumung der gemeinsamen Wohnung die Herausgabe des Hausrats oder des Pkws verlangen, wenn sie meinen, der Verstorbene sei Eigentümer gewesen. Es kommt vor, dass dem Überlebenden dann nicht einmal Erinnerungsstücke verbleiben. Es stellt sich dann die Frage, wessen Eigentum bewiesen werden kann.

Es wäre dringend zu empfehlen, dass jeder der Partner in einem eigenen Testament ein Vermächtnis anordnet mit dem dem anderen Partner der Hausrat und sonstige bewegliche Habe zugewendet wird. Frühere Verfügungen von Todes wegen sollten überprüft werden, weil sich in der zweiten Lebenshälfte oft die Verhältnisse und Vorstellungen geändert haben.

„Am besten wäre, in guten Tagen anwaltliche Beratung in Anspruch zu nehmen, denn der Tod kommt oft schneller als man denkt“, rät Hans-Martin Käser, Seniorpartner der Kanzlei Dr. Käser. Der Rechtsanwalt betreut seit Jahrzehnten Unternehmer und Privatleute in deren persönlichen und unternehmerischen Belangen. Als Notarassessor verfügt er über besonderes erbrechtliches und immobilienrechtliches Know how. (eb)



Beim Zusammenleben ohne Trauschein ist rechtlich einiges zu beachten. Foto: z/djd/PharmaCur

Jetzt ab nur 36,92 Euro im Monat* und ohne Sperrzeit.
Mit dem neuen SeniorenTicket sind Sie rundum mobil und sparen im Abo fast 17 % gegenüber dem MonatsTicket – auch bei monatlicher Abbuchung. Wenn das kein Grund ist, mal wieder vor Freude baden zu gehen? www.vvs.de