

SEIT 2011

Seniorenmagazin | Juli 2026 | ONLINE

SeMa

+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**

ZUM ONLINE BLÄTTERN



Foto: Archiv Nicole Jäger

Aus der Welt der Stars

**Im Gespräch mit
Nicole Jäger**



Foto: DJD/DAKIN/Carlos Albuquerque

Schon gehört?

**Effizient zu jeder
Jahreszeit**



Foto: schwarzgelb.de, Kai Heuser

Sport & Gesundheit

**Wie Frauen den
Fußball erobern**



Foto: Columbus Verlag

Kunst & Kultur

**Der Atlas der
60er Jahre**

DAS SMARTPHONE als Gesundheitshelfer



Foto: Freepik

**Miträtseln
und gewinnen!**

**Großes Kreuzworträtsel
und Sudoku im Heft**



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, die S-Immobilienmaklerinnen und S-Immobilienmakler 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,

erinnern Sie sich noch an die Zeiten, als man eine Kamera, einen Kalender oder eine Straßenkarte immer dabei hatte? Mit dem Smartphone hat man dieses alles, und wenn man möchte noch viel mehr, immer dabei.

Weniger bekannt ist, welche Möglichkeiten das Smartphone für die eigene Gesundheit bietet. Man könnte ein ganzes Buch darüber schreiben. Dafür war nicht der Platz, aber in unserem Artikel finden Sie schon einmal einige Anregungen.

Verfolgen Sie die Fußball-Weltmeisterschaft? Mich hat es dieses Mal im Vorfeld noch nicht so gepackt. Trotzdem ein schöner Anlass in der Rubrik „Es war einmal“ an eine andere WM in den USA zu erinnern. In einem weiteren Artikel geht es um die Entwicklung des Frauenfußballs.



Für Sie haben wir uns außerdem mit Nicole Jäger darüber unterhalten, wie man ins Showbusiness kommt, und welche Anekdoten sie im Rahmen ihrer Auftritte erlebt hat.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr
Jan Philipp Platenius

INHALT

Das bewegt mich

Verbunden bleiben –
und Hoffnung finden

Titelthema

Das Smartphone als
Gesundheitshelfer



Gesundheit & Fitness

Was der Demenzexperte gegen
zunehmende Vergesslichkeit empfiehlt

Rätselseite & Verlosung

Neues aus der Welt der Stars

Nicole Jäger: „Lachen kennt kein Alter“

Schon gehört?

Klimageräte: Effizient zu jeder Jahreszeit

Es lebe der Sport

Wie Frauen den Fußball erobern

Rezepte

Kochen & Backen im Juli

Es war einmal

Die Fußball-WM 1994 in den USA

Kunst & Kultur

Eine Reise durch die 60er Jahre

Sema-Reisen: Ludwigslust

Das mecklenburgische Versailles

Gesundheit & Fitness

Sommerfreuden – Augenleiden



Unsere nächste „klassische Ausgabe“ erscheint **Anfang September**. Im Juli und August finden Sie Online-Ausgaben auf **www.sema-seniorenmagazin.de**.



*Im Einsatz für Ruandas
Graue Kronenkränche:
Olivier Nsengimana*

Verbunden bleiben – und Hoffnung finden

Vor Kurzem war ich bei einem Vortrag der Neurowissenschaftlerin Maren Urner. Es ging um Hoffnung. Ich lerne gerne – das bewegt mich. Ich war neugierig auf das Thema, denn wir leben in einer Zeit, in der die Erde buchstäblich brennt, Kriege Leid und Zerstörung anrichten, ganze Ökosysteme verschwinden und wir einander immer fremder werden. Ich kam auch mit der Frage: Wie sollen wir das eigentlich alles aushalten?

Als Neurowissenschaftlerin schaut Maren Urner ins Gehirn – und was sie dort gefunden hat, hat mich überrascht: Angst und Hoffnung bewohnen im Gehirn zwar denselben Ort, können aber nie gleichzeitig existieren. Es kann also nur das eine oder das andere geben. Es klingt simpel – aber wo Hoffnung ist, kann Angst nicht sein.

Und Hoffen, das hat sie auch gesagt, ist kein passives Abwarten. Hoffen ist ein Tuwort. Es ist die akti-

ve Vorstellung davon, wie eine lebenswerte Zukunft aussehen kann. Das hat mich direkt zur nächsten Frage geführt: Was gibt mir eigentlich Hoffnung?

Für mich sind es die unzähligen Menschen weltweit, die sich tagtäglich für eine bessere, gerechtere und gesündere Welt einsetzen. Durch meine Arbeit bei der NABU International Naturschutzstiftung begegne ich ihnen täglich. Ihre Arbeitsbedingungen sind alles andere als einfach, sie stoßen auf Widerstand und leben Kompromiss und Resilienz – manchmal hätten sie allen Grund, die Hoffnung aufzugeben. Doch sie bleiben in Bewegung. Einer von ihnen ist Olivier Nsengimana, ein Tierarzt aus Ruanda. Vor 15 Jahren begann er damit, gefangene Graue Kronenkränche aus Hotelgärten zu befreien. Was als kleine Rettungsaktion begann, wuchs zu einer Organisation heran, die sich dem Schutz dieser bedrohten Vögel und ihrer Lebensräume verschrieben hat.

Oder der Ökologe Ivan Tymofeiev: Mit dem Institute of Ecological and Religious Studies bietet er seit Beginn des russischen Angriffskriegs Kindern in den Karpaten Exkursionen, Theater und Workshops an – Vögel beobachten, Insektenhotels bauen, durchatmen. Natur als Zufluchtsort, Umweltbildung als Widerstand. Für mich zeigt sich darin, wie Menschen selbst unter extremen Bedingungen Handlungsspielräume schaffen.

Meine Aufgabe ist es, solche Geschichten weiterzutragen. Denn ich glaube: Verbunden zu bleiben – mit der Natur, mit Menschen, die handeln, mit Geschichten, die zeigen, dass etwas möglich ist – das ist es, was uns hoffen lässt. Auch dann, wenn die Erde brennt, Kriege wüten und Ökosysteme verschwinden. Und was bewegt Sie?

Text: Julia Nicksch, Kommunikation

und Digitale Medien, NABU International Naturschutzstiftung



*Wer die Natur kennt,
will sie schützen: Kinder
mit ihren Kranichbildern.*



Fotos: Freepik

Wie das Handy Körper und Geist unterstützen kann

Das Smartphone als Gesundheitshelfer

Für viele Menschen war das Handy früher vor allem eines: ein Telefon. Heute steckt in einem Smartphone jedoch deutlich mehr. Es erinnert an Termine, zeigt den Weg, verbindet uns mit Familie und Freunden und kann sogar dabei helfen, körperlich und geistig fit zu bleiben.

Viele Menschen entdecken zunehmend, dass das kleine Gerät in der Hosentasche ein echter Gesundheitshelfer sein kann. Durch Apps, die speziell für die Verbesserung der Gesundheit entwickelt wurden. Aber auch viele Standardfunktionen, die auf fast jedem Smartphone vorhanden sind, können den Alltag erleichtern und dabei helfen, möglichst lange selbstständig zu bleiben.

Kleine Helfer für jeden Tag

Der wohl bekannteste, aber häufig erstaunlich wenig genutzte digitale Helfer ist der

Kalender. Arzttermine, Geburtstage oder die nächste Busfahrt lassen sich dort eintragen. Auf Wunsch erinnert das Smartphone sogar rechtzeitig daran. Wer früher einen Zettel an den Kühlschrank klebte, nutzt heute oft eine Erinnerung auf dem Handy.

Auch der Schrittzähler gehört mittlerweile zur Standardausstattung vieler Smartphones. Er zählt automatisch, wie viele Schritte wir am Tag zurücklegen. Das mag zunächst wie eine Spielerei wirken, kann aber motivieren, sich etwas mehr zu bewegen.

Oft reicht schon ein kleiner Spaziergang um den Block, um das Tagesziel zu erreichen.

Hilfreich sind außerdem Wetter-Apps, Navigationsdienste oder Fahrplan-Apps für Bus und Bahn. Sie erleichtern die Planung von Ausflügen und fördern die Mobilität. Denn wer aktiv bleibt und regelmäßig das Haus verlässt, tut auch seiner Gesundheit etwas Gutes.



Viele Smartphones bieten darüber hinaus Notfallfunktionen. Hier kann man medizinische Informationen hinterlegen, auf die Helfer im Ernstfall zugreifen und besser handeln können. Per Notfall-SOS kann die Notfallnummer gewählt und können SMS an ausgewählte Notfallkontakte versendet werden. Einige Geräte erkennen sogar schwere Stürze und können automatisch Helfer verständigen.



Das Gehirn möchte beschäftigt werden

Neben der körperlichen Gesundheit spielt auch die geistige Fitness eine wichtige Rolle. Experten sind sich einig: Unser Gehirn profitiert davon, regelmäßig gefordert zu werden. Neue Informationen, kleine Denkaufgaben oder das Erlernen neuer Fähigkeiten helfen dabei, geistig beweglich zu bleiben. Hier kommen spezielle Gesundheits-Apps ins Spiel. Sie bieten Übungen, Trainingsprogramme und Wissen rund um die Themen Gedächtnis, Konzentration und gesundes Altern.



stehen zahlreiche Übungen, die Gedächtnis, Konzentration, Aufmerksamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit trainieren sollen.

Die Aufgaben erinnern teilweise an kleine Spiele. Es müssen sich Zahlen gemerkt werden, Muster müssen erkannt oder Informationen in kurzer Zeit verarbeitet werden. Dadurch entsteht ein spielerischer Wettbewerb mit sich selbst. Viele Nutzer schätzen vor allem die Möglichkeit, regelmäßig einige Minuten am Tag zu trainieren. Ähnlich wie beim körperlichen Training gilt auch hier: Nicht die Länge einer einzelnen Einheit ist entscheidend, sondern die Regelmäßigkeit. Natürlich ersetzt eine App weder ein

memodio: gesund älter werden

Eine App, die speziell für Menschen mit beginnender Vergesslichkeit und in frühen Demenzstadien entwickelt wurde, ist memodio. Ihr Ziel ist es, dass die Erkrankung langsamer fortschreitet. Im Gegensatz zu den alltäglichen Apps handelt es sich bei memodio um eine anerkannte Digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), sodass die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen getragen werden.

Das Besondere an memodio ist der ganzheitliche Ansatz. Die App beschränkt sich nicht auf klassische Gedächtnisübungen, sondern betrachtet verschiedene Bereiche, die für die Gesundheit des Gehirns wichtig sind. Dazu gehören Bewegung, Ernährung, Schlaf, soziale Kontakte und geistige Aktivität.

Nutzer erhalten regelmäßig kleine Übungen und Anregungen für den Alltag. Mal geht es um Konzentration und Merkfähigkeit, mal um Bewegung oder neue Wissensinhalte. Der Gedanke dahinter: Wer sein Gehirn langfristig fit halten möchte, sollte verschiedene Bereiche des Lebens im Blick behalten.

Dabei setzt die App nicht auf Leistungsdruck oder komplizierte Trainingspläne. Stattdessen sollen kleine Impulse dabei helfen, gesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren. In einer klinischen Studie zeigte sich, dass sich Gedächtnis, Selbstständigkeit und Lebensqualität der Teilnehmer bereits nach zwölf Wochen deutlich verbessert haben.

NeuroNation: Fitnessstudio für den Kopf

Einen etwas anderen Ansatz verfolgt NeuroNation. Die in Deutschland entwickelte und von mehreren Ministerien geförderte App gehört zu den bekanntesten Gehirntrainings-Angeboten Europas. Im Mittelpunkt

Anzeige



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



Foto: Matthias Möller, RukiMedia / AdobeStock



Fotos: Freepik

gutes Buch noch interessante Gespräche oder neue Erfahrungen. Sie kann jedoch eine zusätzliche Möglichkeit sein, das Gehirn aktiv zu halten.

Komoot: mehr Bewegung durch neue Ziele

Gesundheit bedeutet jedoch weit mehr als Gedächtnistraining. Bewegung zählt nach wie vor zu den wichtigsten Bausteinen eines aktiven Lebens. Genau hier setzt die App Komoot an.

Komoot wurde ursprünglich für Wanderer und Radfahrer entwickelt. Die App hilft dabei, interessante Touren in der eigenen Umgebung zu finden und unterwegs auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Viele Menschen kennen das Problem: Man läuft immer dieselbe Strecke und verliert irgendwann die Motivation. Komoot schlägt neue Wege, Spaziergänge und Ausflugsziele vor. Dadurch wird Bewegung abwechslungsreicher und spannender. Gerade im Ruhestand bietet sich die Möglichkeit, die nähere Umgebung neu zu entdecken. Ob entlang eines Flusses, durch einen Park oder über unbekannte Wege in der eigenen Region – oft liegen interessante Ziele näher, als gedacht.

Neben dem gesundheitlichen Nutzen sorgt Bewegung an der frischen Luft auch für mehr Wohlbefinden. Zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßige Spaziergänge nicht nur dem Körper, sondern auch der Stimmung guttun können.

Medisafe: die Erinnerung für Medikamente

Viele Menschen nehmen regelmäßig Medikamente ein. Dabei kann es vorkommen, dass eine Tablette vergessen wird oder Unsicherheit darüber entsteht, ob sie bereits eingenommen wurde.

Für solche Fälle wurde die App Medisafe entwickelt. Nutzer können ihre Medikamente eintragen und sich zu festgelegten Zeiten erinnern lassen. Die App dokumentiert zudem, ob eine Einnahme bestätigt wurde.

Gerade bei mehreren Medikamenten kann dies zusätzliche Sicherheit bieten. Natürlich ersetzt die App weder Arzt noch Apotheker. Sie kann jedoch helfen, den Überblick zu behalten und den Alltag besser zu organisieren.

Die beste App bleibt das echte Leben

So hilfreich moderne Technik auch sein kann – sie ist kein Ersatz für Bewegung, Freundschaften, Hobbys oder einen Arztbesuch. Gesundheits-Apps können unterstützen, motivieren und erinnern. Die eigentliche Arbeit müssen wir jedoch weiterhin selbst leisten.

Dennoch zeigen die Beispiele, wie vielseitig Smartphones heute geworden sind. Sie helfen uns, Termine einzuhalten, aktiv zu bleiben, das Gehirn zu fordern und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln.

Vielleicht steckt der persönliche Gesundheitshelfer also längst in der Jackentasche – und wartet nur darauf, entdeckt zu werden.

Text: Jan Philipp Platenius

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	Korrektorat Sibylle Kumm	Druck Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn	

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>



Wenn Tommi plötzlich Thimo heißt

Was der Demenzexperte gegen zunehmende Vergesslichkeit empfiehlt

Dr. Doron Stein über Vergesslichkeit, Demenz und innovative Therapien wie memodio



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

Interviewer: Dr. Stein, ab wann ist Vergesslichkeit ein Grund, aktiv zu werden?

Dr. Doron B. Stein: Prinzipiell ist es ganz normal, dass das Gedächtnis im Alter nachlässt. Kritisch wird es allerdings, wenn diese Verschlechterung überdurchschnittlich stark ausfällt. Probleme beim Merken von Namen und Terminen oder Schwierigkeiten bei der Konzentration können Anzeichen einer Vorstufe von Demenz sein. Oft fällt das Betroffenen gar nicht selbst auf, sondern Angehörige machen sie darauf aufmerksam.

Was ist denn eine Vorstufe von Demenz?

Medizinisch wird das als leichte kognitive Störung bezeichnet. Das Trägerische ist hierbei, dass meistens keine oder nur geringe Alltagsbeeinträchtigungen auftreten. Deswegen wird sie oft nicht ernst genommen. Schätzungen zufolge leiden allein in Deutschland momentan 4–6 Millionen Menschen an solchen Beeinträchtigungen – die meisten davon ohne Diagnose. Und: viele von ihnen entwickeln ohne gezielte Unterstützung im Laufe der Zeit eine Demenz.

Was kann man tun, um das Risiko zu senken?

45 % aller Demenzen sind auf Risikofaktoren zurückzuführen, die auch für andere Erkrankungen relevant sind. Dazu zählen zu hoher Blutdruck, Diabetes oder ein erhöhter Cholesterinspiegel, ebenso aber oft unterschätzte Aspekte wie Einsamkeit oder nachlassendes Seh- und Hörvermögen. Das Gute ist, dass man diese Faktoren beeinflussen bzw. behandeln kann. Je früher man hier gegensteuert, desto besser.

Was können Betroffene also tun?

Wir haben ein Programm namens memodio entwickelt, das auf kognitive Störungen und Demenz zugeschnitten ist. Es basiert auf einer Kombination verschiedener Therapieansätze, die nachgewiesenermaßen bei betreffenden Patientinnen und Patienten wirksam sind. Vereinfacht gesagt kombiniert memodio Gehirn-

Je früher man gegensteuert, desto besser.

training mit körperlichen Übungen und alltagsnahen Informationen zu den Risikofaktoren. Außerdem wird die hirngesunde Ernährung über Ernährungsempfehlungen und Rezeptvorschläge gefördert.

Und das funktioniert?

Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich bestätigt: Wir konnten bereits in einer Studie zeigen, dass die Nutzung von memodio die Gehirnfunktion und Alltagstauglichkeit schon nach 12 Wochen deutlich verbessert. Was uns besonders freut, ist außerdem das positive Feedback von Nutzerinnen und Nutzern, das uns regelmäßig erreicht.

Wie ist memodio erhältlich?

memodio ist quasi eine „App auf Rezept“, d. h. Ärztinnen und Ärzte können die Anwendung verschreiben, ähnlich wie bei einem Medikament. Die Kosten werden von allen Kassen vollständig übernommen. Patientinnen und Patienten zahlen demnach nichts für die Therapie.

Für wen kommt memodio infrage?

Prinzipiell für alle Menschen, bei denen die Vergesslichkeit zunimmt. memodio ist bewusst zusammen mit Seniorinnen und Senioren entwickelt worden, um die Nutzung auch Menschen zu ermöglichen, die nur wenig Erfahrung mit Smartphones haben. Viele unserer Nutzerinnen und Nutzer sind über 70 Jahre alt und kommen sehr gut zurecht. Außerdem steht unsere Telefonhotline jederzeit zur Verfügung, um Fragen zu beantworten und zu unterstützen.

Was würden Sie Menschen raten, die erste Anzeichen einer Veränderung bei sich oder Angehörigen bemerken?

Erst einmal: Ruhe bewahren. Nicht jede vergessene Telefonnummer ist gleich ein Anzeichen einer Demenz.

Trotzdem sollten sie die Vergesslichkeit ernst nehmen und ggf. ärztlich abklären lassen. Über den unten dargestellten QR-Code oder den Link können sie außerdem herausfinden, ob memodio für sie selbst oder einen Angehörigen geeignet ist.

Text: Konstantin Böhm

Mit kurzen Tageseinheiten zurück zu einer höheren Gedächtnisleistung: die memodio-App.



Jetzt kostenlos starten!

Tel.: 0331-76 99 50 33
www.memodio-app.com/sema

Kreis- halb- messer	süd- amerika- nischer Papagei	ein Woll- garn	▼	Wahl- zettel- behälter (Mz.)	▼	Rausch- gift (Abk.)	Vorname der Dago- ver † 1980	Frauen- kurz- name	▼	▼	englisch: Säure	nervöses Muskel- zucken	Weis- sager	Kobold	▼	große Zukunfts- vorstel- lungen	▼	Frauen- name
►	▼	▼	▼	▼	6	unvor- sichtig	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	3	▼	▼	▼
Fakten	▼	Staat in Europa (Abk.)	7	▼	▼	träger südam. Säuger, Ai	▼	Zier- pflanze	►	▼	9	▼	▼	eigen- licher Name Voltaire's	▼	spa- nisch: ja	►	▼
►	8	▼	▼	▼	flüssig	►	▼	▼	▼	▼	ein weiches Leder	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Frage- wort	▼	deutsche Pop- sängerin	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	persön- liches Fürwort	►	▼	byzanti- nische Kaiserin † 1050	►	▼	▼
►	▼	▼	▼	▼	Stein- wände	▼	▼	▼	▼	▼	▼	franzö- sisch: König	►	▼	▼	britischer Rockstar † (John)	►	▼
Fach- vortrag	▼	rasender Beifall	▼	Flüssig- keits- maß (Abk.)	10	▼	▼	▼	▼	▼	▼	aus- schütten	►	Buch der Bibel	▼	Labans Tochter (A.T.)	►	▼
►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	►	▼	▼	▼	▼	an etwas schärfen	▼
engli- sches Längen- maß	gleich- gültig	▼	franzö- sische Zustim- mung	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kfz-Z. Steinfurt	►	▼	Völker- gruppe	▼	persön- liches Fürwort	▼
►	▼	▼	▼	Beson- derheit	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	unbe- dingt (franz.)	►	Autor von „Jim Knopf“ †	►	▼	▼	▼
Fluss durch Nord- italien	►	▼	Berg- stock der Albula- Alpen	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼
►	▼	▼	▼	▼	▼	Korsett	latei- nisch: Luft	▼	genau zusam- men- fügen	▼	Witz- figur, Gauner	Mönch in der Probe- zeit	►	persön- liches Fürwort (4. Fall)	►	Ort bei Dublin (Irland)	Initialen East- woods	►
ein roter Farbstoff	▼	▼	jüdische Schlä- fen- locken	►	Teil der Feuer- waffe	►	2	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
be- schrän- ken	Figur der Operette „Wiener Blut“	►	▼	▼	▼	▼	franzö- sisch: Straße	►	▼	▼	Stadt auf Honshu (Japan)	Ruinen- stätte in Syrien	►	▼	▼	▼	▼	▼
►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	russ. Schrift- steller † 1972	►	ei- förmige Gebilde	►	▼	▼	▼	▼	▼	Flächen- maß der Schweiz	▼	Insel der Circe in der Odyssee
►	▼	▼	5	italie- nischer Artikel	▼	Rufname des Trainers Vogts	►	▼	▼	1	▼	europ. Staaten- bündnis (Abk.)	►	Film- licht- empfind- lichkeit	►	▼	▼	▼
ehem. Hafen- stadt am Tiber	▼	ausge- sucht, exquisit	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Land- schafts- bild	►	▼	4	▼	▼	▼	▼
Ge- schichts- for- schung	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Kose- name e. span. Königin	►	▼

Lösungswort: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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



1. UND 2. PREIS:

Buch „Ü60 - na und?!“

Kaum eine SeMa-Ausgabe war so beliebt wie die letzte mit der Erinnerung an Carlo von Tiedemann. In dieser Ausgabe verlosen wir zwei Exemplare seines Buchs „Ü60 - na und?!“, Carlos Ratgeber und seine Fitness-Formeln für die besten Jahre - mit einem Vorwort von Peter Maffay.



3. PREIS:

Buch „Lina Morgenstern: Die Geschichte einer Rebellin“

In „Lina Morgenstern: Die Geschichte einer Rebellin“ (Kremayr & Scheriau) beschreibt Gerhard J. Rekel das Leben einer außergewöhnlichen Frau. Für Frauen hat das 19. Jahrhundert Heim, Herd und Gott vorgesehen. Doch Lina Morgenstern stellt sich raffiniert gegen diesen Lebensentwurf. Akribisch recherchiert, gibt der Autor Einblick in den schier unerschöpflichen Tatendrang einer bis dato kaum beleuchteten Ausnahmefigur.



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

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

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 15.07.26 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**NEUES
AUS DER WELT
DER STARS**



Die Ruhe vor dem Sturm. Nicole Jäger vor einem Auftritt.

Im Gespräch: Nicole Jäger

„LACHEN KENNT KEIN ALTER“

Künstlerin Nicole Jäger über Mut, Veränderung, Einsamkeit – und warum ältere Menschen oft unterschätzt werden

Nicole Jäger gehört zu den bekanntesten deutschen Comedians und Autorinnen. Mit viel Humor, Offenheit und Tiefgang spricht sie auf der Bühne über Gewicht, Gesundheit, Beziehungen und das Leben selbst. Im Gespräch mit dem SeMa erzählt die 43-Jährige, wie sie eher zufällig ins Rampenlicht geriet, warum Erfolg vor allem harte Arbeit ist und weshalb ältere Menschen in unserer Gesellschaft viel zu oft unterschätzt werden.

Frau Jäger, Sie sind Komikerin, Autorin und Podcasterin. Das sind ja keine klassischen Ausbildungsberufe. Wie sind Sie überhaupt dazu gekommen? Gar nicht geplant. Ich habe eigentlich etwas „Richtiges“ gelernt und Gebärdensprachdolmetschen studiert. In dem Beruf habe ich aber keinen einzigen Tag gearbeitet. Mein Weg ins Showbusiness war wirklich ungewöhnlich.

Ich habe früher über 340 Kilo gewogen und sehr viel abgenommen. Danach habe ich mit Menschen gearbeitet, die Essstörungen oder starkes Übergewicht haben. Ein Freund von mir, der aus dem Fernsehbereich kommt, meinte irgendwann: „Das ist so eine besondere Geschichte, daraus muss man etwas machen.“ Dann entstand erst eine Dokumentation fürs ZDF, und später kam ein Verlag auf mich zu und fragte, ob ich ein Buch schreiben möchte.

Ich dachte damals ehrlich gesagt: Das liest doch kein Mensch. Aber das Buch wurde überraschend erfolgreich und landete direkt auf der Bestsellerliste.

Danach ging plötzlich alles ganz schnell. Bühnenprogramm, Lesereisen, Fernsehen – und irgendwann stand ich vor ausverkauften Häusern. Heute bin ich beim fünften Bühnenprogramm und beim vierten Bestseller angekommen. Manchmal kann ich das selbst kaum glauben.

Viele träumen davon, im Showbusiness erfolgreich zu sein. Warum hat es bei Ihnen funktioniert?

Am Ende ist es vor allem Arbeit. Von außen wirkt das oft nach Glamour und Glück. Aber Glück macht vielleicht ein Prozent aus. Der Rest ist extrem viel Arbeit. Ich bin seit fast zehn Jahren praktisch durchgehend auf Tour, mache kaum Urlaub und arbeite auch an Wochenenden.

Natürlich hilft es, Menschen an seiner Seite zu haben, die an einen glauben. Mein Manager hat mich immer gepusht – auch an Tagen, an denen ich selbst gezweifelt habe. Aber ohne eigene Disziplin funktioniert es nicht. Das ist eigentlich wie in jedem anderen Beruf auch.

Ihr Buch „Die Fettlöserin“ hat viele Menschen bewegt. Gibt es denn ein Geheimrezept zum Abnehmen?

Nein. Und genau das ist die wichtigste Erkenntnis. Das Geheimrezept ist, dass es kein Geheimrezept gibt. Diäten funktionieren meistens nur kurzfristig. Wenn sie dauerhaft funktionieren würden, gäbe es dieses riesige Geschäft mit immer neuen Diäten ja gar nicht mehr.

Ich glaube, man muss verstehen, dass jeder Mensch anders ist. Ernährung muss zum eigenen Leben passen. Wenn jemand abends gerne isst, bringt es nichts, ihm zu sagen: „Iss abends nur einen Apfel.“ Das hält niemand dauerhaft durch.

Für mich war entscheidend, mich nicht mehr auf die Zahl auf der Waage zu konzentrieren, sondern darauf, womit sich mein Körper wirklich wohlfühlt. Mein Kopf hätte gerne ständig Pizza – aber mein Körper nicht unbedingt. Wenn man lernt, sich für das eigene Wohlbefinden zu ernähren, verändert sich oft automatisch auch das Gewicht.

Ist das Leben auf Tour nicht besonders schwierig, wenn man gesund leben möchte?

Absolut. Das wird oft unterschätzt. Wenn du ständig unterwegs bist, bekommst du abends nach einer Show oft nur noch Fast Food oder Raststättenessen. Gesundes Essen zu finden ist unterwegs wirklich schwer.

Ich versuche deshalb, viel vorzubereiten und lieber mal nur einen Apfel zu essen als irgendeinen Mist. Nicht aus Diätwahn, sondern weil ich Energie brauche. Ich stehe abends auf der Bühne und muss funktionieren.

Sie wirken auf der Bühne sehr offen und extrovertiert. Trotzdem sagen Sie von sich selbst, dass Sie introvertiert sind. Wie passt das zusammen?

Das überrascht viele. Aber ich bin tatsächlich eher introvertiert. Deshalb halte ich mein Privatleben heute sogar noch privater als früher. Ich liebe es, einfach zu Hause zu sein und meine Ruhe zu haben.

Die Öffentlichkeit gehört zwar zu meinem Beruf, aber ich suche sie nicht aktiv. Nach einer Show freue ich mich meistens einfach darauf, wieder allein auf dem Sofa zu sitzen und nichts mehr zu müssen.

Ein wichtiges Thema für Sie ist die Gesundheit von Frauen, etwa Herzinfarkte bei Frauen. Warum engagieren Sie sich dafür?

Weil Frauen medizinisch oft noch immer nicht ausreichend berücksichtigt werden. Viele Krankheiten äußern sich bei Frauen anders als bei Männern. Beim Herzinfarkt denken alle sofort an den starken Schmerz im linken Arm. Das ist aber oft eher bei Männern ein Symptom.

Bei Frauen können die Beschwerden ganz anders aussehen – Rückenschmerzen, Oberbauchschmerzen oder Übelkeit. Deshalb erkennen viele Frauen einen Herzinfarkt zu spät. Wenn ich mit meiner Reichweite dazu beitragen kann, dass Menschen besser infor-



Die Vorbereitung steht: Nicole Jäger im Wohlfühlmodus.

miert sind und vielleicht schneller zum Arzt gehen, dann möchte ich das nutzen.

Unser Magazin wird vor allem von älteren Menschen gelesen. Wie blicken Sie auf Senioren in unserer Gesellschaft?

Ich finde, ältere Menschen werden oft unterschätzt. Dabei steckt unglaublich viel Wissen und Lebenserfahrung in ihnen. Viele Dinge lernt man eben nicht aus Büchern, sondern nur durchs Leben selbst.

Eine meiner engsten Vertrauten ist über 80 und einer der inspirierendsten Menschen, die ich kenne. Von solchen Menschen kann man unglaublich viel lernen. Ich glaube, wir machen als Gesellschaft einen Fehler, wenn

wir das Älterwerden nur negativ sehen oder ältere Menschen ausblenden. Alt werden ist schließlich ein Privileg.

Viele ältere Menschen beschäftigt das Thema Einsamkeit. Haben Sie dazu einen Gedanken?

Einsamkeit ist etwas sehr Schweres. Aber ich glaube nicht, dass man jemals zu alt für Liebe oder neue Begegnungen ist. Ich kenne Menschen, die sich mit über 70 oder 80 noch verliebt haben – und zwar richtig.

Außerdem müssten wir als Gesellschaft Generationen wieder stärker zusammenbringen. In manchen Ländern gibt es Projekte, bei denen Kindergärten und Altenheime zusammenarbeiten. Solche Ideen finde ich großartig. Denn am Ende brauchen Menschen Begegnungen – egal wie alt sie sind.

Zum Schluss: Haben Sie eine lustige Anekdote aus Ihrer Karriere?

Oh ja. Bei einer Show saß ganz vorne ein älteres Ehepaar, beide über 80. Ich dachte sofort: „Oh Gott, die verlassen in der Pause den Saal.“ Mein Programm ist teilweise schwarzer Humor und ziemlich direkt.

Aber nach wenigen Minuten haben die beiden Tränen gelacht. Hinterher war das Make-up komplett verlaufen, und beide hatten den Spaß ihres Lebens. Das war ein schöner Moment für mich, weil ich gemerkt habe: Humor kennt wirklich kein Alter. Und ältere Menschen sind oft viel offener und cooler, als man denkt.

Text: Jan Philipp Platenius

„GRANDE DAME“

ist Nicole Jägers aktuelles Bühnenprogramm. Unter anderem tritt sie am 19. und 20.9. in Alma Hoppes Lustspielhaus in Hamburg auf. Alle Termine finden Sie auf www.nicole-jaeger.de.

EFFIZIENT zu jeder Jahreszeit

Klimageräte kühlen nicht nur, sondern können auch die Heizung entlasten



Einen kühlen Kopf behalten: Klimaanlage sorgen an heißen Tagen für angenehme Temperaturen im Zuhause.

Kälte- und Klimafachbetriebe beraten bei der Auswahl und übernehmen Planung sowie Montage.



Die nächste Hitzewelle kommt bestimmt – und damit der dringende Wunsch nach etwas Abkühlung und Entspannung – zumindest in den eigenen vier Wänden. Die Klimatisierung von Wohngebäuden ist längst mehr als eine Frage des Komforts: Denn mit den häufigeren und längeren Hitzeperioden rücken gesundheitliche Themen in den Fokus. Überhitzte Räume können nicht nur den Schlaf rauben und die Konzentration beeinträchtigen, sie stellen auch eine Belastung für den Kreislauf dar. Das gilt besonders für ältere Menschen, Kinder und chronisch Kranke.

❄️ Prima Klima dank Umweltenergie

Zur Klimatisierung von Wohngebäuden kommen meist sogenannte Split-Klimaanlagen zum Einsatz. Dabei befindet sich die kompakte Außeneinheit außerhalb des Gebäudes, während im Innenraum ein oder mehrere Innengeräte für die gewünschte Raumtemperatur sorgen. In technischer Hinsicht handelt es sich dabei um Luft-Wärmepumpen. Sie nutzen bis zu 75 Prozent erneuerbare Energie aus der Umgebungsluft und arbeiten somit besonders effizient. „Beim Kühlen kann man aus einer Kilowattstunde Strom sechs bis acht Kilowattstunden Kühlenergie erzeugen“, sagt Thomas Graupensberger, Experte für Klimatechnik bei Daikin. Fest installierte Systeme arbeiten in der Regel effizienter und leiser als mobile Klimageräte. Zudem können Split-Klimageräte noch viel mehr als kühlen: Sie regulieren auch die Luftfeuchtigkeit und können in der Übergangszeit oder im Winter zum Heizen genutzt werden.

❄️ Fossile Heizung entlasten und bares Geld sparen

Die Heizfunktion von Split-Klimageräten kann die Laufzeit einer vorhandenen Gas- oder Ölheizung deutlich verkürzen und dadurch Energiekosten senken. Laut Berechnungen der Stiftung Warentest heizen die Split-Klimageräte in vielen Fällen sogar günstiger als eine Gasheizung. Zu den effizienten Modellen zählt etwa die Split-Klimaanlage Daikin Perfera mit der Gesamtnote „Gut“ („test“, Ausgabe 06/2025) als Testsieger bewertet. Beratung, Planung und Montage sollten in die Hände erfahrener Fachhandwerker gelegt werden, unter www.daikin.de etwa gibt es mehr Informationen sowie die Möglichkeit, spezialisierte Betriebe in der Nähe zu finden. Die Installation ist dabei relativ einfach und kann auch problemlos im Bestand umgesetzt werden. Angesichts steigender Preise für fossile Energieträger gewinnt dieser Kostenvorteil nochmals an Bedeutung. Luft-Wärmepumpen sind förderfähig. Für viele Haushalte werden strombasierte Lösungen, die Umweltwärme nutzen, damit zunehmend interessant – sowohl aus wirtschaftlicher als auch aus ökologischer Sicht. Mit einem Split-Klimagerät ist es möglich, von diesen Vorteilen zu profitieren, ohne gleich die bestehende Heizung komplett ersetzen zu müssen.

Text: DJD



*Europameister 2009!
Die deutsche Frauen-
Nationalelf hat eine
erfolgreiche Geschichte.*

Wie Frauen den Fußball erobern

Fußball wird in Deutschland nach wie vor mit Männermannschaften verbunden. Doch der Frauenfußball holt auf.



*Die BVB-Damen laufen im
historischen Dortmunder
Stadion Rote Erde auf.*

H heute füllen Fußballerinnen große Stadien, ihre Spiele laufen zur besten Sendezeit im Fernsehen, und junge Mädchen tragen die Trikots ihrer Lieblingsspielerinnen. Noch vor wenigen Jahrzehnten war Frauenfußball in Deutschland jedoch ein Randthema – und zeitweise sogar verboten.

Verboten wegen „Unweiblichkeit“

1955 untersagte der Deutsche Fußball-Bund seinen Vereinen offiziell, Frauenmannschaften zu gründen oder Spiele auszutragen. Die Begründungen wirken aus heutiger Sicht kurios: Fußball sei „unweiblich“ und gesundheitsschädlich. Erst 1970 wurde das Verbot aufgehoben. Doch auch danach waren die Bedingungen oft schwierig. Viele Spielerinnen trainierten auf schlechten Plätzen, Zuschauer gab es nur wenige, Geld praktisch keines.

Trotzdem gehörte Deutschland schnell zu den stärksten Nationen im Frauenfußball. Die deutsche

Nationalmannschaft gewann mehrfach Europa- und Weltmeisterschaften und brachte große Namen hervor – etwa Birgit Prinz oder später Alexandra Popp. Während der Männerfußball oft von Millionentransfers und Stars geprägt war, galt der Frauenfußball lange als bodenständig und familiär.

Früher spielten viele erfolgreiche Teams noch bei kleinen eigenständigen Vereinen wie dem 1. FC Frankfurt oder 1. FFC Turbine Potsdam. Heute dominieren zunehmend die großen Herren-Profilklubs. Die Frauen des FC Bayern gewinnen Titel und profitieren von professionellen Strukturen. Andere Vereine verfolgen wiederum eigene Wege. Bei Borussia Dortmund etwa wächst der Frauenbereich bewusst Schritt für Schritt von der untersten Liga nach oben.

Auch neue Modelle entstehen. Besonders viel Aufmerksamkeit erhielt zuletzt der FC Viktoria 1889 Berlin Frauen. Dort engagierten sich Gründerinnen und zahlreiche Investoren, um den Frauenfußball gezielt nach vorne zu bringen. Das Projekt zeigt: Frauenfußball wird inzwischen auch wirtschaftlich interessant.

Warum aber ist der Sport gerade heute so populär geworden? Ein Grund sind große Turniere mit emotionalen Geschichten und begeisternder Atmosphäre. Viele Zuschauer empfinden die Spiele zudem als authentischer und näher an den Fans. Hinzu kommen bessere TV-Übertragungen, Social Media und die Tatsache, dass Mädchen heute selbstverständlich Fußball spielen dürfen und Vorbilder haben.

Vom einst verbotenen Sport zur gut gefüllten Arena: Der Frauenfußball hat in Deutschland eine erstaunliche Entwicklung erlebt.

Text: Jan Philipp Platenius



Auf den Rängen feiern die Fans, auf dem Platz feiert die Mannschaft: Zweitligist Viktoria Berlin.



Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Diesen Monat nehme ich das Gute aus dem Sommer und mache es haltbar für später!



mit
Sabine Mehl

Rhabarber-Ketchup

Etwas 4
Flaschen
(je 250 ml),
20 MIN.



ZUTATEN:

für etwa 4 Flaschen
(je circa 250 ml)

- 750 g Rhabarber
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Speiseöl
- 250 g passierte Tomaten

- 150 ml Himbeer- oder Kräuternessig
- ½ Pck. Dr. Oetker Gelierzucker 4:1 (250 g)
- ½ TL gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. Chiliflocken
- Etwa 1 ½ TL Salz
- 1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG:

Flaschen und Schraubdeckel (Twist off) auskochen bzw. mit ganz heißem Wasser ausspülen. Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Rhabarber-Ketchup kochen

Öl in einem breiten Topf erhitzen. Rhabarberstücke, Zwiebeln und Knoblauch etwa 8 Min. bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis diese weich sind. Übrige Zutaten sowie die Gewürze dazugeben. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren mindestens 3 Min. sprudelnd kochen. Lorbeerblatt entfernen. Ketchup fein pürieren, evtl. durch ein grobes Sieb streichen.

Ketchup in Flaschen füllen

Ketchup sofort randvoll in vorbereitete Flaschen füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist off) verschließen.

Erdbeersirup

Mit frischen Erdbeeren, Zucker und Zitronensäure zauberst du einen leckeren Sirup, der lange haltbar ist.

ZUTATEN:

für etwa 2 Flaschen
(je 500 ml)

- 1000 g Erdbeeren
- 400 ml Wasser
- 250 g Zucker

- 1 Pck. Dr. Oetker Zitronensäure
- 1 Msp. Dr. Oetker Einmachhilfe

Etwas 2
Flaschen
(je 500 ml)
40 MIN.

ZUBEREITUNG:

Erdbeeren kochen

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Mit 400 ml Wasser in einem großen Kochtopf etwa 5 Min. weich kochen. Ein feines Sieb mit einem Tuch auslegen, den Fruchtbrei daraufgeben, den Saft auffangen und 750 ml Fruchtsaft abmessen. Evtl. mit Wasser auf 750 ml auffüllen. Flaschen und Schraubdeckel (Twist off) auskochen bzw. mit ganz heißem Wasser ausspülen.

Sirup kochen

Erdbeersaft, Zucker, Zitronensäure mit Einmachhilfe in einem großen Kochtopf gut verrühren und unter Rühren aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Topf vom Herd nehmen. Erdbeersirup sofort randvoll in vorbereitete Flaschen füllen und die Deckel fest verschließen.



Eingelegtes Gartengemüse

Eingelegtes Gartengemüse ist eine tolle Möglichkeit, frisches Gemüse haltbar zu machen und gleichzeitig den Sommergeschmack zu bewahren.

ZUTATEN:

**für etwa 10 Gläser
(je 200 ml)**

- Etwa 2 kg frisches Gemüse, z. B. Zucchini, Paprika, Auberginen, Fenchel, Cocktailtomaten
- Gemischte Kräuter, z. B. frischer Thymian, Salbei, Rosmarin
- 10 Knoblauchzehen
- Etwa 150 ml Speiseöl, z. B. Olivenöl
- 50 g Zucker
- 1 l Balsamico Bianco
- 1 EL Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Msp. Dr. Oetker Einmachhilfe

ZUBEREITUNG:

Gemüse waschen, putzen und in große Stücke, Fenchel in Scheiben, schneiden. Tomaten ganz lassen. Knoblauchzehen abziehen. Kräuter waschen. Etwa zehn Gläser und Schraubdeckel (Twist off) oder Einmachgläser (je 200 ml) auskochen bzw. mit ganz heißem Wasser ausspülen. Abtropfen lassen, nicht abtrocknen.

Gartengemüse einlegen

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, und das Gemüse nacheinander unter Rühren scharf anbraten. Angebratenes Gemüse lagenweise oder gemischt mit den Kräuterzweigen in die Gläser schichten. Zucker in der heißen Pfanne etwas karamellisieren und, mit dem Essig ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und alles kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Einmachhilfe unterrühren, und die Gläser mit dem heißen Sud auffüllen. Gläser verschließen.



Johannisbeer-Senf

Im Johannisbeer-Senf sind fruchtige Süße und würziger Senf zu einer vielseitigen Sauce vereint. Dieser selbst gemachte Johannisbeer-Senf passt perfekt zu Grillgerichten, Käse oder als besonderes Extra auf Sandwiches.

ZUTATEN:

**für etwa 1 Glas
(200 ml)**

- Etwa 250 g rote Johannisbeeren
- 4 EL Balsamico-Essig
- 100 g brauner Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Bourbon Vanille-Zucker
- 1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene Orangenschale
- 2 EL Orangensaft
- 80 g frische Feigen
- 1 TL grobkörniger Senf, z. B. Rotisseur-Senf
- 1 Msp. Dr. Oetker Einmachhilfe
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Johannisbeeren waschen, Beeren z. B. mit einer Gabel von den Rispen streifen. Johannisbeeren pürieren und durch ein Sieb drücken, so dass man 150 g Beerenmus erhält.

Johannisbeer-Senf selber kochen

Essig, Zucker, Vanille-Zucker, Beerenmus, Finesse und Orangensaft in einen Topf geben und aufkochen. Das Ganze 10–15 Min. einkochen lassen. Feigen schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwa 5 Min. vorm Ende der Kochzeit die gewürfelten Feigen dazugeben. Dann Senf und Einmachhilfe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort in vorbereitete Gläser füllen. Mit Schraubdeckeln (Twist off) verschließen.

DIE FUSSBALL-WM 1994 IN DEN USA

Wie heute wurde auch vor 32 Jahren in den USA um die Weltmeisterschaft gespielt. Ein Blick zurück.



Die Fußball-Weltmeisterschaft 1994 in den USA versprach etwas Besonderes zu werden. Fußball in Amerika? Für viele europäische Fans klang das damals fast absurd. Baseball, Basketball und American Football dominierten das Land, Fußball spielte kaum eine Rolle. Doch die WM sollte das langfristig verändern.

Am meisten bleibt der Stinkefinger in Erinnerung

Für deutsche Fans bedeutete das Turnier oft lange Nächte: Viele Spiele liefen wegen der Zeitverschiebung erst spät abends oder sogar mitten in der Nacht deutscher Zeit. Trotzdem saßen Millionen vor dem Fernseher. Deutschland reiste als Titelverteidiger an.

Trainer war Berti Vogts, der nach dem WM-Triumph 1990 Franz Beckenbauer beerbt hatte. Aus der Weltmeister-Mannschaft von Italien waren noch einige Spieler dabei, unter anderem Lothar Matthäus, Jürgen Klinsmann, Andreas Brehme und Rudi Völler.

Überhaupt war die WM voller großer Namen: Brasilien setzte auf Romário, Italien auf Roberto Baggio und Argentinien auf Diego Maradona. Die Amerikaner staunten nicht schlecht über die internationale

Fußball-Prominenz – und über die lautstarken Fans aus Europa und Südamerika.

Der deutsche Turnierverlauf begann ordentlich. Nach Siegen gegen Bolivien und Belgien sowie einem wilden 3:2 gegen Südkorea schien vieles möglich. Das Südkorea-Spiel sorgte jedoch auch für einen der größten Skandale der deutschen WM-Geschichte: Nach seiner Auswechslung zeigte Stefan Effenberg den deutschen Fans den Mittelfinger. Trainer Vogts reagierte sofort und schickte ihn nach Hause. Bis heute gehört der „Stinkefinger-Skandal“ zu den bekanntesten WM-Aufregern überhaupt.

Sportlich war dann im Viertelfinale Schluss. Deutschland führte gegen Überraschungsteam Bulgarien zunächst 1:0, verlor aber noch 1:2. Bulgarien mit Superstar Christo Stoitschkow wurde damit zur Sensation des Turniers. Auch Schweden überraschte und erreichte das Halbfinale.

Weltmeister wurde am Ende Brasilien – nach einem dramatischen Finale gegen Italien. Roberto Baggio schoss im Elfmeterschießen über das Tor – ein Bild für die Ewigkeit.

Immerhin: Der Fußball gewann in den USA seitdem enorm an Bedeutung. Heute spielen dort Stars aus aller Welt – und 2026 kehrt die WM nach Nordamerika zurück.

Text: Jan Philipp Platenius



Ein Tor von Lothar Matthäus half nicht: Bulgarien war die Endstation für die deutsche Mannschaft.

Eine Reise durch die 60er Jahre

Ein ungewöhnlicher Atlas führt durch ein Jahrzehnt voller Umbrüche, Erfindungen und neuer Freiheiten.

Beatmusik, Mondlandung, Hippies und Bürgerrechtsbewegung: Die 1960er Jahre prägen unsere Vorstellung von Aufbruch und Veränderung bis heute. Der „Atlas der 60er Jahre“ von Gordon Kerr nähert sich diesem Jahrzehnt auf ungewöhnliche Weise – mit Karten, Grafiken und visuellen Geschichten. Entstanden ist ein unterhaltsames Buch für alle, die gern stöbern und Zusammenhänge entdecken – für „Nostalgiker und Analytiker gleichermaßen“, wie der Autor schreibt.

Der 192 Seiten starke, hochwertig gestaltete Band hat mit einem klassischen Schulatlas wenig gemeinsam. Statt Ländergrenzen und Flüsse warten mehr als 200 Karten, Schaubilder und Infografiken zu Politik, Wissenschaft, Kultur, Musik und Sport auf die Leser.

Mondlandung, Minirock und Mauerbau

Natürlich fehlen die großen Ereignisse des Jahrzehnts nicht: das Attentat auf John F. Kennedy, die Ermordung von Martin Luther King Jr., die Kubakrise, der Vietnamkrieg oder der Bau der Berliner Mauer. Gleichzeitig zeigt das Buch den bemerkenswerten Zukunftsoptimismus jener Jahre.

Besonders spannend sind die zahlreichen Erfindungen der 1960er. Leser begegnen dem Geldautomaten, der Musikkassette, dem Filzstift, Kunstrasen oder der

Das Buch ist im Frühjahr 2026 im Columbus Verlag erschienen. Es kostet 25 Euro und kann über die Webseite www.columbus-verlag.de oder unter der ISBN 978-3-69078-009-4 im Handel bestellt werden.

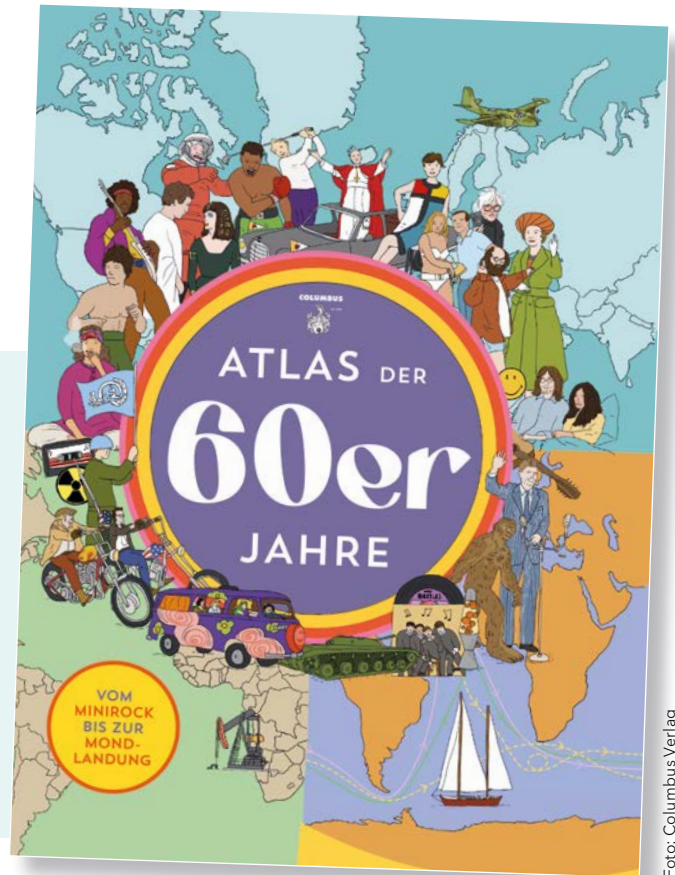


Foto: Columbus Verlag

Luftpolsterfolie. Kurios: Der erste Mensch, der Geld an einem Bankautomaten abhob, war 1967 ein britischer Komiker.

Auch gesellschaftliche Entwicklungen werden verständlich erklärt. Anfang der 1960er lebten etwas mehr als drei Milliarden Menschen auf der Erde. Viele Kolonien wurden unabhängig, junge Menschen gingen weltweit für Freiheit und Frieden auf die Straße, und das Fernsehen entwickelte sich zu einem entscheidenden politischen Medium.

Beat, Protest und neue Freiheiten

Musik spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Der Atlas zeigt, wie der Beat aus Großbritannien die Welt eroberte und welche Festivals das Jahrzehnt prägten. Neben den bekannten US-Veranstaltungen findet sogar das Internationale Essener Pop & Blues Festival von 1969 Erwähnung.

Zu den gelungensten Kapiteln gehören die vielen überraschenden Details: eine „Hippie-Bibliothek“ mit Büchern von Hermann Hesse bis „Alice im Wunderland“, Übersichten zu den wichtigsten Filmen der Zeit oder Berichte über heute fast vergessene Konflikte.

Allerdings merkt man dem Werk seinen britischen Ursprung an. Der Fokus liegt deutlich auf dem angloamerikanischen Raum. Eine deutsche Perspektive hätte manche Themen vermutlich anders gewichtet.

Fazit: Der „Atlas der 60er Jahre“ (Columbus Verlag) ist ein grafisch äußerst ansprechendes Buch. Wer sich für Zeitgeschichte, Kultur und die großen Entwicklungen der Nachkriegszeit interessiert, findet hier zahlreiche spannende Geschichten und überraschende Fakten. Ideal für Leser, die gerne blättern, entdecken und sich an ein Jahrzehnt erinnern, in dem vieles möglich schien.

Text: Jan Philipp Platenius



Die Schloßstraße wartet mit einigen schönen Häusern auf.

Ludwigslust



Schloss Ludwigslust ist eines der schönsten Schlösser in Norddeutschland.

Das mecklenburgische Versailles

Wenig bekannt, aber historisch und schön: „Lulu“ ist der Geheimtipp im Norden.

Manche nennen die Stadt einfach „Lulu“, andere sprechen ehrfürchtig vom „mecklenburgischen Versailles“. Tatsächlich hat Ludwigslust, rund 40 Kilometer südlich von Schwerin gelegen, für eine Stadt mit nur knapp 13 000 Einwohnern erstaunlich viel zu bieten. Vor allem das prachtvolle Schloss mit seinem weitläufigen Park macht den Ort zu einem der schönsten Ausflugsziele Mecklenburg-Vorpommerns.

Die Geschichte Ludwigslusts begann eher bescheiden: Im 18. Jahrhundert ließ Herzog Christian Ludwig II. hier ein Jagdhaus errichten. Sein Nachfolger Friedrich machte daraus eine Residenzstadt und verlegte sogar den Regierungssitz von Schwerin nach Ludwigslust. Das Ergebnis war ein ambitioniertes Bauprojekt mit großzügigen Straßen, repräsentativen Gebäuden und einem Schloss, das bis heute Besucher beeindruckt.

Herzstück der Stadt ist das Schloss Ludwigslust. Mit seiner klassizistischen Fassade und den aufwendig gestalteten Innenräumen zählt es zu den bedeutendsten Schlossanlagen Norddeutschlands. Besonders sehenswert sind der Goldene Saal und die kunstvollen Dekorationen, die teilweise aus einem



Das Denkmal für den Kontrabassisten „Johannes Matthias Sperger“ steht in Ludwigslust.

ungewöhnlichen Material bestehen: Pappmaché. Die sogenannte „Ludwigsluster Carton“-Technik machte die Residenz einst weit über die Region hinaus bekannt.

Direkt hinter dem Schloss erstreckt sich ein weitläufiger Schlosspark. Kanäle, Sichtachsen, Brücken und alte Baumgruppen verleihen der Anlage eine besondere Atmosphäre. Wer durch die gepflegten Wege spaziert, kann leicht nachvollziehen, warum Ludwigslust immer wieder mit

Versailles verglichen wird – wenn auch in deutlich kleinerem Maßstab.

Doch Ludwigslust hat mehr zu bieten als Schlossromantik: Die historische Altstadt mit ihren klassizistischen Gebäuden lädt zum Bummeln ein. Kleine Cafés, gemütliche Plätze und die entspannte Atmosphäre machen den Ort zu einem angenehmen Ziel für einen Tagesausflug. Wer genauer hinschaut, entdeckt überall Spuren der einstigen Residenzzeit.

Übrigens: Seniorenmagazin steuert die Stadt am 26. August 2026 im Rahmen einer Tagesfahrt an. Für die Teilnehmer bleiben vor Ort rund fünf Stunden Zeit, um Schloss, Park und Altstadt kennenzulernen.

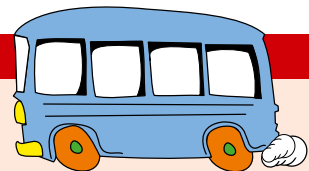
Text: Jan Philipp Platenius

Neben historischen Gebäuden bietet Ludwigslust auch schöne Landschaften.



MIT 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, Küste oder besondere Veranstaltungen – unsere Ausflüge bieten die Gelegenheit, Neues kennenzulernen und einen entspannten Tag in netter Gesellschaft zu verbringen.

www.sema-seniorenmagazin.de/sema-reisen



Sommerfreuden – Augenleiden

Wenn Sonne, Zugluft, Salz und Co. zu Trockenheit und Reizungen führen

Auch an heißen Tagen mit intensiver Sonneneinstrahlung den Durchblick behalten – dafür ist konsequente Augenpflege wichtig.

Mit befeuchtenden Augentropfen können Reizungen und Trockenheitsgefühl oft erfolgreich bekämpft werden.



Ob ein Tag am Meer, eine Fahrt mit offenem Verdeck oder eine schnelle Abkühlung im Pool: Was nach unbeschwertem Urlaubs- und Sommervergnügen klingt, ist für die Augen oft eine echte Herausforderung. Grelles Sonnenlicht, Wind, Zugluft aus Klimaanlage, Salz- und Chlorwasser sowie feine Partikel wie Staub oder Sand können den schützenden Tränenfilm aus dem Gleichgewicht bringen. In der Folge trocknet die Augenoberfläche zunehmend aus. Die Bindehaut reagiert gereizt, und es kann zu Rötungen, Juckreiz und Tränen kommen. Rund 15 bis 17 Prozent der Bevölkerung leiden laut Berufsverband der Augenärzte Deutschlands unter trockenen Augen, medizinisch als Sicca-Syndrom bezeichnet.

Tränenfilm verdunstet schneller

Gerade bei Hitze verdunstet die natürliche Befeuchtung schneller, gleichzeitig sind die Augen vermehrt äußeren Reizen ausgesetzt.

Häufig entwickelt sich dann auch eine Blepharitis – eine chronische Entzündung am Lidrand. Die dort sitzenden Meibom-Drüsen bilden normalerweise ein fetthaltiges Sekret, das den Tränenfilm stabilisiert und dessen Verdunstung bremst. Umso wichtiger sind jetzt gezielte Unterstützung und Pflege. Befeuchtende Augentropfen oder -gele, etwa aus der Xailin-Linie von Visufarma, können helfen, die Augenoberfläche zu benetzen. Je nach Bedarf bieten sie individuelle Lösungen und können bis zu 24 Stunden Linderung schaffen – von Erfrischung über Prävention und tägliche Pflege bis hin zur Therapie chronischer Beschwerden.

So lässt sich vorbeugen

Zusätzlich lässt sich mit gezielten Maßnahmen vorbeugen: Eine Sonnenbrille mit UV-Schutz bewahrt die Augen vor intensiver Strahlung und reduziert Blendung. Unter www.visufarma.de beispielsweise finden sich weitere Tipps zur Augengesundheit. Auf Autofahrten

oder in klimatisierten Räumen gilt: Luftströme möglichst nicht direkt auf die Augen richten. Und nach dem Baden in Salz- oder Chlorwasser kann es sinnvoll sein, die Augen mit klarem Wasser zu spülen oder befeuchtende Augentropfen anzuwenden.

Schützen und lindern

Generell sind regelmäßige Pausen bei Bildschirmarbeit hilfreich. Da wir dabei oft zu selten blinzeln, sollte man zwischendurch bewusst mehrmals schnell blinzeln. Wer viel draußen ist, sollte außerdem auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten – sie unterstützt den natürlichen Tränenfilm. Bei akuten Reizungen kann ein kühler, feuchter Waschlappen, für zehn Minuten auf die geschlossenen Lider gelegt, kurzfristig lindern. Reiben sollte man hingegen unbedingt vermeiden, weil dies die Beschwerden oft verschlimmert.

Text: DJD



Sicherheit für
die ganze Familie

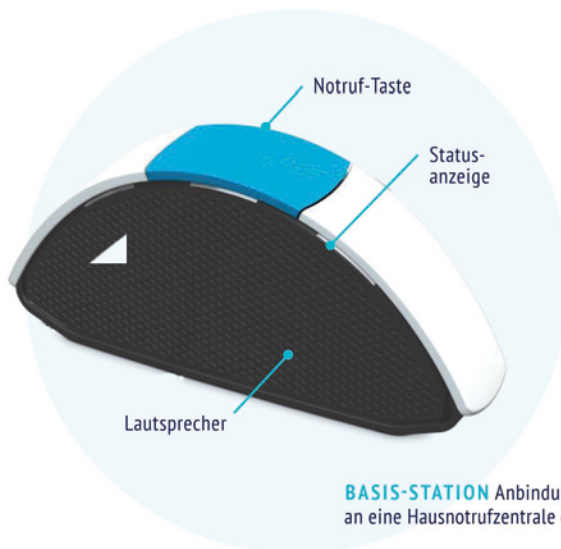


Hausnotruf oder mobiler Notruf

- ✓ ab 0,00€ bei Pflegegrad
- ✓ direkt online bestellen
- ✓ auch als mobile Variante für unterwegs



SENDER als Halskette oder Armband (Abb. kann abweichen)



BASIS-STATION Anbindung an eine Hausnotrufzentrale (24/7)

**JETZT HAUSNOTRUF
BESTELLEN:**

PER TELEFON
0211 879 77770

VIA E-MAIL:
INFO@SANIRUF.DE

ONLINE UNTER
WWW.SANIRUF.DE

