

BESTZEIT

Ausgabe 01 | 2016

Ein Magazin des Bundesverbandes 50Plus

Porträt:

Design oder
Funktion?
Beides!

Möbelexperte Kranich
macht Pflegemöbel
stilvoll

Ratgeber:

eBikes –
Mobilität, Spaß
und Fitness

Reise:

Kopenhagen -
Hauptstadt der
Glückseligen

Finanzen:

Altersvorsorge - Alternative gesucht
Finanzen 50Plus

Björn Kranich
Designer. Erfinder. Sohn.



Zürich besuchen. Den Ursprung von Dada entdecken.

Dada
erleben an der
Manifesta 11

11.06. – 18.09.2016

Die Kunstbewegung Dada feiert ihr 100-Jahr-Jubiläum in Zürich. Das freut auch Johannes Gees, Lichtinstallations-Künstler und begeisterter Dada-Anhänger. Was für ihn die Faszination an Dada ausmacht und an welchen Zürcher Orten er sich Dada am nächsten fühlt, erfahren Sie unter zuerich.com/dada | #VisitZurich

zürich 
World Class. Swiss Made.

Liebe Leserinnen und Leser,

Sie sehen das neue Magazin BESTZEIT. Ach, schon wieder ein Magazin für Best-Ager, gibt's doch schon, was soll das denn?

BESTZEIT ist besser als andere Erzeugnisse für Menschen 50Plus. Denn dieses Magazin ist nur und extra für Menschen und von Menschen 50Plus gemacht. BESTZEIT gibt es online, denn Menschen 50Plus sind Onliner und das Magazin steht überall und immer zur Verfügung – ohne Barrieren. BESTZEIT berichtet über uns Menschen jenseits der 50.

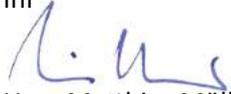
Was bewegt uns, was besorgt uns, was treibt uns an? Für BESTZEIT hat der Bundesverband Initiative 50Plus die Schirmherrschaft übernommen. Und so steht die Lobby der 34 Millionen Menschen 50Plus hinter der BESTZEIT.

Wir erzählen in dieser Ausgabe die Geschichte eines Mannes, der aus der Not heraus etwas entwickelte, und dies dann zum Beruf, zu seiner Berufung machte. Wir berichten über lohnende Reiseziele, geben praktische Tipps und freuen uns auf Ihre Reaktion. Denn da BESTZEIT für Sie gemacht ist, greifen wir gern Ihre Wünsche auf. Schreiben Sie uns, welche Themen Sie interessieren, was wir recherchieren sollen.

Machen Sie sich ein eigenes Bild von der BESTZEIT. Lesen Sie das Magazin, und leiten Sie es an Ihre Freunde weiter. Denn wir wollen doch alle die beste Zeit genießen – oder? Und falls Sie immer auf dem Laufenden sein wollen, besuchen Sie BESTZEIT bei Facebook.

Und nun viel Lese-Vergnügen.

Ihr



Uwe-Matthias Müller

 **Bundesverband**
Initiative 50Plus





7 | ZAHLEN

Interessante Daten und Fakten zur Altersgruppe 50Plus

Darauf wollen die Deutschen im Alter nicht verzichten



8 | NEWS

AirBnB für die Generation 50Plus

Rentenerhöhung 2016 – Was bleibt da noch übrig für die kommenden Generationen?

10 | GENUSS

Sommerzeit ist Grillzeit

Lachs auf Zedernholzbrett
Mango - Die Vitaminbombe

12 | DESIGN

Der Porsche 356 – eine Legende

Jede Geschichte ist die Summe einzelner Momente. Große Geschichten sind die Summe großer Momente



14 | TITELTHEMA

Im Portrait: Möbelexperte Björn Kranich macht Pflegemöbel stilvoll

Design für die Würde des Menschen

SINN | 19

Wer Ziele hat, lebt länger

Man muss immer etwas haben, worauf man sich freut

FINANZEN | 20

Altersvorsorge: Alternativen gesucht -
Finanzen 50Plus

Vorsorge mit strategischen Weitblick



REISE | 22

Kopenhagen – Hauptstadt der Glückseligen
Grund genug, sie einmal zu besuchen

Copenhagen Card
Dänisches Design
Kopenhagen per Rikscha



RATGEBER | 24

Fit und aktiv sein

eBikes -
Mobilität, Spaß und Fitness

GESUNDHEIT | 26

Rock'n- Rollen für die Faszien

Hinter dem neuesten Trend im Fitnesszirkus
steckt mehr als eine neue Marketingmasche





Erholungsort und Kapitalanlage

Mein Rügen ist eine Immobilien-Kapitalanlage, die Sie nicht nur vor Ort entspannen lässt. Erwerben Sie eines der **53 exklusiven Hotelapartments** und profitieren Sie von einem einmaligen Betreibermodell, das Sie von sonst üblichen Neben- und Instandhaltungskosten befreit. Über **20 Jahre feste**

Mieteinnahmen, keine unberechenbaren Kosten und eine attraktive Rendite machen **Mein Rügen** zu einer **Altersvorsorge**, mit der Sie sich entspannt zurücklehnen können. Machen Sie sich selbst ein Bild, das Sie überzeugen wird und schauen Sie sich **hier** den **Mein Rügen Info-Film** an.



Ihr eigenes
Ostsee-Apartment
auf Rügen



ENTSPANNT INVESTIEREN

- › DEKRA Bauüberwachung
- › Starker Hotelpartner
Lindner Hotel & Spa Rügen
- › **Sicher planbares Investment durch 20 Jahre Pacht-Sicherheit**
- › Überdurchschnittliche Rendite

Wir befreien Sie von den Kosten für:

- › Strom, Wasser und Heizkosten
- › Reparatur bzw. Ersatz Ihrer Einrichtung bei Defekten
- › Wartung und Ersatz aller technischen Einrichtungen (z.B. Fahrstuhl und Heizanlage)
- › Instandhaltung und Schönheitsreparaturen
- › Pflege des Grundstücks
- › Versicherung Ihrer Immobilie
- › Grundsteuer

KONTAKT

Lindner Hotel & Spa Rügen
Vaschvitz 17, 18569 Trent

Telefon: 030 773 27 800
info@meinruegen-hideaway.de

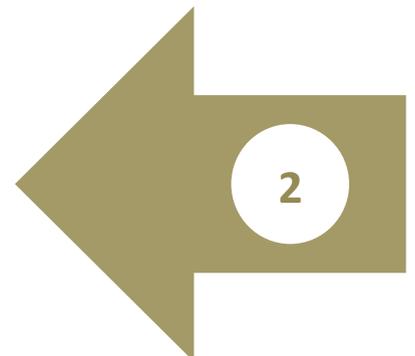
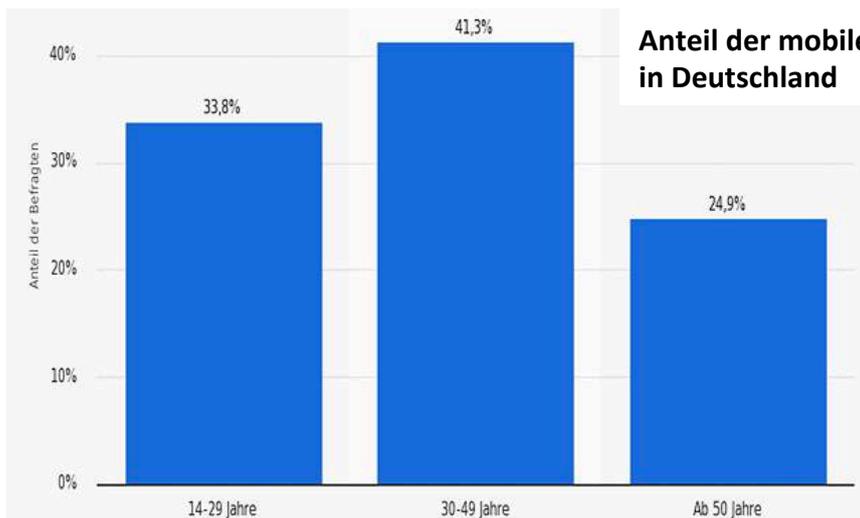
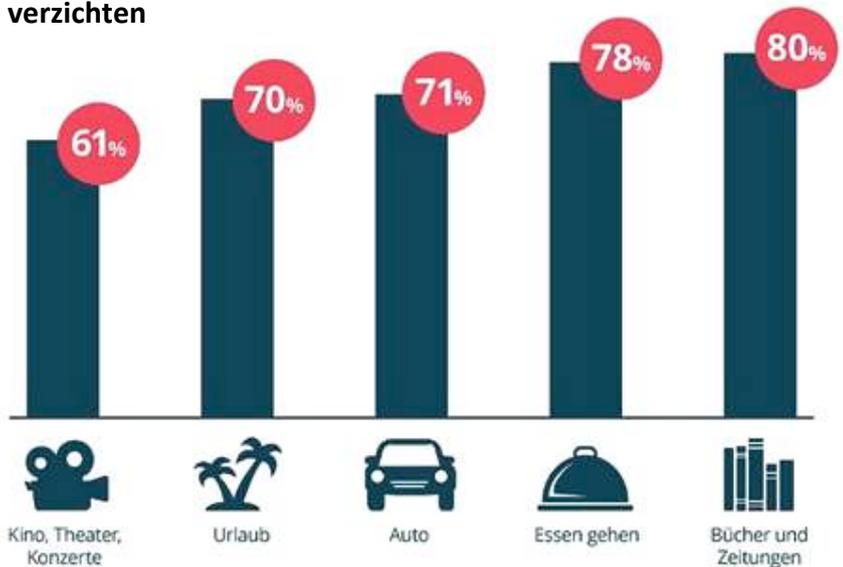
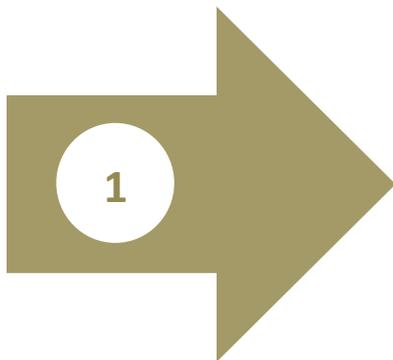
» zur Homepage
» zum Film



Lebenserwartung in Deutschland erreicht Rekordwert Heute neugeborene Menschen erwartet ein langes Leben, Mädchen werden durchschnittlich 83 Jahre alt. „Die Lebenserwartung steigt seit Jahren kontinuierlich, deshalb sind das Rekordwerte“, sagt ein Statistiker. In den vergangenen zehn Jahren erhöhte sie sich bei Jungen um mehr als zwei Jahre, bei Mädchen um anderthalb Jahre. Auch für ältere Menschen nimmt die Lebenserwartung weiter zu. 65-jährige Männer haben statistisch gesehen noch 17 Jahre und acht Monate vor sich, gleichaltrige Frauen sogar noch fast 21 Lebensjahre. Das geht aus einer neuen Modellrechnung des Statistischen Bundesamtes hervor, für die alle Sterbefälle von 2012 bis 2014 ausgewertet wurden.

Darauf wollen die Deutschen im Alter nicht verzichten

Quelle: Forsa-Befragung 2016, www.7jahrelaenger.de



AirBnB für die Generation 50Plus

Der Freebird Club ist eine sogenannte Social Travel & Home Stay Plattform exklusiv für über 50-jährige, heißt so viel wie private Tauschbörse für vorübergehenden Wohnraum. Das Gästezimmer bleibt zu oft ungenutzt? Warum nicht einmal fremden Gästen eine Bleibe während eines Städtetrips bieten und neue Leute aus aller Welt kennenlernen? Oder andersrum: Lust auf Reisen, aber keine Lust auf anonyme Hotels? Wollen Sie lieber mit Einheimischen in Kontakt kommen und wohnen wie ein echter Londoner, Pariser oder Kopenhagener? Ab Juli 2016 will das 2015 gegründete irische Unternehmen The Freebird Club seine Plattform eröffnen.



➔ www.freebirdclub.net

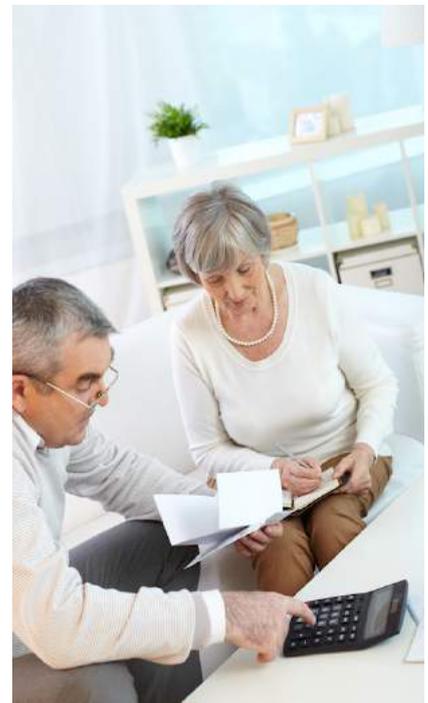
Wie hoch darf meine Rente sein ohne Steuern zu zahlen? Wer auf diese Frage keine ausreichenden Antworten findet, dem empfiehlt Bernd Werner: „In Zweifelsfällen raten wir Rentnern, bei einem Lohnsteuerhilfverein oder bei einem Steuerberater professionelle Unterstützung zu suchen.“

Rentenerhöhung 2016 – Was bleibt da noch übrig für die kommenden Generationen?

Die aktuelle Rentenerhöhung kostet 2016 etwa 6,4 Milliarden Euro. Ab 2017 müssen dafür jährlich 12,7 Milliarden Euro ausgegeben werden. „Was bleibt da noch übrig für die kommenden Generationen?“, fragt Uwe-Matthias Müller: „Insofern hat der Gesetzgeber hier den Generationenkonflikt heraufbeschworen.“

Es ist ja schon die Rede von den „reichen Alten“, die heute das Geld verprassen, den Jungen nichts übriglassen, wofür diese dann auch noch bis ins hohe Alter arbeiten müssen. Das weiterhin niedrige Zinsniveau mache die Lage noch komplizierter.

Uwe-Matthias Müller: „So schön und wichtig die aktuelle Rentenerhöhung auch ist: Es ist höchste Zeit, dass die Politik endlich Konzepte entwickelt, die jungen Menschen eine bezahlbare und zuverlässige Altersvorsorge garantieren.“



➔ www.50plusleben.com/rentenerhoehung2016wiehochdarfmeinerenteseinohnesteuernzuzahlen/

Poblenou – Barcelona



Porsche empfiehlt Mobil 1 und MICHELIN

**Ideen alleine verändern nichts.
Sondern der Mut, sie umzusetzen.**

Der neue Panamera.

Mut zur Tat: mit reinrassiger Sportwagenperformance dank Biturbo-Motoren mit bis zu 404 kW (550 PS). Dabei außergewöhnlicher Komfort dank adaptiver Luftfederung, Hinterachslenkung – und innovativen Assistenzsystemen wie Porsche InnoDrive.

Bereit? www.porsche.de/Panamera



PORSCHE

Sommerzeit ist Grillzeit

Den Sommer genießen bedeutet, draußen sein. Im Garten, unterwegs oder auf dem Balkon. Und Sommerzeit ist Grillzeit. Dabei muss es nicht immer der marinierte Nacken, Grillwurst und Kartoffelsalat sein. Versuchen Sie es doch mal mit gegrilltem Lachs und einem fruchtigem Mangosalat. Das ist nicht nur leicht und lecker, sondern auch gesund.

Lachs auf Zedernholzbrett

So brennt nichts an. Lachs auf dem Zedernholzbrett indirekt gegrillt macht was her und entfaltet ein wunderbares Aroma. Und das Beste: Es ist ganz einfach.

Zutaten für Lachs auf Zedernholzbrett

- Ca. 250 - 300 g Lachsfilet mit Haut pro Person
- Olivenöl
- Gutes Meersalz (am besten Fleur de Sel)
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Ahornsirup
- Unbehandelte Zitronen
- Rosmarinzweige

Zubereitung

Das Zedernholzbrett sollte vor dem Grillen mindestens eine, besser zwei Stunden in Wasser gelegt werden, damit es sich schön vollsaugt und nicht auf dem Grill verbrennt.

Während die Kohle im Anzündkamin durchglüht, die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Beim Gasgrill geschieht das natürlich idealerweise vor dem Anzünden. Ist die Kohle durch, wird sie auf einer Seite des Grills verteilt, die andere Seite bleibt frei. Das Zedernholzbrett bei direkter Hitze auf den Grillrost über der Kohle legen und warten, bis es anfängt zu knistern und zu rauchen. Währenddessen den Lachs auf der Haut vorportionieren, leicht mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Brett in die indirekte Zone schieben und den Fisch auflegen. Nach etwa fünf Minuten hat der Lachs schön das Raucharoma aufgenommen und kann vorsichtig mit Ahornsirup begossen und mit Zitronenscheiben und Rosmarinzweigen belegt werden. Alternativ mit einer dünnen Schicht grünem Pesto bestreichen. Dann den Deckel drauf und je nach Grill bei 150 - 200 Grad rund 20 bis 30 Minuten ziehen lassen. Sicherheitshalber zwischendurch kontrollieren, dass nichts anbrennt. Dass der Lachs durch ist, erkennt man an dem austretenden Eiweiß am Fisch. Zusätzlich werden die Ränder des Lachses leicht bräunlich.

Dazu passt wunderbar ein fruchtiger Mango-Salat: Feldsalat und Frühlingszwiebeln waschen, letztere in feine Ringe oder Rauten schneiden. Mango schälen, vom Kern schneiden und würfeln. Den Mozzarella abgießen und in kleine Stücke zupfen. Alles in einer Schüssel vermengen.

Für die Vinaigrette Öl, Essig und Orangensaft in eine kleine Schüssel oder Schüttelflasche geben und Chutney einrühren. Gut verrühren oder schütteln. Mit Honig nach Belieben süßen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, bis sie anfangen zu bräunen. Beides über den Salat geben und fertig!

Zu Lachs und Salat passt ein gut gekühlter frischer Weißwein, z.B. ein Sauvignon Blanc, der die fruchtige Note der Mango unterstützt.



Mango – die Vitaminbombe

Mangos sind wahre Vitaminbomben und trotz ihres hohen Zuckeranteils sehr gesund. Die enthaltenen Vitamin C, Vitamin E und B-Vitamine und Folsäure unterstützen das Immunsystem und helfen bei der Stressabwehr. Vor allem enthalten Mangos aber eine Menge Beta Carotin.

Die Vorstufe von Vitamin A hilft der Haut bei der Zellerneuerung und erhält die Sehkraft. Darüber hinaus liefern Mangos viele wichtige Mineralstoffe, wie Kalzium, Kalium und Magnesium. Durch den geringen Säureanteil sind sie leicht verdaulich.

Zutaten für Mango-Salat

- Eine reife Mango
- Ein Bund Frühlingszwiebeln
- 150g Feldsalat
- 125g (Büffel-) Mozzarella
- 3 EL gutes Olivenöl
- 2 EL Aceto Bianco
- 2 EL Orangensaft
- 1 TL Mango-Chutney
- Etwas flüssiger Honig
- Pinienkerne

Der Porsche 356 – eine Legende

Jede Geschichte ist die Summe einzelner Momente. Große Geschichten sind die Summe großer Momente. So wie die Geschichte von Porsche und dem 356. Seit Jahrzehnten schon liefert Ferdinand Porsche höchste Ingenieurskunst, brillante Ideen und geniale Konstruktionen. Für Zündapp, NSU, Volkswagen, Daimler-Benz und viele weitere Unternehmen ersinnt er einzelne Bauteile und ganze Fahrzeuge, vom Kleinwagen bis zur Limousine.



„My friends all drive Porsches“, hat Janis Joplin gesungen. Und saß selbst am Steuer eines knallbunt bemalten Porsche 356 SC. Für 1,76 Millionen Dollar wurde der jetzt versteigert.



Nur eines gibt es bislang nicht: ein Fahrzeug, dessen Haube der Name seines Konstrukteurs ziert. 1948 dann endlich das erste Auto unter dem offiziellen Label „Porsche“. Allerdings kommt der Porsche 356 zunächst nicht aus Zuffenhausen, sondern aus Österreich. Kriegsbedingt hatte Porsche das Konstruktionsbüro 1944 von Stuttgart nach Gmünd in Kärnten verlegt.

53 Fahrzeuge werden in Gmünd gefertigt. 1949 kehren Ferdinand Porsche und sein Sohn Ferry endlich wieder nach Zuffenhausen zurück. Die Finanzierung eines Vollwerks liegt jedoch in weiter Ferne – erst langsam tröpfeln aus Wolfsburg die ersten Raten der Lizenzgebühren für den Volkswagen ein. Da das Porsche-Stammwerk zudem vom amerikanischen Militär besetzt ist, beschließt Porsche die Kooperation mit einem alten Bekannten: dem Karosseriewerk Reutter, das ebenfalls in Zuffenhausen sitzt. Die stählernen Hüllen des 356 sollen dort im Auftrag gefertigt werden; Reutter hat sowohl das Know-how als auch die Infrastruktur, um die elegant geschwungenen Teile für Coupé und Cabriolet zu fertigen und zu montieren.

Sportlich, elegant – und perfekt symmetrisch

An einem März Morgen im Jahr 1950 ist es dann soweit: Abnahme der ersten Zuffenhausener Porsche-Karosserie. Die unlackierte Rohkarosse steht bereit; für den wichtigen Termin haben die Reutter-Mechaniker Räder anmontiert und den 356 in den Betriebshof gerollt. Gemeinsam mit Ferry Porsche und dem Karosseriekonstrukteur Erwin Komenda kommt Professor Ferdinand Porsche in den Hof. Lange betrachtet er die Karosserie. Mehrmals geht er um das Auto, beschaut sich ausgiebig jede Seite des 356 – ohne ein Wort zu verlieren. Er nimmt auf einem Hocker Platz, direkt vor der Fronthaube. Ist Porsche zufrieden? Ist er stolz, freut er sich, wird er anerkennend nicken? Was wird er sagen? „Der Wagen muss zurück in die Werkstatt“, brummt Porsche knapp. „Die Karosserie stimmt nicht. Sie ist nicht symmetrisch!“ Und tatsächlich: Die Karosserie des 356 ist um zwanzig Millimeter nach rechts verschoben. Die Mechaniker bessern nach. Sicher, Ferdinand Porsche ist bekannt für seine direkte, manchmal ruppige Art, wie dieser Moment im Reutterschen Betriebshof zeigt. Aber auch für seinen Perfektionismus, seinen unbedingten Willen zu Präzision und höchster Qualität.

Noch heute gilt bei Porsche dieser Grundsatz, tief verwurzelt in der Firmentradition. Schon früh weiß die Kundschaft das zu schätzen: Bis Ende 1950 rollen insgesamt 317 nagelneue Porsche 356 durch die Zuffenhausener Werkstore. Sportlich, elegant – und perfekt symmetrisch.

Text/Fotos: Dr. Ing. h.c. F. Porsche AG (newsroom.porsche.de)

kranich
KLSNICH+

Kranich liebt Möbel

Und warum kann ein funktionaler Sessel für ältere Menschen nicht auch schick sein?



Portrait Björn Kranich

Design für die Würde des Menschen

Wie wollen wir leben, wenn wir alt sind – ist diese Frage nicht bereits falsch gestellt? Sollten wir uns nicht eher fragen: „Wie wollen wir heute leben, und passen unsere Möbel auch noch in 20 Jahren zu uns?“ Mit einem schönen Möbel für die nächsten Jahrzehnte hat sich Björn Kranich beschäftigt. Als Design-Profi und pflegender Angehöriger hat er einen Pflegesessel entwickelt, der das Zeug zum Klassiker hat.

„Nur, weil jemand älter als 60 ist, ist er doch nicht geschmacksbefreit!“ Björn Kranich lacht. Er erzählt gerade von der Generation der Infragesteller und Konventionen-Einreißer, die schon seit Längerem darauf angewiesen sei, ihre Eltern im Alter zu pflegen oder betreuen zu lassen: die 68er. „Die sind nicht bereit, sich mit den ewig gleichen, muffigen Einrichtungen zufrieden zu geben“, beschreibt Kranich den gewaltigen Wandel, der in den Pflegeeinrichtungen im Gange sei. Er und seine Frau Jutta Kranich sind ebenfalls alles andere als geschmacksbefreit, schon von Berufs wegen.

Nach rund 20 Jahren in der Möbelbranche ist das Paar noch mal gemeinsam durchgestartet: Einrichtungskonzepte nennen es die beiden Wentorfer, man könnte auch Innenarchitektur sagen, vor allem für Hotels und Restaurants. Auch das Wohn- und Arbeitshaus der Kranichs in einem grünen Hamburger Vorort spiegelt die Liebe der Ehe- und Geschäftspartner zu anspruchsvollem, zeitlosem Design. Vor der Terrassentür steht in hellem Grün auffallend und sich doch harmonisch einfügend: ein Sessel



Sein Pendant steht im Wirkungsbereich von Friedhilde Bartels, der Pflegedienstleiterin der Medizinisch-Geriatriischen Klinik im Albertinen-Haus in Hamburg, einem Haus speziell für die Medizin des Alterns und den alten Menschen in seiner Gesamtheit. Sie verantwortet den pflegerischen Bereich der Klinik und damit auch die Frage: Wie erlangen die Patienten wieder jene Alltagskompetenzen, die sie vor ihrer Krankheit hatten? Und welche Hilfsmittel sind dafür sinnvoll?

Frau Bartels und Herr Kranich waren – jeder für sich – lange auf der Suche nach einem Sessel für Menschen mit Beeinträchtigungen – sei es aufgrund des Alters, wegen eines Handicaps oder einer längeren Erkrankung. Ein Sessel, der bequem genug ist, damit ein Mensch mit Pflegebedarf seinen Tag darin verbringen kann, inklusive Essen und einem Nickerchen. Der aber auch praktisch für diejenigen ist, die die Pflege übernehmen. Und der natürlich allen vorgeschriebenen Ansprüchen der professionellen Pflege genügt, etwa hinsichtlich Desinfektionsmittelbeständigkeit. Es schien so ein Möbel nicht zu geben.



Björn Kranichs Suche war persönlich motiviert: Sein Schwiegervater leidet an Kinderlähmung und wird außerdem wegen seiner Demenz zuhause betreut: „Es gab nichts, was es uns ermöglicht hätte, ihn am gewohnten Alltag teilhaben zu lassen.“ Und was den Ansprüchen der Familie an ihr Lebensumfeld auch nur im Geringsten genügt hätte: hinsichtlich Qualität, Individualität und Ästhetik. Wo doch die Krankheit den Alltag ohnehin prägt.

Wenn Kranich über die Situation spricht, die er bei seiner Suche im Pflegebereich vorgefunden hat, wird der höfliche und entspannte Mann energisch: „Die Einkäufer in den Einrichtungen kennen den Pflegealltag nicht und wissen gar nicht, was dort gebraucht wird. Es gibt keine Weiterentwicklung, weil es nur um den Preis geht. Die Möbel sind von oft von einfacher Qualität – vom Design gar nicht zu reden!“ Möbeldesigner hingegen interessierten sich in der Regel nur für die Zielgruppe der gut verdienenden 35- bis 50-jährigen. Pflege ist eben nicht cool.

Als Designer sieht Kranich sich selbst nicht. Ihn durchströmen nicht unzählige Ideen, wenn er vor einem weißen Blatt Papier sitzt. „Aber ich bin gut darin, bestehende Komponenten besser zu machen oder auf ein bestimmtes Ziel hin zu optimieren: etwa einen Loungechair für ein Kreuzfahrtschiff zu einem seefesten Notbett zu machen.“

„Der Ex-Vertriebschef ist ein Optimierer, ein Macher. Also nimmt er sich einen normalen Sessel vor und schreibt auf, was der alles können müsste, um ästhetischen Ansprüchen, den Forderungen der häuslichen Pflege und den persönlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. „Das ist mein Naturell, es einfach anzupacken.“ Es kostet Kraft und Zeit, aus dem Wohnsessel einen Pflegesessel entstehen zu lassen.

Aber Kranich erhält Unterstützung von Friedhilde Bartels und der Deutschen Fachgesellschaft für Aktivierend-therapeutische Pflege (DGATP) i.G., von deren Mitgliedern einige im Albertinen-Krankenhaus bzw. Albertinen-Haus in der Geriatrie und Neurologie arbeiten. Sie beraten Kranich bei der Weiterentwicklung, regen etwa eine Halterung für Gehhilfen und einen Therapie-Tisch mit besonderen Auskerbungen für Gläser oder Trinkhilfen an. „Sie sagte mir, was sie sich noch wünschte, und ich habe zugehört, wie sich das umsetzen lässt.“

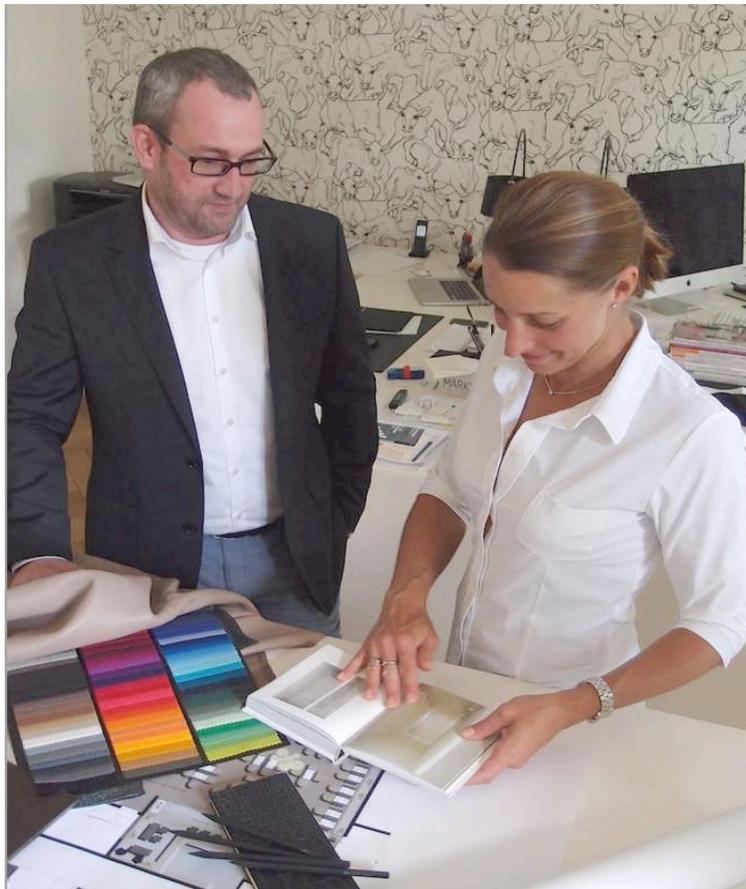
Das war eine tolle Erfahrung, wie alle zusammenarbeiten und sich unterstützen, damit das Produkt auch wirklich besser wird. Rund 20 Termine brauchte es allein mit dem DGATP-Team, bis alle mit dem VIANDO+, wie der Sessel nunmehr heißt, zufrieden waren. Hinzu kamen Zertifizierungen und andere notwendige Auflagen.

Im Wohnzimmer der Kranichs fügt sich der Sessel in seinem schlicht-modernen Design auffallend unauffällig in die übrige Einrichtung ein. Er ist ein bequemes Möbel. Aber vor allem ist er eine Art Schweizer Taschenmesser der Pflege mit seinen vielen Modulen, an- und aufsteckbaren Teilen, Kissen, der Rollstuhlfunktion, der Aufstehhilfe und der Liegefläche, um nur einen Teil der Möglichkeiten zu nennen.

Friedhilde Bartels, die es leid war, mit Hilfsmitteln arbeiten zu müssen, die ihrem Anspruch nicht genügten, berichtet jetzt Kolleginnen und Kollegen aus der Branche und innerhalb der Fachgesellschaft, deren Präsidentin sie ist, wie angetan sie von dem Sessel von Björn Kranich ist. „Er kann bei ähnlich gelagerten Fällen das Gleiche wie die therapeutischen Mobilitätsstühle, die bislang im Einsatz sind. Dabei ist er viel heimeliger und vermittelt dem Patienten mehr Sicherheit“, erklärt sie.

Björn Kranich schüttelt den Kopf und lächelt: „Eine völlig neue Erfahrung, sowas habe ich in der Möbelbranche noch nicht erlebt.“ Klar, in einer Branche, in der Exklusivität ein Wert an sich ist, behalten Innenarchitekten ihre neuesten Design-Quellen gern für sich. In der Pflege geht es um die Gesundheit und Lebensqualität der betreuten Menschen, da zählt ein eher sozialer Geist. „Den Vorstoß in den Care-Bereich empfinden wir als absolute Bereicherung.

Die Branche tickt anders“, sagt Kranich. Es schwingt etwas in seiner Stimme mit, als frage er sich, ob seine Frau und er ohne medizinischen Background in der Pflegebranche werden bestehen können.



Doch der erste Erfolg ist bereits da: Mittlerweile sind zwei Sessel in der Geriatrischen Klinik des Albertinen-Hauses in einer ausgiebigen Testphase, insgesamt schon knapp 60 verkauft. Und der nächste Meilenstein wartet schon: Den VIANDO+ auf die Hilfsmittelliste der Krankenkassen zu bringen und als Lieferanten bei weiteren Pflegeeinrichtungen gelistet zu werden.



Die beiden Kranichs – „seit Ewigkeiten“ verheiratet

sind aus der Welt des schönen Scheins in eine neue Welt vorgestoßen, der sie sich spürbar verbunden fühlen. Und sie haben gute Chancen, dort Fuß zu fassen: Geerdet durch ihre jeweiligen kaufmännischen Ausbildungen, trainiert auf Machbarkeit und unterstützt durch Björn Kranichs Talent, das Beste aus Möbeln herauszuholen.

Und natürlich durch den täglich erlebten Drahtseilakt: Die Würde eines nahen Menschen bei der Pflege zu wahren, ihn bestmöglich in das Familienleben einzubeziehen und gleichzeitig die pflegende Person praktisch zu unterstützen und zu entlasten. Dieser täglichen Herausforderung sind sie mit einem überraschenden Möbel begegnet, das man sich sofort in die Wohnung stellen möchte. Heute. Für morgen.

Es gibt eine Rendite, die aus Überzeugung entsteht.

Entscheiden Sie sich bei Ihrer Geldanlage für eine nachhaltige Bank. Eine Bank, die damit gute Pflegeheime ermöglicht. Schulen baut. Oder Windräder aufstellt.

Die Investitionen und Kredite der Triodos Bank gehen seit 1980 ausschließlich an solche Projekte und Unternehmen.

Ob als Teilhaber der Triodos Bank, ob mit prämiertem Fonds oder klassischem Sparkonto – Ihr Geld wirkt auf jeden Fall nachhaltig. Damit Ihre Rendite auch Ihrer Überzeugung entspricht.

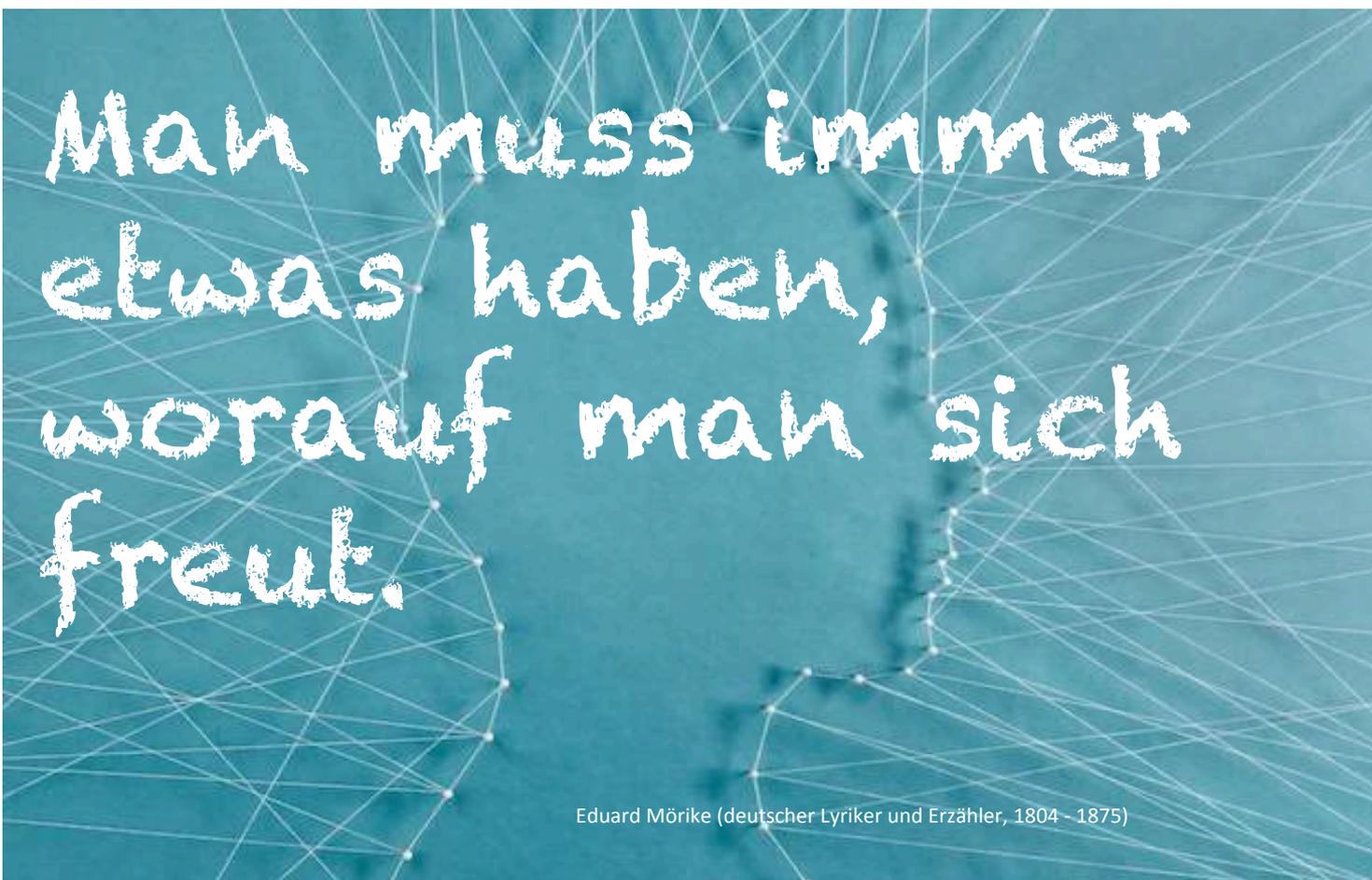
Unsere Währung heißt Wandel.

www.triodos.de

Triodos  Bank
Europas führende Nachhaltigkeitsbank

Wer Ziele hat, lebt länger

Ziele im Leben zu haben, hilft nicht nur, ein ausgefülltes Leben zu führen und glücklich zu sein, es verlängert es auch. Der kanadische Psychologe Patrick Hill von der Carleton University in Ottawa kann diesen Zusammenhang mit seinen Studien belegen. Er forscht seit Jahren zu diesem Thema und sagt: „Unsere Ergebnisse zeigen, dass eine Richtung im Leben zu haben und übergeordnete Ziele zu verfolgen dabei hilft, tatsächlich länger zu leben – und zwar unabhängig davon, wann man diese Ziele findet.“



Es gäbe einen klaren Mehrwert, wenn das alltägliche Leben durch ein oder mehrere übergeordnete Ziele bestimmt sei. Besonders bemerkenswert findet Hill die Tatsache, dass der Effekt unabhängig davon zu beobachten sei, ob es sich bei den Probanden um Senioren, Berufstätige oder Jüngere handele. Mit anderen Worten: Es ist nicht wichtig, wann man seine Ziele steckt, nur dass man sie steckt. Offenbar ist dabei auch nicht entscheidend, welche Ziele man verfolgt oder mit wieviel Engagement. Allein der Gedanke an das bestimmte Ziel sei entscheidend.

Die Forscher untersuchten die Daten aus 14 Jahren von mehr als 6.000 Probanden im Alter zwischen 20 und 75 Jahren. Die Probanden sollten Aussagen zustimmen oder ablehnen wie „Manche gehen ziellos durch das Leben, aber so bin ich nicht“, „Ich lebe im Hier und Jetzt und mache mir keine Gedanken über die Zukunft“ oder „Ich habe noch viele Pläne und will die meisten davon auch umsetzen“.

Altersvorsorge: Alternativen gesucht – Finanzen 50Plus

Viele Anleger fürchten sich davor, dass ihnen im Alter das Geld ausgeht oder sie sich deutlich einschränken müssen. Das aktuelle Niedrigzinsumfeld, in dem sogar negative Verzinsungen immer mehr Einzug halten, erfordert in der Tat eine sorgfältige Überprüfung der Ruhestandsplanung. Festgeldanlagen oder Anleihen, welche in der Vergangenheit eine verlässliche Basis für die „herkömmliche Sicherheitsvariante“ bei der Altersvorsorge gebildet haben, werfen in aller Regel nicht mehr die gewünschten laufenden Erträge ab. Umdenken ist gefragt.



Vorsorgen mit strategischem Weitblick

Wichtige Fragen, die es vorab zu klären gilt: Verfolgen Sie eine disziplinierte, optimierte und auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Strategie für Ihre Altersvorsorge? Verwalten Sie Ihre Geldanlagen selbst oder vertrauen Sie auf die Beratung Ihrer Bank? Berücksichtigen Sie dabei die Inflation und Ihre voraussichtlich Lebenserwartung?

Die Beantwortung dieser Fragen hilft bei der Festlegung der optimalen Strategie und verschafft Ihnen einen Überblick über Chancen und vor allem Risiken. Denn viele Menschen arbeiten ihr Leben lang, um ein ausreichendes Vermögen für einen komfortablen Ruhestand anzusparen – und machen nicht selten am Ende die schmerzhaft Erfahrung, dass diese Mittel nicht ausreichend sind.

Der Faktor Zeit

Das Statistische Amt der Europäischen Union (Eurostat) hat ermittelt, dass in der deutschen Bevölkerung bei einem aktuellen Lebensalter von 65 Jahren die Lebenserwartung 82 Jahre (Männer) bzw. 86 Jahre (Frauen) beträgt. Zu beachten ist auch, dass diese Werte die durchschnittliche Lebenserwartung lediglich annähern. Die eigene Planung nach dem Durchschnitt auszurichten, ist nicht empfehlenswert, denn die Lebenserwartung etwa jedes Zweiten liegt über diesem Durchschnitt. Faktoren wie die derzeitige gesundheitliche Situation und erbliche Veranlagung sind weitere Ursachen für eine breite Streuung der Werte.

Der Faktor Entnahmen

Bei der Festlegung Ihres Anlagehorizonts ist es wichtig, den Einfluss von Entnahmen auf Ihr Portfolio zu berücksichtigen. Fehlkalkulierte Entnahmen in einer Abwärtsphase verringern substantziell die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihren Kapitalstock aufrechterhalten können. Wenn Ihr Portfolio zum Beispiel 20 Prozent tiefer steht und Sie – zu diesem ungünstigen Zeitpunkt – davon 10 Prozent entnehmen, müssen Sie im Folgejahr 39 Prozent aufholen, um wieder zum ursprünglichen Wert zu gelangen.

Der Faktor Inflation

In der aktuellen Marktphase ist die EZB bemüht, deflationäre Tendenzen mit allen Mitteln zu bekämpfen – das Thema Inflation ist dementsprechend in den Hintergrund gerückt. Im langfristigen Bild stellt die Teuerungsrate allerdings einen weiteren wichtigen Faktor dar, den es zu beachten gilt. Der historische Durchschnitt bewegt sich weiterhin deutlich oberhalb von 2 Prozent. Eine Million Euro, die man heute unter sein Kopfkissen legt, sind in 30 Jahren nur noch rund 500.000 Euro wert – in heutigen Euro gerechnet.

Der Faktor Zielsetzung

Anlagehorizont, Entnahmepläne und Inflation sind wesentliche Faktoren, die Sie bei Ihrer Altersvorsorge berücksichtigen müssen. Ebenso essenziell ist es, ein primäres Anlageziel für Ihr Portfolio festzulegen. Eine präzise Vorgehensweise, um die Anlageziele Ihres Portfolios festzulegen, ist die Definition eines Ziels für den Endwert: Den Betrag, den Sie am Ende des Zeithorizonts Ihres Portfolios zur Verfügung haben wollen. Ihr Ziel ist es, einen ganz bestimmten Wert zu erreichen, den Sie dann beispielsweise spenden oder vererben wollen.

Neue Wege

Die Höhe der geplanten Entnahmen in Verbindung mit Ihrem primären Anlageziel erfordern gewisse Kompromisse, die Sie eingehen müssen, um das Risiko zu minimieren. Möglicherweise müssen Sie verstärkt in Anlagen mit höheren Renditen investieren – und die damit zusammenhängende höhere Schwankungsbreite akzeptieren. Aktien verfügen zwar über eine langfristig überlegene Rendite, aber eben auch über eine erhöhte Volatilität – und werden deshalb im Bereich der Altersvorsorge gerade von deutschen Anlegern sehr stiefmütterlich behandelt. Dabei ist in der aktuellen Niedrigzinsphase die relative Attraktivität der Aktienanlage nicht mehr von der Hand zu weisen.

Genau hier muss der Umdenkprozess in Gang gesetzt werden: Aktien nicht als kurzfristige und gefährliche Spekulation, sondern als essentiellen Baustein für den langfristigen Vermögensaufbau anzusehen. Andere Nationen machen es vor: Der staatliche Pensionsfonds in Norwegen investiert seit den 1990er Jahren die Erträge aus dem Ölgeschäft, um für die Zukunft vorzusorgen – mittlerweile über 700 Milliarden Euro schwer und mit einer Aktienquote von rund 60 Prozent ausgestattet. Unternehmensbeteiligungen als Basis für die Altersvorsorge: ein Vertrauensbeweis für die Wirtschaftskraft des eigenen Landes.

Welche Aktienquote ist für Ihre eigene Altersvorsorge passend? Prüfen Sie sorgfältig die oben genannten Faktoren, die für Ihre individuelle Situation entscheidend sind. Und vermeiden Sie gravierende Anlagefehler, die Ihren sorgenfreien Ruhestand gefährden. Der kategorische Ausschluss gewisser Anlageklassen aufgrund ungerechtfertigter Befürchtungen gehört auch dazu.



Grüner Fisher Investments GmbH

Die Grüner Fisher Investments GmbH ist eine wachstumsstarke unabhängige Vermögensverwaltung. Das Unternehmen wurde 1999 von Thomas Grüner gegründet. Seit der amerikanische Milliardär Ken Fisher, dessen Vermögensverwaltung in den USA zur Zeit mehr als 65 Mrd. US-Dollar managt, Mitte 2007 eine Beteiligung an dem Unternehmen erworben hat, lautet der Firmenname Grüner Fisher Investments GmbH.



www.gruenerfisher.de/startseite.html

Kopenhagen – Hauptstadt der Glücklichen

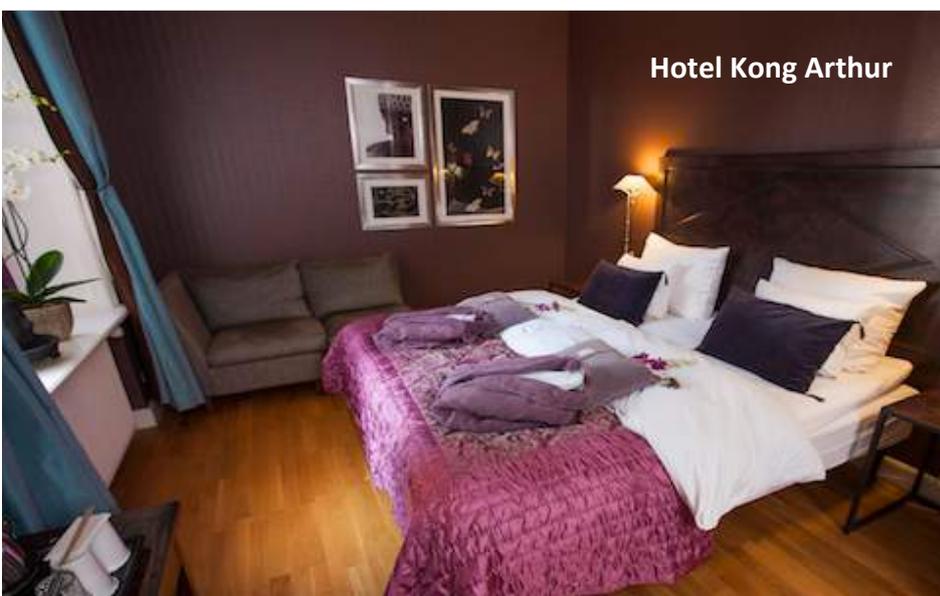
Die Dänen sind dem Weltglücksbericht (World Happiness Report) zufolge, den das Earth Institute der Columbia-Universität New York für die Vereinten Nationen erstellt, die glücklichste Nation auf dem Planeten. Und Kopenhagen ist ihre Hauptstadt. Grund genug, sie einmal zu besuchen.



REISE

Kopenhagen ist zwar eine Großstadt, aber sie hat einen besonderen Charme. Altes und Modernes gehen hier Hand in Hand: Da sind die vielen alten Bauwerke wie Schloss Amalienborg, Christians Slot und Rosenberg Slot, die Museen wie das Nationalmuseum, das Staatliche Kunstmuseum oder das dänische Design-Museum und der Botanische Garten. Traditionell sind auch die alten Häuser am Nyhavn, dem Stichkanal, den König Christian V. 1671 - 73 graben ließ. Die Südseite des Nyhavn war damals nicht nur die sonnige Seite mit den kleinen, bunten Häusern, sondern auch die sündige. Heute ist sie eher die touristische.

Das Gegengewicht zu den historischen Gemäuern stellt die moderne dänische Architektur dar. Sowohl lokale als auch internationale Architekten wie Henning Larsen und Bjarke Ingels Group haben das Stadtbild des modernen Kopenhagen geprägt. Zu den architektonischen Highlights zählen der Blaue Planet, Dänemarks National-Akquarium, und der Schwarze Diamant, wie der Anbau der Königlichen Bibliothek genannt wird, aber auch 8Tallet, eine riesige Wohnanlage in Ørestad.



Hotel Kong Arthur

Mittendrin in Kopenhagen in der Nähe der Bahnstation Nørreport liegt das Hotel Kong Arthur. Hier lässt es sich nicht nur ausgezeichnet und vor allem schick wohnen, gleich drei Restaurants sorgen für reichlich kulinarische Auswahl. Wer nach einem langen Tag in Kopenhagen hierher zurückkehrt, kann sich darüber hinaus im Spa verwöhnen lassen. Dass auch viele Einheimische herkommen, ist wohl ein gutes Zeichen.

*Hotel Kong Arthur, Nørre Søgade 11
1370 Kopenhagen, Tel. 0045/33111212
DZ ab 140 Euro*



www.arthurhotels.dk/hotelkongarthur



Copenhagen Card



www.copenhagencard.de

Die Copenhagen Card macht Ihren Aufenthalt in Kopenhagen einfacher, billiger und attraktiver. Freier Eintritt für 73 Museen und Attraktionen sowie kostenlose Nutzung von Bahn, Hafentaxi, Bus und Metro - auch vom/zum Flughafen Kopenhagens, Rabatt auf Sehenswürdigkeiten, Aktivitäten, Restaurants und Cafés. Ein ausführliches Handbuch mit einem Stadtplan von Kopenhagen. Sie haben die Wahl zwischen einer Copenhagen Card für 24-Stunden (379 DKK), einer 48-Stunden (529 DKK), einer 72-Stunden (629 DKK) oder einer 120-Stunden (839 DKK).

Die Copenhagen Card gibt es für Erwachsene (ab 16 Jahre) und Jugendliche (10 - 15 Jahre einschl.). Eine Erwachsenen-Karte beinhaltet freien Eintritt für bis zu zwei Kinder zwischen 0-9 Jahren. Rollstuhlfahrer dürfen gratis eine Begleitperson mitnehmen.

Dänisches Design



www.designmuseum.dk

Funktional. Elegant. Zeitlos. Dänisches Design steht für klare Linien und den Fokus auf das Wesentliche. Es entstand in der Nachkriegszeit der 1950er Jahre. Hohe Qualität und entsprechend lange Haltbarkeit waren gefragt, Einfachheit, Funktionalität und Minimalismus die logische Folge. Wer mehr über dänisches Design und seine Klassiker wie den Egg-Chair von Arne Jacobsen erfahren will, besucht das dänische Design-Museum in der Bredgade 68.

DESIGN MUSEUM DANMARK

Wer sich mit dänischem Design einrichten möchte, bekommt in Illums Bolighus alles, was das Herz begehrt. Auf mehreren Etagen finden Sie viel Nützliches und Unnützes, aber auf jeden Fall Schickes.



Kopenhagen per Rikscha



www.cyklingudenalder.dk

Eine unvergleichliche Art für Senioren, Kopenhagen kennenzulernen, bietet das Projekt Cykling uden alder (Radfahren ohne Alter). Wer als Senior unter cyklingudenalder.dk bucht, wird mit einer Rikscha für zwei Personen abgeholt und durch Kopenhagen geradelt. Der leidenschaftliche Radler Ole Kassow hatte die Idee zu diesem Projekt, das nun weltweit Nachahmer findet. Er wollte Älteren, die nicht mehr selbst Radfahren können, das Vergnügen einer Radtour ermöglichen.

Bei Dänen zu Besuch



www.meetthedanes.dk

Sie wollen richtige Kopenhagener kennenlernen? In ihrem Zuhause? Sehen, wie sie leben, und schmecken, wie sie kochen? Kein Problem. Über die Internetplattform www.meetthedanes.dk laden Dänen zu sich nach Hause ein und kredenzen original dänische Küche. Authentischer können Sie Kopenhagen nicht erleben.

MEET THE DANES

eBikes – Mobilität, Spaß und Fitness

Gesundheit, Mobilität und aktive Freizeitgestaltung haben heute über alle Altersstufen einen hohen gesellschaftlichen Stellenwert. Bei der wachsenden Gruppe der über 50-Jährigen und Senioren ist Radfahren beliebt. Es ist deutlich gelenkschonender als etwa Joggen, und man kommt einfach weiter rum.



Fit und
aktiv sein

Das ist für **Runhild Reinhard** selbstverständlich. Auch mit 65 Jahren will die ehemalige Leistungssportlerin auf gesunde Bewegung nicht verzichten. Seit einigen Jahren ist sie deshalb regelmäßig mit dem eBike unterwegs. Mit ihrem Pedelec bewältigt sie auch die steilen Anstiege ihrer Heimatstadt Stuttgart mühelos – ob bei einem Ausflug ins Grüne oder bei alltäglichen Besorgungen. Mit dem eBike sind viele neue Wege plötzlich möglich. Intelligente Technologien wie die elektronische Schaltung eShift von Bosch machen die urbane Mobilität besonders komfortabel – z. B. beim Shopping. „Mir gefällt es, das eBike direkt vor dem Laden abzustellen, ohne Parkplatzsuche“, berichtet Runhild Reinhard. Das eBike ist ihr zuverlässiger Begleiter in einem aktiven Leben.

Bosch eBike Systems / Foto: Ralph Klohs



Fahrradfahren bedeutet Mobilität mit größerem Aktionsradius

Es ist nie zu spät, um sportlich aktiv zu werden. Unterstützung kann zu Beginn auch der Motor im eBike geben. Aber Achtung: Die Koordination muss stimmen, denn ein Sturz muss unbedingt vermieden werden.

Um Körper und Geist langfristig jung und leistungsfähig zu halten, ist es wichtig, mehrfach pro Woche Sport zu treiben. Ausdauersportarten wie Radfahren sind dafür ideal geeignet. „Menschen werden nicht krank, weil sie älter geworden sind, sondern weil sie sich nicht genug bewegen“, sagt Professor Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin der TU München.

Interessenten sollten sich vor dem Kauf im qualifizierten Fachhandel aus erster Hand informieren lassen. Eine wichtige Rolle spielt der Fachhandel, auch bei der Beratung zu individuellen Voraussetzungen, zur beabsichtigten Nutzung und zum Thema Ergonomie, das im Alter an Bedeutung gewinnt. „Schmerzen an Knien, Gesäß und Händen lassen sich in der Regel leicht vermeiden“, betont Stefan Stiener von Velotraum, Experte für „Bike Fitting“, also für individuelle Anpassung des Rades an seinen Fahrer. „Eine Veränderung der Sitzhaltung oder Armstellung, individuell angepasste ergonomische Sättel, Lenkergriffe oder eine federnde Sattelstütze sind nur einige der Möglichkeiten für ein lange entspanntes Radvergnügen.“

Immer mehr Radfahrer schätzen die elektrische Unterstützung eines eBikes – vor allem in der sogenannten Pedelec-Klasse bis 25 km/h. Durch den zusätzlichen Schub sind eBikes ideal für Ältere, für Menschen mit gesundheitlicher Vorbelastung oder für die Rekonvaleszenz. „Selbst bei Gegenwind und in hügeligen oder bergigen Gegenden kann man mit eBikes im persönlich optimalen Belastungsbereich bleiben“, darauf weist Dr. Achim Schmidt, Sportwissenschaftler und Radexperte an der Deutschen Sporthochschule Köln, hin. Weiterer Vorteil: Auch Gruppen und Paare mit unterschiedlicher Leistungstärke können mit dem eBike wieder entspannt gemeinsam radeln und die Natur genießen.

Fast alle eBikes sind sogenannte Pedelecs, die mit maximal 250 Watt Dauernennleistung bis höchstens 25 km/h beim Treten unterstützen und rechtlich den Fahrrädern gleichgestellt sind. Vor allem bei Pendlern werden inzwischen aber auch die S-Pedelecs immer beliebter, die maximal 500 Watt Dauernennleistung aufweisen und bis 45 km/h schieben. Das macht sie ideal als Autoersatz auch auf längeren Arbeitswegen. Vorsicht bei Chip-Tuning-Sätzen, die aus dem S-Pedelec einen wahren Renner machen und diesen auf bis zu 75 km/h beschleunigen: Das ist nicht nur gefährlich, sondern auch illegal. Während sie von außen noch sehr nach Fahrrad aussehen, sind S-Pedelecs verkehrsrechtlich allerdings Leichtkrafträder (Klasse L1e bei Zweirädern und L2e bei Dreirädern), die sich vom Fahrrad deutlich unterscheiden: „Man braucht in Deutschland einen Helm, ein Versicherungskennzeichen und eine Fahrerlaubnis. Man darf nicht auf den Radweg – und kann auch nicht mehr mal eben etwas daran umbauen“, fasst Anja Knaus vom schweizerischen eBike-Pionier Flyer zusammen

Für ihre aktuelle Juli-Ausgabe hat Stiftung Warentest gemeinsam mit dem ADAC 15 eBikes mit tiefem Rahmendurchstieg getestet. Die Modelle liegen zwischen 900 und 3.300 Euro. Allerdings erhielten fünf Elektrofahräder wegen gravierender Sicherheitsmängel im Test die Note „Mangelhaft“. Schwache Bremsen, Brüche an Sattelstütze und -klemmung führten zur Abwertung. Doch sieben „gute“ Modelle zeigen, dass es besser geht: Sie sind fahrstabil, komfortabel und wendig. Veröffentlicht sind die Ergebnisse in der Juli-Ausgabe der Zeitschrift test und unter



www.test.de/elektrofahrrad

Rock´n - Rollen für die Faszien

Faszien? Wohlschmerz? Blackroll? Hinter dem neuesten Trend im Fitnesszirkus steckt mehr als eine neue Marketingmasche. Er dreht sich vielmehr um die Frage, wie unser Körper im Innersten funktioniert.



Kein Fitnesscenter, das auf sich hält, kommt derzeit ohne das sogenannte „Faszientraining“ aus. Doch wer sich näher mit Faszien beschäftigt, erfährt Erstaunliches aus der noch jungen Forschung: Die komplexe Hülle durchdringt unseren gesamten Körper, bis hin zu den Organen und dem Gehirn, und verschafft uns den Körpersinn und die Möglichkeit zu komplexen, aber unbewussten Bewegungsabläufen.

Das feine, weißliche Gewebe ist ebenso unentbehrlich wie empfindlich: Bewegungsmangel, Schonhaltungen, aber auch Operationsnarben beeinträchtigen es. Die Faszien-schichten verkleben oder verdicken, die Beweglichkeit nimmt ab und Bewegungen werden schmerzhaft.

„Das gilt umso mehr, je älter wir werden“, sagt Freddy Sichtung, Bewegungswissenschaftler und Dozent am Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften der Technischen Universität Chemnitz. Das heißt, ohne regelmäßige Bewegung verlieren wir nicht nur Muskelmasse, sondern unterstützen wir auch das Verkleben der Faszientextur: Die Folgen sind etwa Fersensporn, Knie- und Rückenbeschwerden sowie muskuläre Verspannungen. Also dem Trend folgen und zum Faszientraining gehen?

Die gute Nachricht: Das Training ist sanft und wenig aufwendig. Per se gut für die Faszien sind alle Arten von weichen, dynamischen Dehnübungen, wie Yoga, Pilates oder Tai Chi.

Und dann gibt es noch die Faszienrolle aus Hartschaum, um verklebte Faszien zu lösen. „Ein gutes Mittel, um bestehende Beschwerden sukzessiv zu mindern oder diesen vorzubeugen“, meint Sichtung, der gerade erst ein Forschungsprojekt zum Faszientraining beendet hat. Schon während der noch laufenden Auswertung lasse sich sagen, dass sich bei den Probanden die Gewebe-Elastizität, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung verbessert hat.

Für Senioren eignen sich insbesondere weichere Rollen oder ein Ball. Denn das Training mit der Rolle ist erstmal leicht schmerzhaft, dabei lösend und angenehm, ähnlich wie bei einer Massage. Eine Einführung durch einen erfahrenen Kursleiter ist in jedem Fall angeraten. Unbedingt ärztlicher Rat erforderlich ist bei Vorerkrankungen, etwa bei Osteoporose, Bandscheibenschäden, Einnahme von gerinnungshemmenden (blutverdünnenden) Medikamenten oder künstlichen Gelenken.

Verglichen mit dem Muskelaufbau braucht es beim Faszientraining etwas mehr Geduld, drei bis vier Monate müsse man seinem Körper schon geben, so die Einschätzung von Sichtung. „Doch fitte Faszien geben uns mehr Beweglichkeit und eine deutlich reduzierte Verletzungsanfälligkeit in den trainierten Bereichen“, meint der Chemnitzer Bewegungsforscher. „Bei älteren Menschen führt das zu dynamischeren Bewegungen und einer verbesserten Lebensqualität.“

Beatrix Behrens
Annelie Brendel
Steffi Burkhart
Claire Fisher
Uschi Glas
Ulrike Hellert
Marion Kracht
Renate Moser
Birgitta Rust
Birgit Schrowange
Irmgard Schürgers
Ulrike Wölfel
Holger Bodendorf
Uwe Denker

Horst Diener

Olaf Förster
Wolfgang Fierek
Mäc Härder
Dietrich Hollinderbäumer
Christian Höppner
Ralph Knapp
Peter Lewandowski
Michael Knauff
Christian Maass
Hans Maier
Markus Masin
Christian Matthai
Bernd Müller
Michael Nobel
Ernst Probst
Christian Schenk
Henning Scherf
Max Stich
Detlef Untermann
Peter Wippermann
Jörg Wontorra

Botschafter der Initiative 50Plus

Professor Horst Diener

Professor Horst Diener befasst sich seit Mitte der 1970er-Jahre mit Fragen des Designs. Er betrachtet Systemdesign ganzheitlich, eigenständig, unverwechselbar und durchgängig bis ins Detail. Für ihn muss Design benutzersympathisch und verständlich für alle Zielgruppen sein – eben Universaldesign. Mit Design will er Qualität sichtbar machen und auf die Moral der Dinge achten. Qualität und Nachhaltigkeit sind die Prioritäten für den Wirtschaftsfaktor Design „Made in Germany“. Professor Diener lehrt an der Hochschule Ulm und hat viele nationale und internationale Designauszeichnungen erhalten.

Er ist zudem Redaktionsbeirat der Zeitschrift „Wörkshop“, Autor designrelevanter und aktueller Beiträge, Mitinitiator des Club off Ulm e. V. und des HfG-Archives sowie Juror bei verschiedenen Designwettbewerben und Berater für Designstrategien und Impulsgeber für Marketing. Zudem ist Horst Diener Mitglied im Stiftungsrat der Hochschule für Gestaltung Ulm, Mitglied im Kompetenznetzwerk Universaldesign IDZ Berlin, das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, gefördert wird.



Verantwortliche juristische Person nach § 5 Abs. 1 Nr. 1 TMG:

HERAUSGEBER

Bundesverband Initiative 50Plus e. V.
Bundes-Geschäftsstelle
Herzog-Georg-Straße 1 b
89415 Lauingen an der Donau
Telefon +49 9072 99 11 611
Mobil +49 151 55 035 785
PC-Fax +49 3222 690 578 0
www.BVI50Plus.de

Redaktion/Inhaltlich Verantwortlicher gemäß § 55 Abs. 2 RStV

REDAKTIONSLEITUNG:

Michael Benninghoff, Torsten Saffier (V. i. S. d. P.)
Re’public - Agentur für Finanzkommunikation GmbH
Fritschestraße 62, 10627 Berlin, Telefon +49 30 2250270
E-Mail: republic@re-public.biz

Bild- und Textnachweise:

Titelbild, Seite 4 unten, 14, 15 oben, 16, 17, Fotos Petra Heymann
Seite 15 mittig, Fotos Lucas Höllmüller, Björn Kranich
Seite 3, 27, Fotos BVI50Plus
Seite 4 oben, 5, oben u. mittig, 7, 8, 11, 19, 20, 21, 22, Fotos von thinkstockphotos
Seite 4 mittig, 10, 26, Fotos von Fotolia
Seite 12, 13, Texte/Fotos: Dr. Ing. h.c. F. Porsche AG
Seite 24, 25, Fotos Ralph Klohs
Seite 14, 15, 16, 17, 16, Texte Caroline Heidig

*Das schau ich mir
genauer an!*

Grüne Geldanlagen:

solide • zinsstark • flexibel • zukunftsorientiert



Grünes Geld. Saubere Rendite.

UDI 

Erfahren Sie mehr: Tel. 0800 - 834 1234,

www.udi.de oder

hier klicken >

UDI Beratungsgesellschaft mbH, Frankenstraße 148, 90329 Nürnberg.
Die rechtsverbindlichen Konditionen entnehmen Sie bitte den Verkaufsprospekten.