Ausgabe 1/2020

Fundstück

Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung

Aktiv bleiben – die beste Altersvorsorge

Gut für Geist und Körper

Oma, Opa, Enkel

Fitnessprogramm Familie

Wer rastet, der rostet!

DIGITALE NACHRICHTEN DIREKT AUS IHRER REGION

Unsere ePaper–Pakete.

Immer bestens informiert über Ihre Region und die Welt – wo und wann immer Sie möchten:
Mit dem KN oder SZ ePaper im Paket mit Ihrem Wunsch-Tablet oder -Smartphone.

Wählen Sie aus den aktuellsten Tablets und Smartphones z. B. das Apple iPad 10.2", das iPhone 11 oder das Samsung Tab S6 schon ab 14,49 € zzgl. einmaliger Zuzahlung.

Flexibel nutzbar – zu Hause und unterwegs

Abends schon die Zeitung von morgen lesen

Alle Lokal–ausgaben inklusive

Ihr Tablet oder Smart–phone als digitale Plattform

Hinweis: ab 14,49 € für Kunden mit bestehendem Zeitungsabo (inkl. KN / SZ ePaper); ab 36,99 € mtl. für Kunden ohne bestehendes Zeitungsabo (inkl. KN / SZ ePaper); Laufzeit 24 Monate. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unseren AGB. Ein Angebot der Kieler Zeitung, Verlags- und Druckerei KG GmbH & Co. und der C.H. Wäser KG GmbH & Co.

Anschalten und lossurfen:

KN Media Store
Kiel · Fleethörn 1–7
Eckernförde · Kieler Straße 31
Neumünster · Kieler Straße 1
kn-mediastore.de

SZ Media Store
Bad Segeberg · Hamburger Str. 26
Kaltenkirchen · Friedenstr. 7
sz-mediastore.de

KN Media Store SZ Media Store

0800/1234–901 (kostenlos)

Liebe Leserinnen und Leser,

wer rastet, der rostet...fordert der Volksmund uns auf, zur Tat zu schreiten: Wer sich nicht bewegt, wird mit der Zeit unbeweglich, lautet – verstärkt durch die nahezu gleichlautenden Wörter »rasten« und »rosten« – die klare Anweisung für unsere Lebensführung. Symbolisiert durch den Pflug, der einzig durch den stetigen Gebrauch scharf- und blankgeschliffen wurde, erfahren wir, dass ein Mensch, der Körper und Geist nicht genügend fordert, »einrostet«, verkümmert. Schon der italienische Maler, Bildhauer und Universalgelehrte Leonardo da Vinci (1452-1519) wußte dereinst: »So wie das Eisen außer Gebrauch rostet und das stillstehende Wasser verdirbt oder bei Kälte gefriert, so verkommt der Geist ohne Übung«.

Wer will das schon? Unsere Leserinnen und Leser sind ohnehin aktiv. Aber ein bisschen mehr kann nicht schaden und dazu wollen wir mit diesem Fundstück beitragen.

Mit besten Grüßen

Für den Verlag

Sönke Bergemann

Für die Redaktion

Volker Sindt

INHALT
IMPRESSUM

Inhalt

KÖRPER
Seite 4

GEIST
Seite 8

SEELE
Seite 12

Impressum

Das Magazin Fundstück erscheint als Beilage der Norddeutschen Hausbesitzer Zeitung.

Herausgeber
Haus & Grund Kiel, Haus-, Wohnungs- und Grundeigentümerverein von Kiel und Umgegend e.V.
Vorsitzender: Götz Bormann
Geschäftsführer: Sönke Bergemann
Sophienblatt 3, 24103 Kiel
Telefon: 0431 66 36 123, Telefax: 0431 66 36 180
E-Mail: info@haus-und-grund-kiel.de
Internet: www.haus-und-grund-kiel.de
Vereinsregister-Nr. 502 VR 1959,
Amtsgericht Kiel, Finanzamt Kiel

Verlag, Herstellung und Vertrieb
Haus & Grund Kiel – Verlag & Service GmbH
Stresemannplatz 4, 24103 Kiel
Telefon Redaktion: 0431 66 36 218
Telefax Redaktion: 0431 66 36 107
Telefon Vertrieb: 0431 66 36 121
Telefax Vertrieb: 0431 66 36 25 121
E-Mail: info@haus-und-grund-kiel-verlag.de
Internet: www.haus-und-grund-kiel-verlag.de
Geschäftsführer: Sönke Bergemann
Redaktionsleitung (verantw.): Volker Sindt
Handelsregister: Amtsgericht Kiel HRB 11053 KI

Druck
Kieler Zeitung GmbH & Co. Offsetdruck KG
Radewisch 2, 24145 Kiel

Anzeigenvermittlung
Merle Schneider
Telefon: 0431 66 36 202
Telefax: 0431 66 36 107
E-Mail: info@nhz-online.de
Internet: www.nhz-online.de

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Redaktion. Belegexemplare erbeten.

Fotos: iStock, Zippel's, Kiel Marketing

Über unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos freuen wir uns sehr, wir übernehmen jedoch keine Haftung. Die Redaktion behält sich vor, eingesandte Artikel nach eigenem Ermessen zu kürzen.

Hinweis: Gewerbliche Anzeigen müssen nicht bedeuten, dass darin beworbene Artikel von der Redaktion empfohlen werden.

Mit dem Namen des Verfassers gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Gerüstbau Vogel

Gerüstbau
Vogel

KIEL 64 98 40

... mit uns sicher nach oben!

Sport im Alter und bei jedem Wetter

So rostet man nicht, selbst wenn es mal regnet

Viele denken, je älter wir werden, desto bequemer werden wir. Falsch gedacht. Immer mehr Menschen spüren gerade in der Rente Spaß an der Bewegung. Allerdings muss das individuell passen. Einige Alternativen stellen wir Ihnen vor.

Sportliche Betätigung macht nicht nur Spaß, sondern wirkt sich auch gerade im höheren Alter nachweislich positiv auf die Gesundheit und Lebenserwartung aus. Weil Sport die Muskeln kräftigt und die Koordination fördert, sinkt das Risiko für Stürze und Unfälle: Senioren werden seltener zu Pflegefällen und können ihren Lebensabend länger und aktiver genießen. Aber Sport stärkt auch das Immunsystem und schützt die Blutgefäße, sodass aktive Senioren zum Beispiel seltener an Krebs erkranken und seltener einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden.

Wer seinen Alltag bis ins hohe Alter mit viel Bewegung füllt, der steigert zudem seine „geistige“ Beweglichkeit und bleibt fit im Kopf. Studien haben e geben, dass Menschen dadurch das Risiko für Demenz senken können.

Sport im Alter – aber wie?

Grundsätzlich können Senioren fast allen Sportarten nachgehen und auch ihren Lieblingssport von früher ausüben. Denn Bewegungsmuster, die in jungen Jahren erlernt wurden, sind im höheren Alter oft noch abrufbar. Wer schon von Kindesbeinen an regelmäßig im Park seine Runden gedreht hat, kann dies daher auch jetzt noch tun. Allerdings gibt es auch einige Sportarten, die bei falscher Ausübung den Körper und die Gelenke stark belasten können und häufig erletzungen nach sich ziehen. Jogging oder Ballsportarten mit abrupten Stopp-Bewegungen und kurzen, aber starken Belastungsphasen (zum Beispiel Fußball oder Handball) sind für untrainierte Senioren daher eher weniger geeignet. Besser sind dann gelenkschonende Sportarten, die auf sanfte Weise die Ausdauer, Koordination und Kraft stärken. Wichtig ist auch, dass sie leicht zu erlernen sind bzw. dass der Wiedereinstieg unkompliziert ist.

Vor dem Start: zum Arzt

Senioren, die sich sportlich betätigen möchten, sollten vorher immer ihren Hausarzt oder einen Sportmediziner aufsuchen. Das gilt besonders für diejenigen, die lange Zeit keinen Sport ausgeübt haben oder die gesundheitliche Beschwerden haben (zum Beispiel Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Arthrose). Der Arzt überprüft den Gesundheits- und Fitnesszustand und gibt Tipps, welche Sportart zu den individuellen Bedürfnissen und zur persönlichen Verfassung passt.

Die besten Sportarten für Senioren

Klassiker unter den Sportarten für Senioren ist das schnelle Gehen an der frischen Luft, heute unvermeidlich verenglischt „Walking oder Nordic

Walking“ genannt. Egal, wie es heißt, es kommt der ganze Körper in Schwung, die Ausdauer verbessert sich und die Leistung des Herz-Kreislauf-Systems wird gefördert. Das erschütterungsfreie Gehen schont zudem die Gelenke, und ist daher auch für Menschen mit Arthrose geeignet.

Ganz vorn in Sachen Gelenkschonung ist auch das Schwimmen, weil das Wasser Auftrieb gibt und weniger Gewicht auf den Gelenken lastet. Schwimmer fühlen sich nicht umsonst wie “schwerelos”. Weitere Pluspunkte: Schwimmen birgt ein sehr niedriges Verletzungsrisiko, verbessert die Ausdauer und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Viele Vereine und Fitnessstudios bieten inzwischen Gymnastikkurse speziell für ältere Teilnehmer an. Bei diesen Angeboten werden Muskelkraft, Koordination und Ausdauer gleichermaßen trainiert. Die Trainer kennen sich dabei bestens mit den Bedürfnissen ihrer Kursteilnehmer aus und bieten Übungen für jede Leistungsstufe an. In vielen Fitnessstudios haben sich die Teams extra auf Senioren eingestellt und erklären ausführlich, wie die Geräte und Anlagen körperschonend verwendet werden.

Wer sein bewegtes Glück außerhalb fester Sportgruppen finden möchte, kann auch von der vermehrten Bewegung im Alltag oder vom Training zu Hause profitieren. Sport in den eigenen vier Wänden hat den Vorteil, dass Senioren unabhängiger sind von Zeit und Wetter. Anregungen dafür gibt es in zahlreichen Ratgebern und Informationsbroschüren. Der Arzt oder Apotheker und natürlich der örtliche Sportverein helfen gerne weiter. Die übrigens stellen sich schon längst auf den demografischen Wandel ein und bieten Kurse und Programme für Senioren an.

KMTV
Dein Sport in Kiel

Sport und Spaß?

Der KMTV macht’s möglich! Von ganz klein ab 1 ¼ Jahren bis hin ins hohe Alter….vom Eltern-Kind-Turnen, bis hin zur Seniorengymnastik. Der KMTV bietet ein umfangreiches Sportangebot rund um „Fit werden, fit sein und Gesundheit erhalten“. Kindersport, Teamsport, Kampfsport, Fitnesskurse, Gerätetraining und Sauna – an drei Standorten in Kiel.

Wer nicht einrosten will, einfach vorbeikommen und unverbindlich testen.

Fit durchs Leben dank KMTV – Fit in Immobilien dank Haus&Grund…eine schwungvolle Partnerschaft.

› **www.kmtv.de**

Laufen statt saufen – Mallorca wird zum Sportler-Hotspot

Die Sonneninsel ist nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel. Sie ist längst auch die Insel der Radfahrer, Wanderer und Läufer. „Bäh“ werden jetzt die einen sagen, die die Anfänge des Privatfernsehens intensiv ausgelebt haben und die Insel vor allem mit Ballermann-Reportagen, Sangria und Saufgelage verbinden.

„Juchhuh“ sagen die anderen, die heute begeisterte Wanderer oder Radfahrer sind und zum Beispiel wissen, dass das Tramuntana Gebirge zum Unesco Welterbe zählt. Nur zwei Flugstunden von Deutschland entfernt, erwartet uns Läufer auf Mallorca eine andere Welt mit mehr als 300 Sonnentagen pro Jahr, abwechslungsreichen Strecken in mediterraner Landschaft und viele erstklassige Laufveranstaltungen. Doch aufgepasst: Wer sich hier messen will, findet sehr ernstzunehmende Mitstreiter um Platzierungen und Zeiten. Denn der Spanier liebt den Laufsport und trainiert gewissenhaft. Aber natürlich sind nicht alle Teilnehmer aufs Siegen aus. Auch Genussläufer, Altersklassenläufer und Laufanfänger starten das ganze Jahr über bei den zahlreichen Volksläufen auf Mallorca.

www.laufcampus.com

Man muss dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

School of Running

Oder: Trainieren wie die Profis

Zum Laufen gehört mehr als nur zu laufen! Ein ganzheitliches Training, gemeinsam besser zu werden, Verletzungsprophylaxe, zusammen zu Wettkämpfen zu fahren, Theorieabende, Yoga und Athletiktraining: Die Zippel's School of Running ist im Dezember gestartet und bietet im Frühjahr Probemitgliedschaften an.

„Wir wollten den Kunden ein breiteres Angebot als in den vergangenen Jahren bereithalten", sagt School of Running Trainer Yannick von Soosten. Die Zippel's Laufschule hatte bis dahin einen Einsteiger- und einen Fortgeschrittenenkurs, in denen die Schleswig-Holsteiner effizienter und besser laufen lernen konnten. Dafür mussten sie eine Zehnerkarte für das einmal wöchentlich stattfindende Training kaufen. Zu wenig ganzheitlich, fand „Zippel's"-Gründer und Inhaber Rainer Ziplinsky diesen Ansatz. Denn wer sich schon mit guter Beratung einen guten maßgeschneiderten Schuh in einem seiner Läden kaufte, der sollte die Möglichkeit haben, mindestens genauso gut und maßgeschneidert an seiner Laufkarriere arbeiten zu können. Ein Training, frei buchbar und in der Qualität hoch professionell, das waren die Ziele, als es darum ging, die Zippel's School of Running aus der Taufe zu heben.

Seit Dezember gibt es eine App, über die sich alle Interessierten anmelden können. Es gibt Schnuppertrainings und Probemitgliedschaften. Wer von dem Angebot überzeugt ist, kann eine Basic- oder Premiummitgliedschaft abschließen.

Premiummitglieder können jeden Wochentag an einem professionellen Lauftraining teilnehmen. Dazu kommen ein Athletik- und ein Intervalltraining, der Dienstagslauf an der Kiellinie sowie zwei Yoga-Kurse. Man kann mit der App die Kurse buchen, die zu einem persönlich und in die jeweilige Lebenswirklichkeit passen. „Ich gebe immer eine Wochenübersicht heraus, was zu wem passen würde und welche Pausen ratsam sind", sagt Yannick von Soosten. Er ist ein Lauftalent und arbeitet selbst und unter Aufsicht von Profitrainern an seiner Karriere als Langstreckenläufer.

Einmal im Monat gibt es einen Theorieblock zu Themen wie Ernährung, Laufstil-Videoanalyse, der richtige Einsatz der Black Roll. „Oder wir nutzen die Chance, bei solchen Terminen offene Fragen rund ums Thema Laufen zu beantworten", so der Lauftrainer. Geplant ist auch, gemeinsam an größeren Wettkämpfen teilzunehmen, denn gemeinsam zu laufen macht einfach mehr Spaß.

„Jedes Training beginnt mit Laufstil- und Koordinationsschulungen. Wir achten auf gesundes und effizienteres Laufen und starten immer mit diesen Übungen, weil sie für alle Athleten wichtig sind. Ich achte genau auf den Bewegungsablauf jedes einzelnen Läufers und schaue, was wir noch verbessern können", erklärt der Trainer. Ob nun blutiger Anfänger oder schon Marathonlaufabsolvent: In der Zippel's School of Running kommen alle auf ihre Kosten.

Buchbar ist das Ganze über eine App auf dem Handy. Auf diesem Weg schreibt Yannick auch Tipps fürs Laufen und die Zeit zwischen den Trainings.

Das Basispaket kostet monatlich ab 25,– € und beinhaltet ein frei wählbares Lauftraining, das Athletiktraining, sowie das freie Training am Freitagabend. Das Premiumpaket gibt es monatlich ab 40,–€. Es beinhaltet so viele Lauftrainings wie gewünscht und dazu noch einmal in der Woche eine Stunde Yogaunterricht. Zu finden ist die App in jedem App Store unter „Zippel's School of Running".

Sonja Paar

Wenn`s mal nicht mehr rund läuft

Einkaufen gehen, Freunde besuchen, bei Sonnenschein an der Ostseeküste spazieren gehen – Mobilität ist eins der wertvollsten Güter, die wir Menschen besitzen. Um so frustrierender ist es, wenn es einmal nicht mehr rund läuft.

Meistens schleichen sich Beschwerden über einen längeren Zeitraum in unserem Bewegungsapparat ein. Irgendwann zwickt es kurz im Knie, doch der Schmerz ist schnell wieder vergessen, weil andere Dinge gerade wichtiger sind. Schleichende gesundheitliche Beschwerden verdrängen wir gerne einmal. Leider hat das den dramatischen Nachteil, dass Verhaltensweisen bereits unbewusst angepasst wurden. Statt dem natürlichen Gang, humpelt das rechte Bein leicht hinterher – mit Auswirkungen auf Hüfte und Rücken. Aus zwei Spaziergängen pro Woche wird nur noch ein kurzer – man bleibt eher mal auf der Couch sitzen.

Kriwat steht für seit 30 Jahren dafür, Bewegung zu ermöglichen. Bereits 1987 wurden über Videoanalysen auf einem Laufband Gang- und Laufmuster überprüft und durch medizinische Hilfsmittel Korrekturen vorgenommen.

Heute können die jeweiligen Experten verschiedenste Zielgruppen bedienen, um ihre Kunden wieder in vollkommene Bewegung zu bringen: Der Spaziergänger verschafft sich über die Ganganalyse auf dem Laufband einen Einblick in sein Bewegungsmuster. Während der elektronischen Fußdruckmessung kann ein spezieller Fokus auf den Fuß gelegt werden, bei einem Rückenscan liegt der Fokus auf dem Rücken, der Radfahrer kann sein Fahrrad während eines Bike-Fitting optimal auf den Körper anpassen lassen, der ambitionierte Sportler lässt sich durch Sportwissenschaftler während einer Laufanalyse beraten und wird durch spezielle Trainings auf ein neues Leistungslevel gehoben und Patienten einer Bandagen- oder Kompressionstherapie werden über eine computergestützte Vermessung ihre Hilfsmittel auf den Leib geschneidert. Die technischen Möglichkeiten zur Hilfe sind groß. Umso wichtiger ist es, dass man von Menschen beraten wird, die sich um einen kümmern. An der Philosophie des Unternehmens „Gemeinsam in Bewegung“ wird das deutlich. In Zusammenarbeit mit dem Arzt, den Praxis-Teams, Sportvereinen in der Region und letztendlich im Austausch mit dem Menschen und seiner Leidensgeschichte möchte das Kriwat-Team uneingeschränkte Mobilität ermöglichen. Und diese Zusammenarbeit ist nicht beendet, wenn ein individuelles Hilfsmittel erworben wurde. Im Nachhinein finden üblicherweise Nachkont ollen statt, die Menschen werden an die Hand genommen und gegebenenfalls Optimierungen an der Therapie vorgenommen.

Kriwat GmbH
Königsweg 43/45, 24114 Kiel
www.kriwat.de

Die Entwicklung von inneren Werten ist ähnlich wie körperliche Bewegung. Je mehr wir unsere Fähigkeiten trainieren, desto stärker werden wir. Der Unterschied ist, dass im Gegensatz zum Körper, es in der Entwicklung des Geistes kein Limit gibt, wie weit wir gehen können.

Dalai Lama

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom“

Hört man damit auf, treibt man zurück

Nicht nur der Körper muss in Bewegung bleiben, gleiches gilt auch für den Geist. Sonst rostet auch er. Dafür gibt es sogar ein Motto, nämlich „lebenslanges Lernen.“

Kinder lernen sehr rasch, ältere Menschen hingegen langsamer. Dafür haben ältere Menschen den Vorteil, auf ihren Erfahrungsschatz zurückgreifen zu können. Jemand, der ans Lernen gewöhnt ist, wird sich etwas leichter tun, neue Inhalte aufzunehmen. Aber auch Seniorinnen/Senioren, die nach langer Lernpause wieder damit anfangen und z.B. eine Sprache lernen, können Erfolg haben. Wichtig sind ein unterstützendes Umfeld und die innere Einstellung.

Der Erfolg wird größer, wenn es gelingt,

- persönliche Hemmnisse zu überwinden,
- zu üben und ausdauernd zu bleiben,
- mit und von anderen zu kommunizieren und zu lernen.

Angebote der Erwachsenenbildung für ältere Menschen, müssen deren Bedürfnissen und Interessen entsprechen und passende Lehrmethoden verwenden. Um Freude am Lernen zu haben, benötigen ältere Menschen die richtigen Rahmenbedingungen:

- Ein positives, unterstützendes Lernklima fördert den Lernerfolg. Die Pädagoginnen/Pädagogen gehen auf die persönlichen Bedürfnisse, Interessen und Vorkenntnisse ein.
- Ausreichend Zeit, um neue Informationen zu lernen und Wissen zu festigen.
- Gut aufbereitete, verständliche Inhalte erleichtern das Lernen.
- Eine gute Erreichbarkeit des Angebots in der Nähe des Wohnorts, die Anpassung der Kurszeiten an die Bedürfnisse Älterer und Barrierefreiheit des Veranstaltungsorts sind wichtige Voraussetzungen für die Teilnahme.

Möglichkeiten lebensbegleitend zu lernen:

- Organisiertes Lernen – mit oder ohne Zertifikat – ist in anerkannten Bildungseinrichtungen wie Schulen, Universitäten oder Einrichtungen der Erwachsenenbildung möglich.
- Darüber hinaus bieten Vereine für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter Kurse und Schulungen an, die spezielle Kenntnisse vermitteln.
- Auch im Alltag und im sozialen Umfeld (Familie, Freunde, Verein etc.) werden Kompetenzen und praktische Fähigkeiten in vielen Situationen – oft unbewusst, unorganisiert und informell – gelernt, z.B. bei gemeinsamen Aktivitäten oder bei ehrenamtlichen Tätigkeiten.

Lernen bedeutet nicht nur, sich praktisches, beruflich verwertba es Wissen anzueignen. Auch das Lernen von neuen Rollen, Fähigkeiten und das Überdenken von eingespielten Verhaltensweisen zählen dazu. Ältere Menschen können – so wie junge – verschiedene Kompetenzen erwerben, um neue Herausforderung zu bewältigen, z.B. mit sozialen und körperlichen Veränderungen umzugehen, neue Beziehungen zu knüpfen, neue Hobbys zu lernen etc.

Was bringt uns das?

Bildung und lebenslanges Lernen helfen im Alter, am sozialen Leben teilzunehmen und das Leben selbst zu gestalten. Ältere Menschen, die sich weiterbilden, erwerben neue Kenntnisse, schließen neue Freundschaften und erweitern ihren Horizont. Die geistige Stimulation verbessert die Merkfähigkeit und wirkt positiv auf die Gesundheit. Lebenslanges Lernen ist die Basis, um die geistigen Fähigkeiten zu erhalten. Einseitige Betätigungen, wie Kreuzworträtsel oder Sudoku-Aufgaben, sind auf die Dauer allein zu wenig. Positiv wirkt eine vielfältige Stimulation, die Denken, Wahrnehmung und Vorstellung anregt, z.B. Fremdsprachen lernen, Tanzen, Musizieren oder Studieren.

Gehirnjogging-Seiten im Netz

Unser Gehirn ist wie ein Muskel und kann auch wie ein solcher trainiert werden. Also legen Sie los!

brainfi

Auf brainfit können Sie kostenlos ohne Anmeldung direkt loslegen. Auf dieser Seite, heißt es, dass Sie lernen, „wie Gehirn und Gedächtnis arbeiten, Sie lernen die Methode des mentalen Aktivierungstrainings, eine Art Gehirnjogging, kennen und anhand von speziellen Übungen steigern Sie Ihre Gedächtniskraft und Konzentrationsfähigkeit um ein Vielfaches.“ Hier gibt es Übungen aus den Bereichen Basistraining, Bilder, Gedächtnis, Denksport und Kreativität.

> www.brain-fit.co

Bernhard Gaul

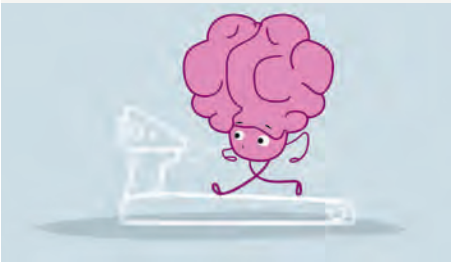
Hier erwartet uns nicht der schönste Webauftritt und die Seiten von Bernhard Gaul drehen sich auch nicht ausschließlich um das Thema Gehirnjogging. Dennoch gibt es eine große Auswahl an Gehirnjogging- und Denksport-Spielen, die kostenlos und ohne Anmeldung zugänglich sind. Neben Denksportübungen gibt es Geschicklichkeitsübungen sowie Online-Trivial Pursuit.

> www.bernhard-gaul.de

Gehirn-Trainieren

Ohne Anmeldung und kostenlos – vor allem zur Steigerung der Merkfähigkeit geeignet (Wörter, Zahlen, Wege merken). Hier heißt es „Mit unseren Denkübungen können Sie Ihre Merkfähigkeit trainieren und steigern. Sie können die Gedächtnisspiele kostenlos ohne Anmeldung spielen“.

> www.gehirn-trainieren.de



Gedächtnistraining

Das Gedächtnis wird optimal trainiert, wenn die Lerninhalte mit Bildern und Geschichten verknüpft werden. Nur wenige von uns haben die Methoden in ihrer Schul- oder Erwachsenenzeit kennen gelernt. Andere haben sie nach einer anfänglichen Phase der Begeisterung nicht weiter trainiert. Sie können den Grund dafür oft nicht benennen, obwohl ihr Langzeitgedächtnis beweist, dass die Methode wirkt. Vermutlich wurde die Methode nicht in den Alltag integriert und deshalb wieder „vergessen".

Für einen Grundkurs benötigt man ungefähr vier bis fünf Stunden, die im Abstand von ca. einer Woche gebucht werden sollten. Das angebotene Gehirntraining eignet sich für alle Altersstufen, und ist auch für Freundinnen- und Freundeskreise sowie für Familien geeignet. Anders als bei Kinobesuchen kann man hierbei herrlich lachen und miteinander kommunizieren, bei vergleichbaren Kosten.

› **www.lernforum-kiel.de**

Rasten und Rösten

Morgen mach' ich Sport,
dann ist der Regen fort.

Morgen geh' ich joggen,
es ist wahrscheinlich trocken.

Das mache ich im Wald,
es ist wohl nicht zu kalt.

Im Wald, da ist es schön,
man kann da Tiere sehen.

Doch zwischen Baum und Strauch,
da läuft das Wildschwein auch.

Es läuft mal hier, es läuft mal da
und bringt den Läufer in Gefahr.

Gefährlich ist ein wildes Schwein,
ich glaub, ich lass das Laufen sein.

Und sowieso ist abzusehen, dass sich
das Wetter bald wird drehen.

Dann wird es sicher ziemlich warm,
ein Gartentag hat auch viel Charme.

Da raste ich, doch roste nicht,
die Sonne bräunt mir das Gesicht.

Volker Sindt

Fit durch Enkelkinder

Das Verhältnis zwischen Großeltern und Enkeln ist heute viel enger als früher. Es verändert sich mit dem zunehmenden Alter der Kleinen, die plötzlich sehr groß geworden sein können. Und so können die nächsten 17 Jahre frischgebackener Großeltern aussehen:

0 bis 3 Jahre: Babysitter

Das Enkelkind ist da! Großeltern können jetzt als Babysitter punkten, denn in dieser Phase brauchen vor allem die jungen Eltern Unterstützung. Experten wissen: Je besser die Beziehung zu den Kindern, desto enger ist später die Bindung zu den Enkeln. Präsent sein reicht. Das Langzeitgedächtnis der Kleinen entwickelt sich erst langsam.

3 bis 5 Jahre: Beste Spieler

Die heiße Phase der Beziehung beginnt. Oma und Opa sind oft die ersten Bezugspersonen außerhalb des Nests. Als unermüdliche Spieler und Bewunderer schaffen sie Bindung. Aber auch Fernbeziehungen sind möglich. Ab drei helfen Fotos, ab vier können Kinder via Skype und Telefon etwa dem Einschlaflied lauschen.

6 bis 9 Jahre: Entdeckerfreunde

Aus Kleinkindern werden Schulkinder: Großeltern sind ideale Begleiter bei den ersten Schritten außerhalb der Familie. Sie sind super Partner für Ausflüge sowie Entdeckungstou en und geduldige Mitspieler. Bei Schulstress helfen sie durch verständnisvolles Zuhören.

10 bis 15 Jahre: Erste Anlaufstelle

Jugendliche suchen ihre eigene Identität und fühlen sich von Großeltern häufig e nster genommen als von den eigenen Eltern. Da helfen Geschichten von den Ursprüngen der Familie oder aus der Jugend der Eltern. Auch eine erste Reise ganz allein kann zu Oma und Opa führen.

15 bis 17 Jahre: Starthelfer

Die Enkel werden flügge. G oßeltern sind gute Starthelfer in die Selbstständigkeit, mit einem Zuschuss für den Führerschein oder als geduldige Beifahrer. Spätestens jetzt ist es von Vorteil, wenn sie neue Kommunikationswege beherrschen: Videobotschaften oder Selfies schicken, Nachrichten per WhatsApp schreiben. Die Enkel zeigen, wie es geht.

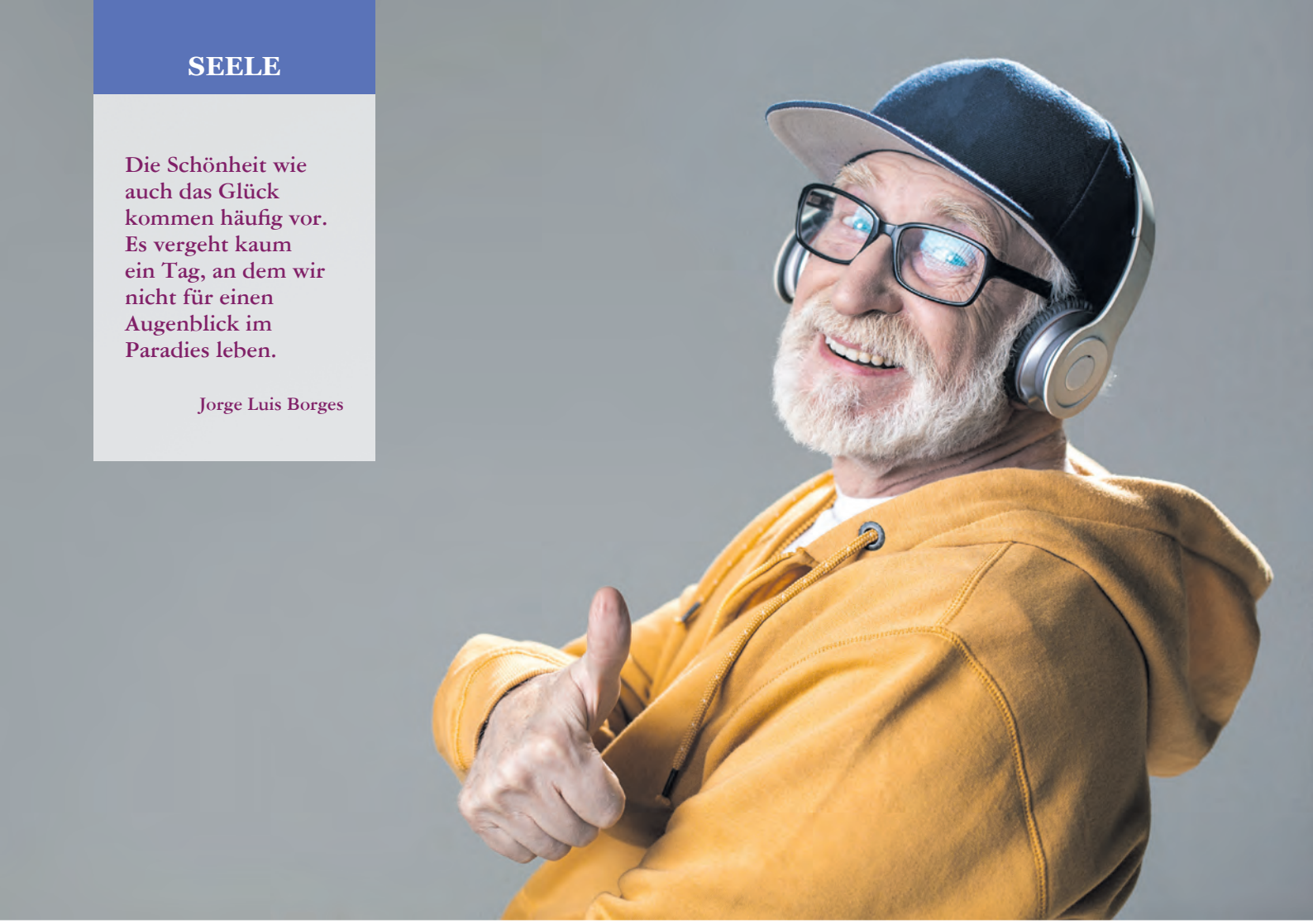
Wandern tut einfach gut

Wandern ist eine wundervolle Gelegenheit, um Geist und Seele vom Alltagsstress zu befreien. Damit das Vergnügen ungetrübt bleibt, ist eine gute Vorbereitung wichtig. Ein typischer Fehler ungeübter Wanderer ist, dass sie sich überschätzen und eine zu anstrengende Route wählen. Das Tempo des unfittesten anderers sollte der Maßstab bei der Planung sein. Neben gutem Schuhwerk gehört eine wind- und regenfeste Jacke ebenso wie eine wärmende Schicht (Zwiebelprinzip) mit auf die Tour – ebenso wie Sonnenschutz (Creme, Brille und Kopfbedeckung). Da man beim Wandern ziemlich ins Schwitzen kommen kann, sollte ein Erwachsener für vier Stunden Wanderung mindestens einen Liter dabei haben. Gegen Krämpfe helfen isotonische Getränke mit Magnesium oder auch das Schüßler-Salz Nr. 7 (Sachets z. B. von DHU, in der Apotheke).

akz-o

Die Schönheit wie auch das Glück kommen häufig vor. Es vergeht kaum ein Tag, an dem wir nicht für einen Augenblick im Paradies leben.

Jorge Luis Borges



Über sich meist Gutes denken

Ein positives Selbstbildnis schafft Zufriedenheit

Was heißt schon Glück? Ist Glück ein flüchtiges Gefühl, das einen oft im Überschwang überfällt, nur um einen kurz darauf wieder zu verlassen? Die meisten verstehen unter Glück diese kurzfristigen Empfindungen. Doch Glück lässt sich auch anders definieren. Als ein länger andauerndes, durchgängiges Gefühl der Zufriedenheit – unabhängig von kürzeren Phasen, in denen es einem nicht so gut geht. Als ein nachhaltiges Glücksempfinden, sozusagen. Legt man diesen Maßstab an, geht es Senioren besser als den meisten anderen Altersgruppen. Einer Studie zufolge haben Menschen ab 60 Jahren verstärkt das Gefühl, ihr Leben im Griff zu haben – eine wichtige Voraussetzung, um sich glücklich zu fühlen. Dabei hat Alter in einer Zeit, die vom Jugendwahn geprägt ist, nicht den allerbesten Ruf. Doch die Zeit ab dem Ruhestand ist bei Weitem keine Zeit des Rückzugs, des Stillstands oder gar des Verlusts. Die Senioren von heute sind selbstbewusst und aktiv wie nie zuvor. Sie reisen um die ganze Welt, kümmern sich ehrenamtlich um Bedürftige, haben kreative Hobbys, passen auf die Enkel auf, sind neuen Technologien gegenüber aufgeschlossen. Und sie sind fit: Wer heute 70 Jahre alt ist, hat etwa den Körper eines 60-jährigen vor 30 Jahren.

Nicht alles wird schlechter

Manches klappt in den späten Jahren sogar besser als früher. Ob es die sprichwörtliche Altersweisheit tatsächlich gibt, ist zwar umstritten. Bekannt ist allerdings, dass Senioren aufgrund ihrer langen Erfahrung ausgewogener urteilen, ein Problem erst von mehreren Seiten betrachten, bevor sie eine Entscheidung fällen. Bei zwischenmenschlichen Konflikten nehmen sie außerdem eher eine Vermittlerrolle ein.

Wie man sich fühlt, hat viel mit dem Bild zu tun, das man sich selbst vom Alter macht. So haben Forscher herausgefunden, dass Senioren langsamer und gebeugter gehen, wenn man sie vorher mit negativen Altersbildern konfrontiert. Außerdem schneiden sie bei Gedächtnisübungen schlechter ab, wenn ihnen davor berichtet wurde, dass im Alter die geistige Leistungsfähigkeit abnimmt.

Diese Beispiele zeigen, wie wichtig es für Senioren ist, selbstbewusst und mit einer positiven Einstellung auf das eigene Lebensalter zu blicken. Nicht nur für das eigene Glücksempfinden, sonde n auch für die Gesundheit.

Natürlich besteht das Gefühlsleben auch im Alter nicht nur aus eitel Sonnenschein. Viele erleben Einsamkeit und schmerzliche Verluste, etwa wenn der Partner stirbt. Etwa zehn bis 15 Prozent der über 65-jährigen zeigen Hinweise auf eine Depression. Wichtig ist, diese Empfindungen nicht einfach als Schwe - mut abzuhandeln, sondern als das anzusehen, was sie sind: Eine Krankheit, die heilbar ist.

Solche Schicksalsschläge sind ein Teil des Lebens. Kaum einer bleibt völlig von ihnen verschont. Sie zu verarbeiten, kostet Kraft. Das ist nicht immer einfach. Manchmal ist Unterstützung von außen der einzige Ausweg. Trotz allem ist es in solchen Situationen hilfreich, positiv nach vorne zu schauen. Was ist Glück? Diese Frage muss jeder für sich selbst beantworten. Tag für Tag aufs Neue. Glück mag flüchtig sein. Aber das bedeutet auch, dass es wiederkommen kann.

› **www.senioren-ratgeber.de**

So bleibt reisen ein Vergnügen

Erfahren ist man oder bewandert. Das ist der positive Klang, wie er in der Fortbewegung steckt. Mit einer Bereisung lernt man Orte kennen. Reisen ist also etwas grundsätzlich Positives. Auch und gerade im Alter. Es fördert die Aufgeschlossenheit und Lebensfreude. Doch es gibt auch Erfahrungen, die man lieber vermeiden sollte. Besonders Senioren unternehmen gern Tagesreisen und diese am liebsten mit dem Bus – sei es, um eine Stadt zu besichtigen oder einen Ausflug ins Grüne zu machen. Der unsch nach Geselligkeit und Abwechslung für wenig Geld steht dabei meist ganz oben. Viele Reiselustige nehmen deshalb in Kauf, dass auch eine Verkaufsveranstaltung auf dem Programm steht. Doch aufgepasst: Hier geht es nicht um eine günstige Tagesfahrt, sondern vor allem ums Geschäft. Der günstige Tagesausflug dient nur als Rahmen. Den Firmen geht's ums Geschäft: Den Verkauf von zumeist überteuerten Waren.

Das Wichtigste in Kürze:
- Bei günstigen Tagesausflügen geht es oftmals nur um den Verkauf von zumeist überteuerten Waren.
- Reisende sind durch das Pauschalreiserecht geschützt und müssen nicht alles in Kauf nehmen.
- Anbieter müssen Gewinnversprechen einlösen.
- Käufer von Waren haben bei solchen Veranstaltungen ein 14-tägiges Widerrufsrecht.

Besonders Senioren unternehmen gern Tagesreisen und diese am liebsten mit dem Bus – sei es, um eine Stadt zu besichtigen oder einen Ausflug ins Grüne zu machen. Der Wunsch nach Geselligkeit und Abwechslung für wenig Geld steht dabei meist ganz oben. Viele Reiselustige nehmen deshalb in Kauf, dass auch eine Verkaufsveranstaltung auf dem Programm steht. Doch aufgepasst: Hier geht es nicht um eine günstige Tagesfahrt, sondern vor allem ums Geschäft. Wer auf einer Freizeitveranstaltung wie einer Kaffeefahrt Waren erwirbt und dies im Nachhinein bereut, muss nicht am Kaufvertrag festhalten. Drückt der Preis der neuen Heizdecke auf den Magen oder kommen doch Zweifel an der angepriesenen Wunderwirkung der Mineralstoffkapseln, kann der Verbraucher innerhalb von 14 Tagen – ab Vertragsschluss bzw. ab Erhalt der Waren – ohne Begründung vom Kaufvertrag Abstand nehmen. Der Fristbeginn setzt aber voraus, dass der Verbraucher ordnungsgemäß über sein Widerrufsrecht belehrt wurde. Andernfalls hat er für den Widerruf sogar ein Jahr und 14 Tage Zeit.

Schicken Sie aus Beweisgründen einen Widerruf an den Vertragspartner immer so ab, dass Sie die Einhaltung der Frist nachweisen können! Hierzu eignen sich ein Fax mit Sendebericht oder ein Einwurfeinschreiben. Am sichersten, aber auch am teuersten ist allerdings das Einschreiben mit Rückschein, bei dem Sie eine vom Empfänger gegengezeichnete Empfangsbestätigung bekommen.

Achten Sie beim Abschluss von Verträgen unbedingt auf das richtige Datum! Unseriöse Anbieter versuchen immer wieder, das Widerrufsrecht durch Zurückdatieren des Vertrages zu umgehen.

› **www.verbraucherzentrale.de**

TIPP!

Da können Sie sicher sein!
Reisen und Ausflüge der **Haus & Grund-Ortsvereine** sind ganz ohne Risiko, dafür aber mit viel Spaß.

Gelassenheit als Urlaubsziel

Begegnen Sie sich selbst. Das geht am besten an einem Ort der Ruhe. Lassen Sie sich Ihr Dasein im Hier & Jetzt ganz bewusst werden. Lassen Sie Ihre Gedanken einfach schweifen, ohne ein bestimmtes Ziel. Suchen Sie keine Antworten, warum Sie gerade an dieses oder jenes denken. Vielleicht denken Sie auch an nichts spezifisches, was kein Grund zur Beunruhigung wäre, im Gegenteil, nehmen Sie die Gefühle, die Sie spüren. Atmen Sie tief ein und wieder aus und lassen Sie sich einfach fallen. Der Abstand zum Alltag wird besonders groß, wenn Sie sich an einem schönen Urlaubsort aufhalten. Gut für die Seele sind Spaziergänge und die eine oder andere Rast. Zum Beispiel auf einer Bank mit Blick auf die See oder in ein Tal. Fühlen Sie die aufkommende Ruhe. Genießen Sie auch die Einsamkeit und akzeptieren Sie sie. Der Körper wird leicht und losgelöst von allen Verkrampfungen. Nichts festhalten, Sie lassen alles gehen. Schaffen Sie sich täglich eine kleine Auszeit, machen Sie Urlaub vom Stress und bieten Ihrer Seele Erholung an.

Ja, ja, wer würde nicht gern selber so wohnen? Wenn man so eine Aussicht das ganze Jahr über genießen kann, könnte man damit auch Geld verdienen.

Zimmer frei?

Sie sind Besitzer eines Zimmers, einer Wohnung oder gar eines ganzen Hauses in der Urlaubsregion Kieler Förde? Nutzen Sie die touristische Erfolgskurve in Schleswig-Holstein und werden Sie zum erfolgreichen Gastgeber für Feriengäste, Geschäftsreisende oder Kreuzfahrtgäste, auch zur Kieler-Woche!

Der Tourismus ist einer der stärksten Wirtschaftszweige in Schleswig-Holstein, mit konstantem Wachstum, das bestätigt auch der schleswig-holsteinische Wirtschaftsminister Dr. Bernd Buchholz. Nicht nur die statistischen Gesamtübernachtungszahlen in Hotels vermelden seit über 10 Jahren kontinuierlich Rekordwerte. Die Übernachtungen in privaten Ferienhäusern oder -wohnungen nehmen in den vergangenen Jahren stark zu und steigen ebenfalls stetig an. Der Marktanteil dieser Objekte liegt derzeit bei ca. 46 Prozent aller Übernachtungsquartiere in Schleswig-Holstein und stellt damit fast die Hälfte des touristischen Angebotes (Quelle: dwif-Consulting GmbH 2014) dar.

Dies und die steigende Tendenz zum Deutschland-Urlaub, bringen ein großes Potenzial an Gästen und sind Grund genug, als Anbieter von Übernachtungsmöglichkeiten auf den Erfolgszug „Gastgeber“ im Tourismus einzusteigen. Wir suchen Sie! Denn es reicht nicht, nur auf die guten Zahlen zu schielen, wir müssen auch auf ein qualitatives Wachstum achten!

Der Kiel-Marketing e.V. unterstützt Sie in allen Belangen und Leistungen zum Thema „Ferienvermietung“ und kann dabei auf die Erfahrungen aus über 120 Jahre touristischer Beratung zurückgreifen. Neben einem Netzwerk mit ca. 400 Mitgliedsunternehmen, bieten die Tourismus-Experten Beratung über besondere Herausforderungen, über Erwartungen und Überlegungen des Urlaubsgastes sowie eine erfolgreiche und moderne Vermarktung, z.B. auch Ihrer Immobilie.

Tel. 0431 6 79 10 15
m.koebler@kiel-marketing.de
www.kiel-marketing.de.

Familienkasse aufstocken

Win-win-Situation für Eigenheimbesitzer: Wer seine Immobilie während einer Urlaubsreise als Feriendomizil an andere Reisende vermietet, schlägt gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen steht das Eigenheim nicht leer, zum anderen kann die private Urlaubskasse aufgebessert werden.

Das Eigenheim zählt in Zeiten von Nullzinsen immer noch zu den beliebtesten Anlageformen in Deutschland. Was viele nicht auf dem Schirm haben: Das bewährte Betongold lässt sich auch ohne einen Verkauf oder kompletten Auszug teilweise flüssig machen. Schon eine Vermietung der eigenen vier Wände für einige Tage oder Wochen im Jahr kann sich für Eigentümer finanziell auszahlen. Das ergibt eine Analyse von FeWo-direkt, die die Mieteinnahmen der auf der Webseite inserierten Ferienunterkünfte unter die Lupe nahm.

Besonders an Reisezielen, die sich bei deutschen Urlaubern wachsender Beliebtheit erfreuen, kann das Haushaltsbudget schon von einer kurzzeitigen Vermietung profitieren. Drei innerdeutsche Ferienhausreiseziele in Schleswig-Holstein sind bei FeWo-direkt-Urlaubern hierzulande sehr gefragt: Timmendorfer Strand, Sylt und Sankt Peter Ording. So nahmen Immobilienbesitzer in St. Peter-Ording an der Nordseeküste während des Analysezeitraums durchschnittlich 121,– € pro Tag ein. Bereits ein zweiwöchiges Überlassen des Eigenheims als Ferienunterkunft kann so zum Beispiel den nächsten Urlaub finanzieren.

www.fewo-direkt.de

24/7 STADTWERKE KIEL
»Segel setzen im Camp 24/7!«
Rauf aufs Wasser mit Segelkursen und Angeboten für Kinder und Jugendliche. Alle Informationen unter: www.camp24-7.de
Stadtwerke Kiel
Deine Energie ist hier.
Eröffnung am 8. Mai 2020

FeWo-direkt®
Teil der HomeAway Familie

DURCHSCHNITTLICHE MIETEINNAHMEN
1.060 € PRO MONAT*

Immobilienbesitzer aufgepasst!

Ihre Ferienimmobilie steht noch leer?

Jetzt herausfinden, wie viel Sie mit der Vermietung dazuverdienen könnten:

www.fewo-direkt.de/vermieten

ntv DEUTSCHLANDS BESTE ONLINE-PORTALE 2019 Ferienhausportale Preisträger Platz 1-3 in dieser Kategorie Kundenurteil - www.disq.de DEUTSCHES INSTITUT FÜR SERVICE-QUALITÄT GmbH & Co. KG

DtGV | Deutsche Gesellschaft für Verbraucherstudien mbH QUALITÄTSTEST ANGEBOT, PREISE & SERVICE TESTSIEGER Ferienhausportale Test 07/2019, 11 Anbieter dtgv.de

*Durchschnittliche Mieteinnahmen im Jahr von FeWo-direkt Vermietern (Quelle: Marktstudie private Ferienimmobilien 2019). Die Einnahmen sind nur Schätzungen und Ihre Erträge werden davon abweichen. Obwohl die Schätzungen auf Daten von Unterkünften beruhen, die auf unserer Website zur Vermietung angeboten werden, resultieren diese Beträge nicht aus einer professionellen Analyse Ihrer individuellen Unterkunft und Ihres Vermietungsgeschäfts. Die Schätzungen basieren auf den in der Anzeige angegebenen Daten und können weiter gefasst sein. Alle Schätzungen basieren auf der Annahme, dass Sie laufend eine hohe Belegungsrate haben. Ihre Mietpreise werden von Ihnen selbst festgelegt und unterliegen den örtlichen Vorschriften und Steuern. HomeAway garantiert keine Einnahmen.