

SeMa

+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**

ZUM ONLINE BLÄTTERN



Foto: Manfred Esser

Aus der Welt der Stars

Michael Holms „Rückkehr nach Mendocino“



Foto: Eckhard Eizold

Es war einmal

Als das Fernsehen bunt wurde



Foto: Keith Allison

Sport

Aufschlag für ein Comeback?

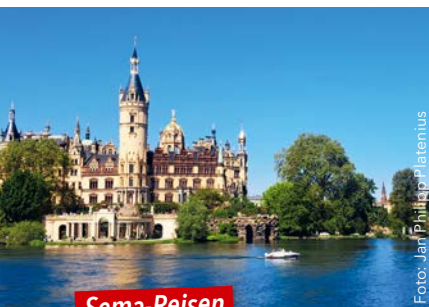


Foto: Jan Philipp Platenius

Sema-Reisen

Schwerin – die Stadt der sieben Seen

WAS BLEIBT

**Warum Ihre Lebensgeschichte
das schönste Geschenk
für Kinder und Enkel sein kann**



**Miträtseln
und gewinnen!**

**Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku im Heft**



Brücken verbinden Standorte – wir verbinden Ihre Wünsche

Im Ruhestand dort wohnen, wo andere Urlaub machen.

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

**Kein Problem –
wir haben diese im Angebot!**

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

**Kein Problem –
unsere Sparkassenmaklerinnen und Sparkassenmakler sind für Sie da!**

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein
www.sparkasse-holstein.de/makler
Tel. 04531 508-72713 | vertrieb@sig-holstein.de



Sparkasse
Holstein

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wie heißt es so schön? „Wer schreibt, der bleibt.“ Mittlerweile gilt die gleiche Aussage sicher auch für andere Medienformen, aber eins steht fest: Jede und jeder von uns erlebt viele schöne Geschichten, die es sich lohnt, festzuhalten. Vor allem auch für unsere Nachkommen. Wie das gut gelingt, ist Thema unserer Titelgeschichte.

Jemand, der seine zahlreichen Erinnerungen und Anekdoten schriftlich festgehalten hat, ist Schlagersänger Michael Holm. Einen kleinen Teil dieser finden Sie in unserer Buchvorstellung seiner amüsanten und locker geschriebenen Autobiografie „Rückkehr nach Mendocino“.

Ansonsten beschäftigen wir uns in diesem Heft wieder mit einer bunten Mischung aus Kultur, Gesundheit, Rezepten, Rätselspaß, Reisehinweisen. Senden Sie mir gern jederzeit auch Ihre Themenwünsche per E-Mail an kontakt@sema-seniorenmagazin.de.



Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen schönen August.

Ihr
Jan Philipp Platenius

INHALT

News

Überwintern in Andalusien mit dem SeMa

Titelthema

Was bleibt

Es war einmal

Als das Fernsehen bunt wurde

Rätsel- und Verlosung

Neues aus der

Welt der Stars
Michael Holms „Rückkehr nach Mendocino“

Schon gehört?

Hören kann Leben retten

Sport

Aufschlag für ein Comeback?



Rezepte

Kochen & backen im August

SeMa-Reisen

Schwerin: die Stadt der sieben Seen

Kunst & Kultur

Quizspaß für die besonderen Momente des Lebens

Gesundheit & Fitness

Gesundheit als neue Kernkompetenz

Innenstadt und Meer gehen in der bezaubernden Kleinstadt Nerja ineinander über.

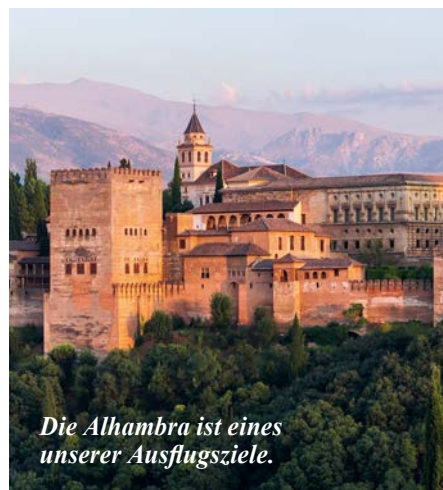
ÜBERWINTERN IN ANDALUSIEN

mit dem SeMa

Wenn in Deutschland die Tage kurz, grau und kalt werden, beginnt an der Costa del Sol eine der schönsten Jahreszeiten. Gemeinsam mit der **OLIMAR Reisen Vertriebs GmbH** lädt das SeMa vom **5. bis 30. Januar 2027** zu einer Winterauszeit nach Nerja in Andalusien ein.

Nerja zählt zu den schönsten Orten der Costa del Sol. Weiße Häuser, kleine Plätze, die palmengesäumte Strandpromenade und der berühmte „Balkon Europas“ verleihen dem ehemaligen Fischerdorf seinen besonderen Charme. Milde Temperaturen laden zu Spaziergängen am Meer oder einem Kaffee in der Wintersonne ein.

Während des 25-tägigen Aufenthalts wohnen die Teilnehmer in Apartments oder Hotelzimmern mit Halbpension. Im Reisepreis enthalten sind mehrere gemeinsame Ausflüge:



Die Alhambra ist eines unserer Ausflugsziele.

Málaga

Historische Altstadt, elegante Hafenpromenade und mediterranes Flair.

Granada

Die weltberühmte Alhambra und das einzigartige maurische Erbe.

Ronda

Spektakuläre Schlucht, historische Altstadt und beeindruckende Ausblicke.

Almuñécar

Charmante Küstenstadt mit maurischer Festung und mediterranem Flair.

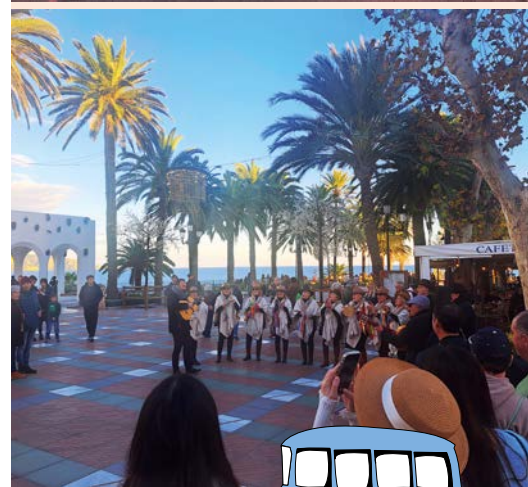
Die Alpujarras

Weißer Bergdörfer und ursprüngliches Andalusien in der Sierra Nevada.

Ein besonderer Gedanke der Reise ist die Gemeinschaft. Wir werden 20 bis 30 Teilnehmer sein – etwa zur Hälfte Paare oder kleine Gruppen und zur Hälfte Alleinreisende. Gemeinsame Ausflüge, Mahlzeiten und gesellige Abende erleichtern das Kennenlernen. Gleichzeitig bleibt viel Zeit für individuelle Unternehmungen.

Die Reise wird gemeinsam mit der **OLIMAR Reisen Vertriebs GmbH** durchgeführt. Das SeMa begleitet die Gruppe vor Ort und organisiert das gemeinsame Rahmenprogramm.

Text: Jan Philipp Platenius



AUF EINEN BLICK



Reisezeit: 5. bis 30. Januar 2027

Reiseziel: Nerja, Costa del Sol (Spanien)

Unterkunft: ***-Hotel mit Halbpension oder Apartment

Leistungen: Flüge Málaga – Hamburg und zurück, Transfers, Unterkunft, Begleitung vor Ort, Ausflüge

Preis: ab 2499 Euro pro Person im Doppelzimmer.

Interesse? Ausführliche Reiseunterlagen mit allen Leistungen, Zimmerkategorien und Preisen erhalten Sie beim SeMa unter **kontakt@sema-seniorenmagazin.de**

www.sema-seniorenmagazin.de

Was bleibt

Warum Ihre Lebensgeschichte das schönste Geschenk für Kinder und Enkel sein kann

Manchmal beginnt die Reise in die Vergangenheit mit einer kleinen Frage: „Oma, wie hast du Opa eigentlich kennengelernt?“ Dann werden alte Fotoalben hervorgeholt, Geschichten erzählt und Erinnerungen wach, die jahrzehntelang niemand mehr gehört hat.

Doch was passiert, wenn niemand mehr da ist, der sie erzählen kann? Jeder Mensch trägt einen einzigartigen Schatz in sich: seine Lebensgeschichte. Sie zu bewahren ist eines der wertvollsten Vermächtnisse, das wir unseren Kindern und Enkeln hinterlassen können.

Familien bestehen aus Geschichten

Ein altes Schwarz-Weiß-Foto, ein vergilbter Brief – oft sind es kleine Dinge, die Erinnerungen wecken. Wer ist der junge Mann auf dem Motorrad? Warum zog die Familie damals in eine andere Stadt? Weshalb wurde Weihnachten jedes Jahr bei der Tante gefeiert? Solche Antworten kennt häufig nur noch eine Generation.

Zudem hat die Generation der heutigen Seniorinnen und Senioren viel erlebt. Sie kennt das Leben ohne Computer und Internet und erinnert sich an vieles, das für Kinder und Enkel oft spannender ist als jedes Geschichtsbuch.

Es geht dabei nicht nur um Fakten. Es geht um Gefühle, Hoffnungen, Enttäuschungen, Erfolge und um die kleinen Momente, die ein Leben geprägt haben. Wie war die eigene Kindheit? Welche Träume hatte man mit 20? Welche Entscheidung hat das Leben verändert? Worauf ist man heute besonders stolz? Welche Fehler würde man kein zweites Mal machen?

Genau solche Geschichten verbinden Generationen. Sie zeigen Kindern und Enkeln, woher sie kommen und welche Werte ihre Familie geprägt haben. Sie machen Mut, weil sie deutlich machen, dass auch schwierige Zeiten überwunden werden können. Und sie sorgen oft für herzhaftes Lachen, wenn längst vergessene Anekdoten wieder ans Licht kommen.

Es muss kein Buch werden

Viele Menschen glauben, sie müssten eine komplette Autobiografie schreiben. Doch das ist gar nicht nötig. Viel wichtiger ist es, überhaupt anzufangen. Manche schreiben ihre Erinnerungen in einem Notizbuch oder am Computer auf, Andere erzählen ihre Geschichte lieber. Schon mit einem Smartphone lassen sich Gespräche ganz einfach aufnehmen. Die eigene Stimme mit ihrem Lachen, den kleinen Pausen und der vertrauten Art zu erzählen ist später oft unbezahlbar.





Fotos: Freepik

Zehn Geschichten, die Ihre Familie später lieben wird

- Wie haben Sie Ihren Partner kennengelernt?
- Welche Kindheitserinnerung begleitet Sie bis heute?
- Worauf sind Sie in Ihrem Leben besonders stolz?
- Welcher Mensch hat Sie am meisten geprägt?
- Was war Ihr größtes Abenteuer?
- Welche Krise hat Sie stärker gemacht?
- Welches Familienrezept darf niemals verloren gehen?
- Welche Werte möchten Sie weitergeben?
- Was würden Sie Ihrem 20-jährigen Ich heute raten?
- Wofür sind Sie heute besonders dankbar?



Auch kurze Videos können kostbare Erinnerungen schaffen. Vielleicht erzählen Sie von Ihrer Kindheit, zeigen Ihren Garten, kochen Ihr berühmtes Familienrezept oder blättern gemeinsam mit den Enkeln durch ein altes Fotoalbum. Perfekt muss das alles nicht sein. Gerade die kleinen, alltäglichen Momente wirken später besonders lebendig.

Ebenso wertvoll sind Fotos, Briefe und Dokumente. Viele Familien besitzen Kisten voller Bilder, doch niemand weiß mehr, wer darauf zu sehen ist oder wann sie entstanden sind. Wer sich die Zeit nimmt, Namen, Orte und Geschichten zu notieren, schenkt seinen Nachkommen weit mehr als nur ein schönes Bild.

Auch moderne Technik kann helfen. Alte Dias oder Super-8-Filme lassen sich digitalisieren, Fotos restaurieren und Sprachaufnahmen automatisch in Texte umwandeln. Künstliche Intelligenz kann dabei unterstützen, Erinnerungen zu ordnen oder aus Notizen gut lesbare Geschichten zu formulieren. Die Technik ersetzt dabei nicht die persönlichen Erinnerungen – sie hilft lediglich, sie für kommende Generationen zu bewahren.

Heute zu beginnen reicht völlig

Die größte Hürde besteht oft darin, den perfekten Anfang finden zu wol-

len. Dabei genügt es, mit einer einzigen Geschichte zu starten. Vielleicht erzählen Sie vom ersten Schultag. Von Ihrem ersten Arbeitsplatz. Von der Reise, die Sie nie vergessen haben. Oder von dem Tag, an dem Ihre Kinder geboren wurden.

Aus einer Geschichte werden zwei, aus zwei werden zehn. Und irgendwann entsteht ganz von selbst ein persönliches Zeitdokument. Vielleicht wird daraus ein Erinnerungsbuch, vielleicht eine Sammlung von Tonaufnahmen, vielleicht werden daraus einige kurze Videos. Die Form spielt letztlich keine Rolle. Entscheidend ist, dass die Geschichten erhalten bleiben, denn Erinnerungen schaffen Nähe zwischen den Generationen. Sie erklären, warum Menschen geworden sind, wie sie sind. Und sie geben Kindern und Enkeln etwas, das kein Geld der Welt kaufen kann: das Gefühl, ihre Familie wirklich zu kennen.

Oder: schreiben lassen

Aber bei allen technischen Möglichkeiten unserer Zeit und bei allen guten Ratschlägen: So ganz trivial ist es manchmal doch nicht, wenn man da alleine vor dem weißen Blatt sitzt. Vielleicht empfiehlt es sich, mit jemandem zusammenzuarbeiten, der sich auf das Aufschreiben von Geschichten und Erinnerungen spezialisiert hat?





Fotos: Freepik

An dieser Stelle kommen Autobiografen wie Barbara Englert ins Spiel, die nicht nur reichen und außergewöhnlich erfolgreichen Menschen zur Verfügung stehen. „Bei mir melden sich Senioren, die ihre Geschichte festhalten möchten, ebenso wie ihre Kinder oder Enkel. Diese sind auch häufig das Hauptpublikum, für das wir die Erinnerungen seiner Großeltern aufschreiben“, sagt die Hamburgerin. Dabei gehe es vor allem um viel Alltagsgeschichte, Familiengeschichte, aber auch besondere biografische Themen wie beispielsweise die Flucht aus der ehemaligen DDR.



Barbara Englert

Wie lange das Verfassen eines Werkes dauert, ist unterschiedlich. „Es kommt darauf an, welche Vorbereitung schon da ist. In den meisten Fällen treffen wir uns vier bis zehn Mal mit einem Abstand von jeweils einer Woche, denn häufig fallen den Erzählern beim Reden mehr und mehr Erinnerungen ein, die wir gemeinsam sortieren. Es ist ein Prozess. Grundsätzlich gehen wir von einem halben Jahr aus, bis ich das Ergebnis in Papierform oder auf einem USB-Stick überreichen kann“, so Englert weiter.

Geschichten, die weiterleben

Irgendwann wird vielleicht wieder ein altes Foto auf dem Tisch liegen und ein Enkelkind schaut darauf und fragt: „Wer ist das?“ Wie schön wäre es, wenn die Antwort dann nicht verloren gegangen ist, sondern neben dem Foto eine Geschichte liegt. Oder eine Tonaufnahme oder ein kleines Video, in dem die Großmutter selbst erzählt, warum dieser Tag so besonders war.

Nicht jeder Mensch schreibt große Geschichte, aber jeder Mensch hat Geschichten, die es wert sind, erzählt zu werden. Wer sie heute festhält, schenkt seiner Familie etwas, das Generationen überdauern kann. Ein schönes Vermächtnis, das wir hinterlassen können.

Text: Jan Philipp Platenius

Kleines Veilchen. Großer Schatz.

Das zarte Usambaraveilchen hat eine erstaunliche Heimat: die Regenwälder der Usambara-Berge in Tansania. Doch die Artenvielfalt der Region wird durch Abholzung und intensive Nutzung stark bedroht. Wir handeln – mit Wiederbewaldung und nachhaltiger Landwirtschaft, die Mensch und Natur schützt.

Helfen Sie mit, dieses wertvolle Naturerbe zu bewahren.

international.NABU.de/usambara

Fotos: Mathias Möller, RukiMedia / AdobeStock

Herausgeber: SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse: Postfach 761007 • 22060 Hamburg • Tel.: 040/22 89 77 01
kontakt@sema-seniorenmagazin.de • www.sema-seniorenmagazin.de

Unternehmenssitz Großheidestraße 21 22303 Hamburg	Redaktion Dr. Hergen Riedel, Marion Schröder, Franz-Josef Krause, Stephanie Rosbiegal, Klaus Karkmann, Corinna Chateaubourg, Rudolf Müller	Layout und Grafik Manuela Heins, Sabine Mehl	Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen Jan Philipp Platenius Tel.: 040/22 89 77 01 kontakt@sema-seniorenmagazin.de
Handelsregister HRB 190298 Amtsgericht Hamburg	Geschäftsführer Jan Philipp Platenius	Druck Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn	Korrektur Sibylle Kumm

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt. **Verantwortlich für namentlich gekennzeichnete Beiträge sind die jeweiligen Autorinnen und Autoren; sie geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.** Wo erhalten Sie das SeMa? Unsere Auslagestellen finden Sie auf unserer Webseite: <https://sema-seniorenmagazin.de/magazin/auslagestellen>

Als das Fernsehen bunt wurde



Der Telefunken PALcolor 708T gehörte 1967 zu den ersten Farbfernsehern in Deutschland. Die neuen Geräte galten als technische Sensation – waren für viele Familien aber zunächst kaum bezahlbar.

Am 25. August 1967 begann in Deutschland offiziell das Zeitalter des Farbfernsehens. Für viele Menschen war das ein kleiner technischer Schritt – und zugleich ein großer Blick in eine neue Welt. Denn plötzlich wurden Nachrichten, Shows und Sportereignisse nicht mehr nur in Schwarz-Weiß, sondern in leuchtenden Farben sichtbar.

Ein Knopfdruck für die Fernsehgeschichte

Die Szene gehört zu den bekanntesten Momenten der deutschen Fernsehgeschichte: Auf der Internationalen Funkausstellung in Berlin drückte der damalige Vizekanzler Willy Brandt am 25. August 1967 einen roten Knopf. Auf den Bildschirmen wechselte das Fernsehbild von Schwarz-Weiß zu Farbe – das Farbfernsehen war offiziell gestartet.

Ganz so spektakulär, wie es aussah, war die Sache allerdings nicht. Aus Angst vor einer technischen Panne hatten die Ingenieure das Farbsignal bereits wenige Sekunden vor Brandts Knopfdruck aktiviert. Der rote Knopf war also eher Symbol als Schalter. Trotzdem blieb der Moment in Erinnerung und markierte den Beginn einer neuen Fernsehära.

Doch wer damals glaubte, von nun an würde ganz Deutschland in Farbe fernsehen, lag zunächst daneben. Nur wenige Tausend Haushalte besaßen überhaupt ein entsprechendes Gerät. Farbfernseher waren teuer und galten als Luxus. Je nach Modell kosteten sie zwischen 2000 und 4000 D-Mark. 2000 D-Mark des Jahres 1967 entsprechen heute etwa 2700 Euro. Für viele Familien eine große Investition.

Farbe zog langsam ins Wohnzimmer ein

In den ersten Jahren änderte sich für die meisten Zuschauer daher wenig. Viele Sendungen wurden weiterhin in Schwarz-Weiß produziert, und auch die Fernsehanstalten stellten ihr Programm nur schrittweise um. Wer keinen Farbfernseher besaß, konnte die neuen Sendungen ohnehin nur in Graustufen sehen.

Trotzdem war die Faszination groß. Vor Schaufenstern von Radio- und Ferngeschäft blieben Passanten stehen, um einen Blick auf die farbigen Bilder zu werfen. Wer Verwand-

te oder Nachbarn mit einem Farbgerät hatte, war bei besonderen Sendungen oft ein gern gesehener Gast.

Zum entscheidenden Durchbruch verhalfen dem Farbfernsehen schließlich große Sportereignisse. Besonders die Olympischen Spiele 1972 in München und die Fußball-Weltmeisterschaft 1974 machten vielen Menschen deutlich, welchen Unterschied die neue Technik ausmachte. Plötzlich leuchteten grüne Fußballrasen, bunte Trikots und die Fahnen der Nationen in den Wohnzimmern.

Mehr als nur Technik

Rückblickend war das Farbfernsehen weit mehr als eine technische Neuerung. Es veränderte die Art, wie Menschen die Welt wahrnahmen. Reiseberichte wirkten lebendiger, Unterhaltungsshows glamouröser und Sportereignisse unmittelbarer. Was heute selbstverständlich erscheint, war damals ein echter Blick in die Zukunft.

Für viele SeMa-Leserinnen und Leser ist die Erinnerung an diese Zeit noch lebendig. Vielleicht stand der erste Farbfernseher im Wohnzimmer der Eltern. Vielleicht versammelte sich die Familie vor dem Gerät, um eine Samstagabendshow zu schauen oder ein

wichtiges Fußballspiel zu verfolgen. Der 25. August 1967 liegt inzwischen fast sechs Jahrzehnte zurück. Doch der Moment, als das deutsche Fernsehen bunt wurde, gehört bis heute zu den Meilensteinen der Mediengeschichte – und zu jenen Erinnerungen, die viele Menschen sofort wieder vor Augen haben.

Text: Jan Philipp Platenius



„Jetzt wird's bunt“: Mit solchen Werbeschildern wurde auf der Berliner Funkausstellung 1967 für das neue Farbfernsehen geworben – eine technische Sensation, die zunächst nur wenige Haushalte erleben konnten.

Staat in Mittelamerika	Ungeheuer d. griech. Mythol.	Beson- derheit	▼	Indianer- stamm in Nord- amerika	▼	latei- nisch: dies	dt. Aktien- index (Abk.)	be- ständig	▼	▼	acht Bits (EDV)	algeri- sche Geröll- wüste	Schau- spiel- schüler	Zwili- ngs- bruder Jakobs	▼	Schläge mit der Faust	▼	einer der Argo- nauten (Sage)
▶			7			zollfreier Flug- hafen- kiosk	▶											
Jubel- welle im Stadion (La ...)		Stadt am Leba- See	▶			Ver- heira- tete		deut- scher Name Attilas	▶	6				mit- reißend		chem. Zeichen für Xenon	▶	
▶	9				fremd- artiger Mensch	▶					Emotion	▶	10					
Boot der Eskimos		Erbauer der Arche	▶									Abk.: von unten			erster General- sekretär der UNO			
▶					all- täglich, banal	▶						Berg- stock der Albul- Alpen				Schutz- göttin von Athen	▶	
viel- seitiger Sach- bericht		griech. Stamm in der Antike	▶	int. Kfz-Z. Polen	▶							Musik- instru- ment	dt. Kinofilm ('... rennt')		ein Brems- system (Abk.)			
▶																		dt. Afrika- forscher † 1896
blind- wütiges Töten	syrische Christen		franzö- sischer Männer- name	▶											Autorin von 'Katzen- auge'		ägypti- scher Sonnen- gott	
▶		4		vorge- schicht- lich	▶												8	
Rufname von Pacino			Vorname der West †	▶														
▶	5					italien. Hafen- stadt (Kw.)	Höhen- zug im Weser- bergland	▼	englisch: Strand	▼	franzö- sisch: ja	Geburts- ort, Zuhause	Stamm in Ghana					irische Haupt- stadt
Schank- tisch			Badeort in Istrien	▶	ein Laub- baum	▶								kleine jüdische Kopf- be- deckung		Abk.: Dorf	▶	
Kleinst- lebe- wesen- forscher		Hotel- diener	▶				legeres Gruß- wort	▶				Berg- kloster in Bul- garien		Kegel- stumpf	▶			
▶									US- Parla- ments- entscheidung	resolut	▶					Männer- kose- name		Insel der Circe in der Odyssee
▶					Kfz-Z. Halle/ West- falen		Männer- name	▶					2	Presse- arbeit (engl. Abk.)		Berg im Baye- rischen Wald	▶	
altes ital. Feldmaß (Mz.)		mora- lisch	▶			1				lächer- liche Kleinig- keit	▶				3			
Epilog	▶								Teil der Karpaten (Hohe ...)	▶						Frauen- name	▶	11

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

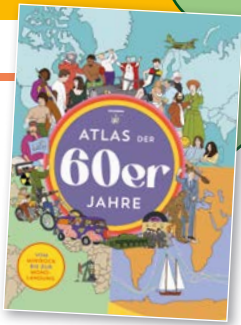
Genau hingesehen Im linken Bild haben sich 10 Unterschiede versteckt - entdecken Sie sie alle?



1. Preis:

Buch „Atlas der 60er Jahre“

Ein grafisch beeindruckender Atlas macht die 60er Jahre mit Karten, Infografiken und spannenden Fakten lebendig. Von Kennedy und der Mondlandung über Beatmusik und Hippies bis zu Erfindungen wie Geldautomat und Musikkassette beleuchtet das Buch die großen Themen des Jahrzehnts. Wir verlosen ein Exemplar.



2. bis 5. Preis:

Buch „Stark durch Bewegung. Selbsthilfe bei Parkinson“

Parkinson kann Alltag und Lebensqualität enorm einschränken. Gezielte Bewegung ist der Schlüssel, um diese Beschwerden in den Griff zu bekommen. In diesem Buch zeigt die erfahrene Physiotherapeutin Cathérine Hölzen, wie man mit einfachen Übungen zu Hause aktiv werden kann. Wir verlosen vier Exemplare des Buchs.



6. Preis:

Quiz im Quadrat

Quizspaß für besondere Lebensmomente: Mit den neuen Quiz-Boxen zu „60. Geburtstag“, „Ruhestand“ und „Großeltern“ lädt der Droste Verlag zu unterhaltsamen Fragerunden voller Erinnerungen, Überraschungen und Wissenswertem ein. Die handlichen Boxen eignen sich perfekt für Familienfeiern, Kaffeerunden oder als Geschenk. Das SeMa verlost 2 x alle drei Quiz-Boxen im Paket.



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

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

Sudoku-Regeln Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und jedem Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe des SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.08.26 senden an:

SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH,
Postfach 761007,
22060 Hamburg,
oder per E-Mail an:
raetsel@sema-seniorenmagazin.de

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

**NEUES
AUS DER WELT
DER STARS**

MICHAEL HOLMS

„RÜCKKEHR NACH MENDOCINO“



Michael Holm erzählt in seiner Autobiografie nicht nur von einer außergewöhnlichen Karriere – sondern von einer Zeit, als deutsche Musikgeschichte noch in verrauchten Studios, überfüllten Fernsehshows und langen Nächten entstand.

Sein Sommerhit „Mendocino“ läuft 1969 überall, die Menschen strömen zu seinen Auftritten – und ausgerechnet bei einem seiner eigenen Konzerte wird der Sänger zunächst nicht eingelassen. Der Andrang ist so groß, dass niemand glaubt, der unscheinbare und noch unbekannte junge Mann vor dem Eingang sei tatsächlich der Star des Abends. Erst ein Anruf Holms beim Veranstalter aus einer nahe gelegenen Gastwirtschaft schafft Klarheit.

Solche humorvollen und oft selbstironisch geschilderten Anekdoten machen den Reiz von Holms Autobiografie „Rückkehr nach Mendocino“ aus. Sie erzählt nicht nur den Lebensweg eines erfolgreichen Musikers, sondern nimmt den Leser mit in eine Zeit, als Schlager, Pop und Rock’n’Roll Deutschland neu eroberten.

Dabei begann alles denkbar bescheiden. Der 1943 in Stettin geborene Lothar Walter – so sein bürgerlicher Name – flüchtete mit seiner Mutter im April

1945 im letzten Zug vor der heranrückenden Roten Armee. Aufgewachsen in Erlangen, schuftete er als 15-Jähriger fünf Wochen lang auf einem Bauernhof, um sich die erste Gitarre leisten zu können. Schon wenige Wochen später komponierte er seine erste Melodie, die Jahrzehnte unter anderem Namen zur Titelmusik eines erfolgreichen japanischen Films werden sollte. Plötzlich spielte er auf Klassenfesten, gründete seine erste Band und erhielt bereits als Schüler Einladungen von Plattenfirmen. Auf einer Fahrt erfand er schließlich spontan seinen Künstlernamen: Michael Holm.

Zwischen Zigarettenqualm und großen Träumen

Besonders spannend sind Holms Erinnerungen an das deutsche Musikgeschäft der 1960er und 1970er Jahre. Das wirkt keineswegs so romantisch, wie viele es heute verklären. In den Studios wurde bis

Taufpate von einem seiner Kinder. Vor jedem Auftritt sei Heck so nervös gewesen, dass er manchmal zwei Zigaretten gleichzeitig rauchte – kaum betrat er die Bühne, war alle Aufregung wie weggeblasen.

Wie ein Hit entsteht

Natürlich fehlen auch Holms größte Erfolge nicht. Die Entstehung von „Mendocino“ oder „Tränen lügen nicht“ gehören zu den stärksten Kapiteln des Buches.

Als Holm die Melodie von „Mendocino“ hörte, wollte er eigentlich nur den deutschen Text schreiben. Seine Plattenfirma bestand jedoch darauf, dass er das Lied selbst singt. Eine Entscheidung, die sein Leben veränderte. Der Sommerhit verkaufte sich über 1,2 Millionen Mal.

Fast noch spannender ist die Geschichte von „Tränen lügen nicht“: Wochenlang suchte Holm nach einem passenden Titel für das Lied, dessen italienische Version er bei Radio Luxemburg gehört hatte, und dessen Melodie bis ins 15. Jahrhundert zurückreicht. Erst bei einem Spaziergang an der Isar fiel ihm der entscheidende Satz ein. Beim ersten Einsingen wusste er sofort: Das wird ein Millionenhit.

Kurios verlief allerdings der Verkaufsstart. Obwohl das Lied bereits überall im Radio lief, war die Single wochenlang nicht lieferbar. Verärgerte Kunden beschimpften Verkäufer in den Plattenläden, weil sie die Platte nirgendwo kaufen konnten. Als sie schließlich erschien, lagen bereits rund eine halbe Million Vorbestellungen vor.

Mehr als nur Schlagersänger

Das Buch zeigt außerdem einen Michael Holm, den viele kaum kennen. Er war erfolgreicher Komponist und Produzent für andere Künstler, später sogar

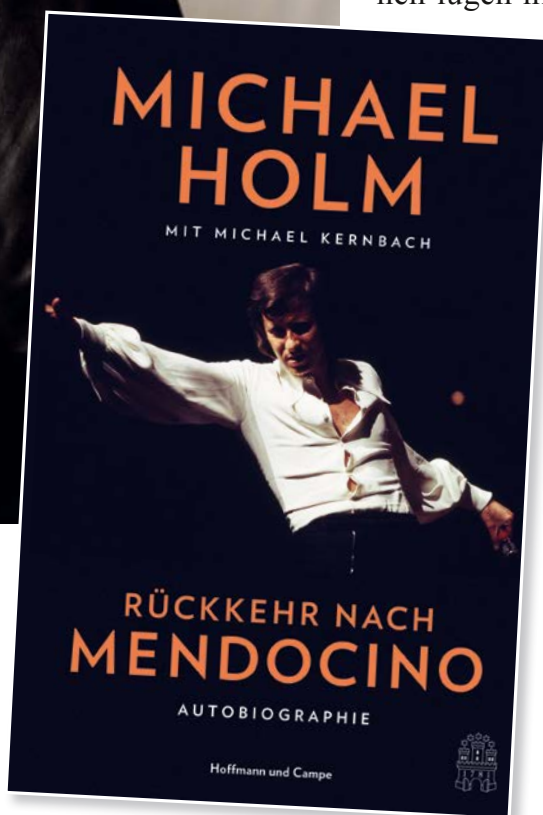
in den USA und Japan – und kam auf diese Weise wirklich einmal nach Mendocino, wo er in einer Bar sein Lied anstimmte. In den 1990er Jahren verhalf er Guido Horn zum Durchbruch, nachdem andere Produzenten zuvor an dessen ungewöhnlichem Bühnenstil gescheitert waren.

Privat fand Holm mit Ende 30 die Frau seines Lebens. Gemeinsam bauten sie einen großen Reiterhof am Starnberger See auf, gründeten eine Familie und schufen sich ein ruhigeres Leben fern des Showgeschäfts. Trotzdem blieb die Musik stets sein Mittelpunkt.

„Rückkehr nach Mendocino“ ist keine Skandalbiografie oder tiefgehende Analyse, sondern eine flott geschriebene Erinnerung. Das Buch besticht durch den warmherzigen Ton, den Humor und die Fülle an Anekdoten. Ein unterhaltsamer Blick hinter die Kulissen.

Text: Jan Philipp Platenius

Das Buch „Rückkehr nach Mendocino“ erschien im Juni 2023 im Verlag Hoffmann und Campe. Das Hardcover-Exemplar kann für 25 Euro unter der ISBN: 978-3-455-01576-8 bestellt werden.



tief in die Nacht gearbeitet, auf dem Boden geschlafen und geraucht, was das Zeug hielt. Sexismus, Machotum und raue Umgangsformen gehörten zum Alltag.

Gleichzeitig herrschte eine ungeheure Aufbruchsstimmung. München war damals ein Zentrum der Musikbranche – mit über 100 Tonstudios. Komponisten, Produzenten und Sänger begegneten sich – wie schon an Holms vorherigen Wohnort Berlin – täglich. Namen wie Roy Black, Drafï Deutscher, Howard Carpendale oder Christian Anders tauchen im Buch beinahe nebenbei auf.

Holm schildert diese Zeit mit sichtbarer Freude. Er beschreibt, wie Ralph Siegel die Melodie zu „Fiesta Mexicana“ innerhalb weniger Minuten erfand, während Holm anschließend zwei Wochen am passenden Text feilte. Oder wie Giorgio Moroder angeblich in einer einzigen Nacht gleich fünf Welthits schrieb.

Auch die Anfänge der „ZDF-Hitparade“ erleben die Leser aus nächster Nähe. Dieter Thomas Heck war nicht nur Moderator, sondern enger Freund: Trauzeuge bei Holms Hochzeit, später wurde Holm



Hupen, Martinshorn und Co.: Autofahrer müssen Warnsignale frühzeitig hören, um souverän handeln zu können.



Um bei hohem Verkehrsaufkommen die Übersicht zu behalten, muss man sich auf Augen und Ohren verlassen können.

Hören kann Leben retten

Warum gute Ohren im Straßenverkehr besonders wichtig sind

Augen auf im Straßenverkehr!“ – wer kennt diese Regel nicht? Doch sie greift zu kurz. Denn Sicherheit entsteht nicht allein durch gutes Sehen – auch das Hören spielt eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, Gefahren frühzeitig zu erkennen und Unfälle zu vermeiden. Nun ist hinlänglich bekannt, dass laute Musik über Kopfhörer oder das Autoradio die Wahrnehmung im Straßenverkehr erheblich einschränken. Weniger bewusst ist den meisten jedoch, dass auch ein nachlassendes Hörvermögen – wovon etwa jede dritte Person ab etwa 60 Jahren betroffen ist – zum Sicherheitsrisiko werden kann.

Geräusche richtig orten

Tatsächlich sind es oft akustische Signale, die unterwegs entscheidende Hinweise liefern. Ob im Auto, auf dem Rad oder als Fußgänger: Wer herannahende Fahrzeuge, ein Martinshorn oder ein Fahrradklingeln schlecht wahrnimmt, reagiert häufig langsamer und unsicherer. Ein wichtiger Faktor ist dabei das räumliche Hören. Der Mensch benötigt beide Ohren, um Geräusche korrekt zu orten. Kommt beispielsweise ein Fahrzeug von links, treffen die Schallwellen zuerst auf das linke Ohr, erst dann auf das rechte. Diese minimale Zeitdifferenz genügt dem Gehirn, Richtung, Art und Nähe der Gefahr sofort zu erkennen.

Das räumliche Hören zählt

Ist dieses fein abgestimmte System gestört, können moderne Hörgeräte helfen, das räumliche Hören zu erhalten oder zu verbessern. „Um die volle Leistung des Gehörs sicherzustellen und damit die Verkehrssicherheit zu erhöhen, ist eine Versorgung mit zwei Hörgeräten wichtig“, erklärt Hörakustiker Peter Nießen. Entscheidend sei eine individuelle Anpassung an Alltagssituationen – etwa im Straßenverkehr mit wechselnden Geräuschquellen. Anbieter wie audibene verweisen darauf, dass aktuelle Hörsysteme tech-

nische Funktionen zur besseren Verarbeitung von Umgebungsgeräuschen bieten. So wurde beispielsweise das Hörsystem audibene XI unter anderem für komplexe akustische Situationen entwickelt, wie sie etwa in dichtem Straßenverkehr, an Kreuzungen oder in belebten Innenstädten auftreten können.

Frühzeitig checken lassen

Wie gut das eigene Hörvermögen im Straßenverkehr noch funktioniert, lässt sich mit einem Hörtest überprüfen. Solche Checks sollten ebenso selbstverständlich sein wie ein Sehtest oder die Kontrolle beim Zahnarzt. Unter www.audibene.de finden sich Experten und Möglichkeiten zur Prüfung. Wichtig ist es außerdem, erste Warnzeichen ernst zu nehmen. Häufiges Nachfragen, das Gefühl, andere nuscheln, oder Schwierigkeiten, Gespräche in geräuschvoller Umgebung zu verstehen, können Hinweise auf nachlassende Ohren sein. Und je früher man bei Bedarf ein Hörgerät nutzt, umso besser ist langfristig auch der Nutzungserfolg.

Text: DJD



Wer etwa auf das Klingeln eines Fahrradfahrers zu spät oder unsicher reagiert, gefährdet sich und andere.

AUFSCHLAG FÜR EIN COMEBACK?

Alexander Zverev gewinnt die French Open und beendet eine 30-jährige Durststrecke. Erlebt Deutschland gerade die Rückkehr des Tennissports – oder läuft ihm mit Padel bereits ein neuer Schlägertrend den Rang ab?

Als Alexander Zverev Anfang Juni die French Open gewann, war die Freude groß. Nicht nur, weil erstmals ein Deutscher das traditionsreiche Turnier in Paris gewinnen konnte. Sondern auch, weil damit eine bemerkenswerte Serie endete: Seit Boris Beckers Triumph bei den Australian Open 1996 hatte kein deutscher Tennisspieler mehr einen Grand-Slam-Titel gewonnen.

Bei vielen Menschen weckte Zverevs Erfolg Erinnerungen an die große Zeit, als Tennis fast ein Volkssport war. Wer in den 1980er und 1990er Jahren aufwuchs, kam an Tennis kaum vorbei. Boris Becker gewann 1985 mit gerade einmal 17 Jahren Wimbledon und wurde über Nacht zum Superstar. Steffi Graf entwickelte sich zur erfolgreichsten Tennisspielerin ihrer Generation. Millionen verfolgten ihre Spiele, Tennisvereine verzeichneten einen regelrechten Ansturm, und vielerorts entstanden neue Plätze.

Doch nach dem Karriereende der großen Stars flaute die Begeisterung langsam ab. Fußball wurde immer dominanter, neue Freizeitangebote entstanden, und Tennis galt manchen als zeitaufwendig oder kostspielig. Erst mit der Corona-Pandemie entdeckten viele Menschen den Sport neu. Tennis ließ sich an der frischen Luft spielen, ohne engen Körperkontakt. Gleichzeitig kann Tennis bis ins hohe Alter gespielt werden. Nicht wenige Senioren stehen noch mit über 70 Jahren regelmäßig auf dem Platz.

Der Erfolg von Alexander Zverev könnte diesen Trend weiter verstärken. Zwar besitzt er nicht die Strahlkraft eines Boris Becker, doch sportlich gehört er seit Jahren zur Weltspitze und hat nun den ganz großen Titel gewonnen.

Konkurrenz aus dem Glaskasten

Ganz ohne Konkurrenz ist das Tennis-Comeback allerdings nicht, denn die junge Sportart Padel erlebt einen regelrechten Boom. Gespielt wird auf einem kleineren Feld mit Glaswänden, die in das Spiel einbezogen werden. Die Regeln sind einfacher, die Ballwechsel länger, und Erfolgserlebnis-



Ein Erfolg auf dem Weg zur Weltspitze: Alexander Zverev mit der Siebertrophäe des Citi Open in Washington, D.C., im August 2018.

Boris Becker auf dem Tennisplatz im Jahr 1994 – in jener Zeit gehörte der dreifache Wimbledon-Sieger zu den prägenden Figuren des internationalen Tennissports.



se stellen sich oft schneller ein als beim klassischen Tennis. In Spanien und Südamerika gehört Padel inzwischen zu den beliebtesten Freizeitsportarten. Auch in Deutschland entstehen immer mehr Anlagen.

Doch viele Experten sehen darin keine Bedrohung für Tennis, sondern eher eine Ergänzung. Wer Freude am Schlägersport entdeckt, greift oft auch wieder zum Tennisschläger.

Ob Deutschland noch einmal einen Tennisboom wie zu Becker- und Graf-Zeiten erleben wird, ist fraglich. Die Medienlandschaft hat sich verändert, die Konkurrenz um Aufmerksamkeit ist größer denn je. Doch die Plätze füllen sich wieder, und mit Alexander Zverev gibt es endlich wieder einen deutschen Grand-Slam-Sieger. Vielleicht reicht das nicht für einen neuen Boom – aber für ein nachhaltiges Comeback des Tennissports durchaus.

Text: Jan Philipp Platenius

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat gibt es leckere Salate für die Fahrradtour.



mit
Sabine Mehl

Nudelsalat

ETWA 8
PORTIONEN,
40 MIN.

Mit knackigem Gemüse, saftiger Fleischwurst und cremigem Dressing schmeckt dieser Nudelsalat besonders lecker.

ZUTATEN:

- 300 g Nudeln, z. B. Korkenzieher
- Salz
- 125 g tiefgekühlte Erbsen
- 200 g Fleischwurst
- 150 g Gewürzgurken
- 1 gelbe Paprikaschote (etwa 200 g)
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- Etwa 100 ml Gemüsebrühe
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG:

Salatzutaten vorbereiten

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen, anschließend in einem Sieb abtropfen und erkalten lassen. Erbsen auftauen lassen. Fleischwurst und Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Paprika vierteln, Kerne entfernen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Dressing zubereiten

Crème fraîche mit Gemüsebrühe verrühren. Das Dressing kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelsalat zubereiten

Salatzutaten mit dem Dressing vermischen. Den Nudelsalat etwa 1 Std. durchziehen lassen. Dann nochmals abschmecken und evtl. noch etwas Gemüsebrühe hinzufügen. Vor dem Servieren den Nudelsalat mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Klassischer Eiersalat

ZUTATEN:

- 6 hart gekochte Eier (Größe M)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleiner Apfel
- 4 Cornichons (aus dem Glas)
- 1 EL Schnittlauchröllchen
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- 2 TL Senf, z. B. Dijon-Senf
- 1 TL eingelegte Kapern (Abtropfgewicht)
- 2-3 EL Flüssigkeit (aus dem Gurkenglas)
- Salz, gemahlener Pfeffer
- Etwa ½ TL Zucker

ZUBEREITUNG:

Eier pellen, achteln und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen. Apfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Beides und die Cornichons in kleine Würfel schneiden. Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Etwa 2 EL der Eierstücke und 1 TL Schnittlauchröllchen beiseitestellen. Crème fraîche, Senf, Kapern und Gurkenwasser verrühren. Übrige Eier, Apfel, Cornichons, Schnittlauchröllchen dazugeben und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Etwas durchziehen lassen und evtl. noch mal abschmecken. Den Eiersalat vor dem Servieren mit Eiwürfeln und Schnittlauchröllchen bestreuen.



Kartoffelsalat

Dieser klassische Salat lässt sich hervorragend vorbereiten, und er schmeckt besonders gut, wenn er etwas durchgezogen ist.

ZUTATEN:

- 1,2 kg kleine festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 150 g Gewürzgurken aus dem Glas
- 300 g Crème fraîche
- Etwa 8 EL Flüssigkeit aus dem Gürkenglas
- Salz, gemahlener Pfeffer
- 2 hart gekochte Eier
- 2 EL Schnittlauchröllchen

ZUBEREITUNG:

Kartoffelsalat vorbereiten

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und in 20–25 Min. bei mittlerer Hitze mit Deckel gar kochen. Kartoffeln abgießen, noch heiß pellen, abkühlen lassen. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gewürzgurken ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln in Scheiben schneiden.

Kartoffelsalat zubereiten

Crème fraîche mit 8 EL Flüssigkeit aus dem Gürkenglas verrühren. Zwiebel und Gewürzgurken unterrühren. Das Salatdressing mit Salz und Pfeffer sehr kräftig abschmecken. Kartoffelscheiben vorsichtig unterheben. Den Kartoffelsalat etwa 1 Std. durchziehen lassen. Eier pellen und vierteln. Kartoffelsalat nochmals abschmecken. Evtl. noch etwas Flüssigkeit aus dem Gürkenglas hinzufügen. Den Kartoffelsalat mit den Eiern und dem Schnittlauch anrichten.

ETWA 6-8
PORTIONEN,
20 MIN.



ETWA 6-8
PORTIONEN,
40 MIN.

Bratwurstsalat

Die perfekte Resteverwertung für übrig gebliebene Bratwürste! Schnell und einfach gemacht.

ZUTATEN:

für den Salat

- 500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 6 gegrillte Bratwürste
- 1 mittelgroßer Apfel
- 3 Frühlingszwiebeln

für das Dressing

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 100 ml Speiseöl
- 80 ml heller Essig
- 1 TL Senf
- 150 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Kartoffeln mit Schale waschen, in einem Topf mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und bei schwacher Hitze in etwa 25 Min. mit Deckel gar kochen, nicht zu weich werden lassen.

Dressing zubereiten

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. 50 ml Speiseöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin anbraten. Essig, Senf und übriges Öl verrühren und dazugeben. Das Ganze einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Min. köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen und Crème fraîche unterrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Bratwurstsalat zubereiten

Die gegarten Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, heiß pellen und in Spalten schneiden. Das Dressing mit den warmen Kartoffelspalten vorsichtig vermengen. Den Salat etwas durchziehen lassen. Inzwischen Bratwürste in Scheiben schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Salatzutaten vorsichtig untermischen. Bratwurstsalat noch mal abschmecken und servieren.



Schwerin Die Stadt der sieben Seen

Schloss, Seen und Altstadtflair: Schwerin gehört zu den schönsten Landeshauptstädten Deutschlands. Zwischen historischen Gassen, prachtvollen Bauwerken und viel Wasser lässt sie sich ganz entspannt entdecken.

Wer zum ersten Mal nach Schwerin kommt, staunt oft nicht schlecht: Die Landeshauptstadt Mecklenburg-Vorpommerns wirkt größer, als sie ist – und zugleich erstaunlich gemütlich. Rund 100 000 Menschen leben hier, umgeben von einer Seenlandschaft, die ihr ihren besonderen Charakter verleiht. Nicht umsonst wird Schwerin oft als „Stadt der sieben Seen“ bezeichnet, auch wenn es tatsächlich sogar noch mehr Gewässer im Stadtgebiet gibt.

Ein Schloss wie aus dem Märchen

Das bekannteste Wahrzeichen Schwerins ist zweifellos das Schweriner Schloss. Es thront auf einer Insel im Schweriner See und erinnert mit seinen Türmen, Kuppeln und Verzierungen an ein Märchenschloss. Tatsächlich gilt es als eines der bedeutendsten Bauwerke des Historismus in Europa. Seit 2024 gehört das Schweriner Residenzenensemble sogar zum UNESCO-Welterbe.

Doch das Schloss ist nur ein Teil der Geschichte. Über Jahrhunderte war Schwerin Residenzstadt der mecklenburgischen Herzöge und Großherzöge. Noch heute prägen prächtige Gebäude, großzügige Plätze und gepflegte Parkanlagen das Stadtbild. Rund um das Schloss lädt der weitläufige Schlossgarten zu einem Spaziergang ein – mit Blick auf das Wasser und die historischen Fassaden.

Zwischen Altstadt und Seeufer

Auch die Schweriner Altstadt hat ihren Charme bewahrt. Kleine Geschäfte, Cafés und Restaurants säumen die Straßen rund um den Marktplatz. Dort erhebt sich der imposante Dom, dessen Turm schon von

Weitem sichtbar ist. Wer die vielen Stufen erklimmt, wird mit einem beeindruckenden Blick über die Stadt und die Seenlandschaft belohnt.

Besonders reizvoll ist die Verbindung von Stadt und Natur: Nur wenige Schritte von der Innenstadt entfernt führen Promenaden und Uferwege entlang des Schweriner Sees. Hier sitzen Einheimische auf Parkbänken, beobachten Segelboote oder genießen einfach die Ruhe am Wasser. Diese Mischung aus Residenzstadt, Kultur und Natur macht den besonderen Reiz Schwerins aus.

Das SeMa besucht Schwerin am 2. September 2026 im Rahmen einer Tagesfahrt. Nach der gemeinsamen Anreise bleibt ausreichend Zeit, die Stadt auf eigene Faust zu erkunden – sei es bei einem Spaziergang am See, einem Besuch des Schlosses oder einem gemütlichen Bummel durch die Altstadt.

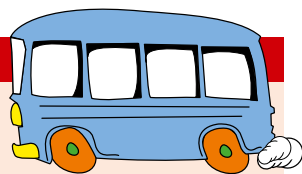
Text: Jan Philipp Platenius

MIT DEM SEMA UNTERWEGS ...

Neue Städte, schöne Orte

Neue Städte entdecken, schöne Landschaften genießen und einen abwechslungsreichen Tag erleben: Mit den SeMa-Reisen geht es regelmäßig zu interessanten Zielen in Norddeutschland und darüber hinaus. Ob Kultur, Natur wie Wälder Seen oder Küste oder besondere Veranstaltungen – unsere Ausflüge bieten die Gelegenheit, Neues kennenzulernen und einen spannenden Tag in netter Gesellschaft zu verbringen.

www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen



Quizspaß

für die besonderen Momente des Lebens

Ob 60. Geburtstag, Ruhestand oder die neue Rolle als Oma und Opa – manche Lebensabschnitte verdienen mehr als eine Grußkarte. Die neuen Quiz-Boxen aus dem Droste Verlag verbinden Unterhaltung, Erinnerungen und Wissenswertes zu drei wichtigen Stationen des Lebens.



Der Abschied aus dem Berufsleben, 60 Jahre Lebenserfahrung oder die Freude über die ersten Enkelkinder: Bestimmte Ereignisse markieren besondere Wendepunkte. Genau diesen Momenten widmet sich die Reihe „Quiz im Quadrat – Lebensmomente“ des Droste Verlags. Die handlichen Quiz-Boxen enthalten jeweils 100 Fragen und Antworten und laden dazu ein, gemeinsam zu rätseln, zu lachen und Erinnerungen auszutauschen.

Besonders passend für viele Leserinnen und Leser dürfte das Quiz zum 60. Geburtstag sein. Hier dreht sich alles um Menschen, Ereignisse und Entwicklungen rund um die magische Zahl 60. Warum werden in Italien Geburtstagskinder an den Ohren gezogen? Welche berühmten Persönlichkeiten schufen mit 60 noch große Werke? Und welche Bands oder Erfindungen feiern inzwischen selbst ihren 60. Geburtstag? Die Fragen führen durch Kultur, Geschichte und Alltagswissen und sorgen dabei immer wieder für überraschende Aha-Momente. Statt trockener Wissensabfrage stehen Unterhaltung und Nostalgie im Mittelpunkt.

Wenn der Alltag plötzlich anders wird

Ein weiterer Meilenstein ist der Eintritt in den Ruhestand. Für viele bedeutet er Freiheit, neue Möglichkeiten und endlich Zeit für lang gehegte Wünsche. Das passende Quiz greift diesen Lebensabschnitt mit einer guten Portion Humor auf. Es fragt nach skurrilen Rentner-Rekorden, ungewöhnlichen Hobbys und bekannten Per-



sönlichkeiten, die auch nach dem Berufsleben aktiv geblieben sind. Dabei begegnen die Spieler unter anderem Loriots legendärem Pensionär Heinrich Lohse, den beiden alten Herren aus der Muppet Show oder der Frage, ob sogar Grubenpferde irgendwann in Rente gehen. Das Ergebnis ist ein kurzweiliges Spiel.

Oma und Opa zwischen Peppa Wutz und Heidi

Ebenso liebevoll gestaltet ist das Quiz für Großeltern. Wer glaubt, nach der eigenen Kindererziehung bereits alles zu wissen, wird hier auf die Probe gestellt. Zwischen modernen Kinderhelden wie Peppa Wutz, Klassikern wie Heidi und spannenden Fragen zu berühmten Enkeln und Großeltern geht es um den Alltag zwischen Wickeltisch und Weisheit. Das Quiz versteht sich dabei nicht als Wissensprüfung, sondern als generationsübergreifender Spielspaß. Oft entstehen aus den Fragen Gespräche über die eigene Kindheit, Familiengeschichten oder die Unterschiede zwischen damals und heute.

Ob bei Familienfeiern, Kaffeerunden oder auf Reisen: Jedes Quiz bietet eine unkomplizierte Möglichkeit, gemeinsam Zeit zu verbringen. Oder auch alleine zu schmunzeln und später im passenden Moment mit überraschendem Wissen aufzutrupfen.

Diese drei und weitere Boxen gibt es für jeweils 12,90 Euro bei Amazon, in der Buchhandlung oder direkt beim Droste Verlag (www.droste-verlag.de).

Text: Jan Philipp Platenius

Ich bin doch nicht dement!

Gedächtnisstörungen sind eine sensible Angelegenheit. Dazu beigetragen hat nicht zuletzt das lange vorherrschende Stigma, man könne sowieso nichts gegen demenzielle Veränderungen tun, und es sei eben normal, dass die Menschen im höheren Lebensalter vergesslich werden. Selbst in meinem Medizinstudium war das noch die weit verbreitete Meinung, die so auch mehr oder weniger von den Professorinnen und Professoren an uns weitervermittelt wurde.



Fotos: Freepik

Inzwischen ist man da zum Glück weiter. Auch wenn bis heute keine Heilung existiert, gibt es doch wirksame Therapien gegen Demenz und ihr Frühstadium, die sogenannte leichte kognitive Störung – sowohl medikamentös als auch nicht medikamentös: Neuste Antikörper können den Verlauf der Erkrankung in frühen Stadien nachweislich verlangsamen, digitale Applikationen für das Smartphone oder Tablet können Alltagstauglichkeit und Erinnerungsvermögen verbessern, und es stehen persönliche sowie telefonische Beratungsangebote für Betroffene und Angehörige zu allen Lebensbereichen rund ums Thema Demenz zur Verfügung. Trotzdem bleibt das Thema in vielen Familien schambehaftet.

Dabei ist die Tatsache, sich für eine neurodegenerative Erkrankung zu schämen, absurd! Seit Alois Alzheimer im Jahr 1906 erstmals die Eiweißablagerungen im Gehirn seiner Patientin Auguste Deter beschrieb, die heute als charakteristische Zeichen der Alzheimer-Krankheit gelten, ist klar: Es handelt sich bei neurodegenerativen Erkrankungen um Krankheiten mit einem eindeutigen organischen Ursprung, genau wie ein Diabetes mellitus (umgangssprachlich Zuckerkrankheit) oder die Arteriosklerose, auch Gefäß-

verkalkung genannt, die für die meisten Herzinfarkte und Schlaganfälle verantwortlich ist.

Inzwischen kennen wir neben der Alzheimer-Demenz noch diverse weitere Demenzformen, alle mit unterschiedlichen Entstehungsmechanismen. Der Begriff Demenz bezeichnet dabei eigentlich nur das gemeinsame Endstadium einer kognitiven Beeinträchtigung, die die Selbstständigkeit der Betroffenen fundamental eingeschränkt, unabhängig von der ursächlichen Erkrankung.

Es handelt sich bei Demenz also nicht mehr um ein vages Phänomen, dem Betroffene und Angehörige schutzlos ausgeliefert sind. Vielmehr sind demenzielle

Erkrankungen gut diagnostizierbar und behandelbar. Genauso, wie es selbstverständlich ist, bei einer Herzinsuffizienz den Kardiologen aufzusuchen, so sollte es auch selbstverständlich sein, sich bei ersten Anzeichen einer kognitiven Einschränkung an den Neurologen oder den Hausarzt zu wenden und mit einer geeigneten Therapie zu beginnen. Die Hürden dafür sind geringer denn je: Betroffene können medizinisch geprüfte Versorgungsangebote wie memodio einer ärztlichen Verordnung ganz einfach zu Hause auf ihrem Smartphone oder Tablet nutzen und somit jeden Tag aktiv zur Verlangsamung des Krankheitsverlaufs beitragen. Besonders wichtig dabei sind Akzeptanz und Anerkennung – und die Bereitschaft, Hilfe nicht erst dann in Anspruch zu nehmen, wenn sie unvermeidlich wird.

Eine positive Entwicklung zu diesem Thema lässt sich übrigens momentan im Bereich der psychischen Gesundheit beobachten. Dort haben wir es als Gesellschaft bereits geschafft, Vorurteile größtenteils abzuwerfen und den Gang zum Psychologen als etwas Selbstverständliches anzusehen. Mein Wunsch wäre, dass wir diesen Punkt auch beim Thema Demenz erreichen.

Text: Dr. Doron Benjamin Stein



Dr. Doron Benjamin Stein,
Demenzexperte und Gründer
von memodio.

GESUNDHEIT ALS NEUE KERNKOMPETENZ

Mit Eigenverantwortung und kleinen Schritten zu mehr Wohlbefinden

Steigende Beiträge, endloses Warten auf Facharzttermine. Diskussionen um Leistungskürzungen: Viele Menschen erleben das Gesundheitssystem derzeit als angespannt und fühlen sich zunehmend alleine gelassen. Umso wichtiger wird die eigene Gesundheitskompetenz. Denn wer selbst gut für sich sorgt und zur Expertin oder zum Experten in Sachen eigene Gesundheit wird, kann viel erreichen. „Gesundheitskompetenz und Gesundheitsbildung werden in Zukunft zunehmend deutlich mehr Relevanz erhalten müssen“, meint dazu auch Jörg Nielacny, Vorstandsvorsitzender der Krankenkasse BKK24. Gemeint ist damit nicht die Selbstbehand-

lung, sondern ein informierter Umgang mit Prävention, Therapie und medizinischen Angeboten.

Mini-Maßnahmen, große Wirkung

Gesundheitskompetenz – das klingt komplex. Doch im Alltag genügen oft schon kleine Dinge, um spürbare Veränderungen zu bewirken. So lässt sich zum Beispiel mit schnellen und einfachen Rezepten die Ernährung deutlich ausgewogener gestalten. Tipps wie ein gut abgedunkelter Raum oder die Verbannung des Handys aus dem Bett sorgen oftmals für gesünderen Schlaf. Viele Krankenkassen greifen das Thema auf und bieten ergänzende Informationsformate an. So stellt etwa die BKK24 den Podcast „einfach gesund!“ bereit. Einmal im Monat spricht dort NDR-Moderator Christian Haacke mit einer Expertin oder einem Experten über relevante Gesundheitsthemen wie Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit, abzurufen unter www.bkk24.de/einfach-gesund. Angebote wie diese können helfen, wissenschaftliche Erkenntnisse in klare, alltagstaugliche Impulse zu übersetzen, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen.

Bei ernsthaften Beschwerden ärztlichen Rat suchen

Ergänzend bieten Krankenkassen Präventionsprogramme an, die Versicherte bei einem gesünderen Lebensstil unterstützen sollen. Wichtig ist dabei immer: Eigenverantwortung kann und soll medizinische Expertise nicht ersetzen. Anhaltende Beschwerden oder schwere Erkrankungen gehören weiterhin in ärztliche Hände. „Gesundheitskompetenz bedeutet nicht zuletzt, seine eigenen Grenzen zu kennen“, betont Nielacny. Wann man sich Hilfe suchen sollte, wo man sie bekommt und wie man medizinische Therapien durch eigene Mitwirkung am besten unterstützt, ist ein wichtiger Baustein der Gesundheitsbildung.

Text: DJD



In Gesundheits-Podcasts geben Fachleute auf unterhaltsame Weise leicht umsetzbare Tipps für mehr Wohlbefinden.

**einfach
GESUND!**
DER PODCAST ÜBER KLEINE
VERÄNDERUNGEN MIT GROSSER
WIRKUNG!



Smarte Hilfe
für jeden Moment.



ab **0,-** €*
monatlich

**Ihr modernes Notrufgerät
für ein sicheres Zuhause**

- ✓ 24/7-Notrufzentrale
- ✓ kostenlos bei Pflegegrad
- ✓ direkt einsatzbereit - ohne Installation
- ✓ auch als SmartWatch verfügbar für unterwegs



In verschiedenen Farbvarianten erhältlich:



**Jetzt bestellen
oder Infos anfordern:**

☎ Per Telefon
0211 / 8 79 77 77 3

✉ Via E-Mail
info@liferuf.de

📱 Direkt online
www.liferuf.de



4 262387 720209