

SEIT 2011

Seniorenmagazin | Oktober 2026 | ONLINE

SeMa

+ H A M B U R G +

**Aktivität &
Lebensfreude**

ZUM ONLINE BLÄTTERN



Foto: CityCaddy/Enver Hirsch

Schon gehört?

**Elke Jensen und
der CityCaddy**



Foto: cDr. August Dettl

Kochen & Backen im Oktober

**Als das Fernsehen
bunt wurde**



Foto: DJDKK classic/
Getty Images/Vladimir Vladimirov

Schon gehört?

**Ein paar Tage raus –
und die Kasse zahlt mit**



Foto: Magnific

Sema-Reisen

**Wohin soll es
2027 gehen?**

NOCH EINMAL ETWAS NEUES WAGEN

**Warum es für einen Aufbruch
im Leben nie zu spät ist**



Foto: Magnific

**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,

Veränderungen sind so eine Sache. Vielleicht mag man sie theoretisch, aber anstrengend sind sie dann doch. Vielleicht sind sie positiv, vielleicht negativ, und meistens haben sie sogar gleichzeitig schöne und weniger schöne Seiten.

Ob Sie etwas verändern möchten oder auch nicht: Für beides gibt es in diesem Heft gute Gründe. In unserer Titelgeschichte geht es darum, was man alles neu beginnen kann. Im neuen Buch des bekannten Autors Jürgen Brater, mit dem wir für dieses Heft gesprochen haben, verändert – oder verschlimmbessert? – der Protagonist Walter auf Geheiß seiner Tochter einiges an seinem Leben. Aber das Glück findet er abseits jeder Veränderung an der Supermarktkasse.

Vielleicht ist gerade die immer gleiche Supermarktkasse ein schöner Ort für Veränderungen. Oder Ma-

deira, wie unsere Gastautorin Anita Fischer schreibt. Oder vielleicht einer der Orte, an die wir 2027 mit Ihnen reisen möchten – nehmen Sie dazu gerne an unserer Umfrage teil.

Ihnen einen schönen
Oktober! Viele Grüße

**Ihr
Jan Philipp Platenius**



INHALT

Schon gehört?

Sicherheit, die
Freiheit schenkt

Titelthema

Noch einmal etwas
Neues wagen

Hase Bikes

Altern kann man,
indem man Jahre
zählt, oder indem man
nichts mehr tut!

Rätsel-seite & Verlosung



Schon gehört?

Die Freude am
Schönen bleibt auch
im Alter erhalten

Kunst/Kultur

„Das Alter ist eine der
besten Lebensphasen“

Rezepte

Kochen & backen
im Oktober

Das bewegt mich

Mein Leben auf Madeira

Schon gehört?

Ein paar Tage raus – und
die Kasse zahlt mit

Das bewegt mich

„Mahlzeiten sind mehr
als Nahrungsaufnahme“

SeMa-Reisen

Unsere nächsten
Tagesfahrten und Reisen

SICHERHEIT, DIE FREIHEIT SCHENKT

Warum moderne Hausnotrufsysteme heute mehr können als nur Hilfe rufen

Viele Seniorinnen und Senioren möchten möglichst lange selbstbestimmt in ihrem Zuhause leben. Gleichzeitig machen sich Angehörige oft Sorgen: Was passiert, wenn es zu einem Sturz oder einem medizinischen Notfall kommt? Moderne Hausnotrufsysteme schaffen hier Sicherheit – und bieten heute weit mehr als den klassischen Notrufknopf. Das SeMa im Gespräch mit Andreas Angenendt, der mit seinem Team die Webseite www.liferuf.de für den Hausnotruf betreibt:



Herr Angenendt, viele Menschen verbinden einen Hausnotruf mit einem einfachen Knopf am Handgelenk. Ist das heute noch zeitgemäß?

Absolut – der Notrufknopf ist nach wie vor das Herzstück eines Hausnotrufsystems. Die Technik hat sich jedoch deutlich weiterentwickelt. Moderne Lösungen sind komfortabler, flexibler und passen sich dem Lebensstil der Nutzer an. Unser Ziel bei LifeRuf ist es, Menschen ein sicheres und gleichzeitig unabhängiges Leben zu ermöglichen – zu Hause und, wenn gewünscht, auch unterwegs.

Welche Lösung eignet sich für Menschen, die hauptsächlich zu Hause sind?

Für diesen Bedarf bieten wir den klassischen Hausnotruf an. Die Basisstation wird unkompliziert in der Wohnung installiert und ist über Mobilfunk mit unserer 24-Stunden-Notrufzentrale verbunden – ein Festnetzanschluss ist also nicht erforderlich. Der wasserdichte Funksender kann als Armband oder Anhänger getragen werden und ermöglicht im Ernstfall per Knopfdruck eine direkte Sprechverbindung zur Notrufzentrale. Dort werden sofort die notwendigen Schritte eingeleitet – von der Benachrichtigung von Angehörigen bis zur Alarmierung des Rettungsdienstes.

Viele Menschen sind auch im Alter noch aktiv. Gibt es dafür passende Lösungen?

Ja, genau dafür wurde unser mobiles Notrufsystem entwickelt. Wer regelmäßig spazieren geht, einkaufen fährt oder verreist, möchte auch außerhalb der eigenen Wohnung abgesichert sein. Das mobile Gerät verfügt über GPS-Ortung und eine integrier-

te SIM-Karte. Im Notfall kann dadurch nicht nur Hilfe gerufen, sondern auch der Standort übermittelt werden. Das gibt sowohl den Nutzerinnen und Nutzern als auch ihren Familien ein gutes Gefühl.

Ihr Unternehmen LifeRuf bietet außerdem eine Smartwatch an. Was macht sie besonders?

Unsere Notruf-Smartwatch verbindet Sicherheit mit einem modernen Erscheinungsbild. Sie wird wie eine normale Uhr getragen und verfügt ebenfalls über eine Notruffunktion sowie GPS-Ortung. Zusätzlich bietet sie Gesundheitsfunktionen wie die Messung von Puls und Blutdruck. Gerade Menschen, die keine klassische Notruftaste tragen möchten, schätzen diese diskrete Alternative.

Ein häufiges Thema sind die Kosten. Was sollten Interessierte wissen?

Viele wissen gar nicht, dass die Pflegekasse einen Hausnotruf häufig übernimmt. Liegt ein anerkannter Pflegegrad vor und sind die gesetzlichen Voraussetzungen erfüllt, kann die Grundversorgung vollständig finanziert werden, beispielsweise bei unserem [liferufBasic](http://www.liferuf.de). Wir unterstützen unsere Kundinnen und Kunden bei der Antragstellung und beraten individuell, welche Lösung am besten zu ihrer persönlichen Lebenssituation passt.

Ihr persönlicher Rat?

Ein Hausnotruf ist keine Einschränkung, sondern ein Stück Freiheit. Wer weiß, dass im Ernstfall schnell Hilfe erreichbar ist, fühlt sich sicherer und kann den Alltag mit mehr Gelassenheit genießen. Genau dieses Gefühl möchten wir unseren Kundinnen und Kunden vermitteln – mit zuverlässiger Technik, persönlicher Beratung und Lösungen, die so individuell sind wie die Menschen selbst. Text: Andreas Angenendt



Über Andreas Angenendt:

Andreas Angenendt ist Geschäftsführer der DKN Pflege GmbH, die Pflegebedürftige bundesweit seit vielen Jahren mit Pflegehilfsmitteln für den Homecare-Bereich versorgt, sowie der saniruf GmbH, die die Seite [liferuf.de](http://www.liferuf.de) für den Bereich Hausnotruf betreibt.

Noch einmal etwas Neues wagen

Warum es für einen Aufbruch im Leben nie zu spät ist

Noch einmal eine große Reise machen. Eine neue Sprache lernen. In eine andere Stadt ziehen. Sich verlieben. Oder endlich das tun, wofür jahrzehntelang die Zeit fehlte. Wenn das Berufsleben endet und die Kinder längst ihre eigenen Wege gehen, beginnt eine Lebensphase, die früher vor allem mit Ruhestand verbunden wurde. Doch gerade jetzt kann noch einmal Zeit für etwas Neues sein.

„Was willst du denn jetzt noch damit?“ Es ist einer dieser Sätze, die schnell ausgesprochen sind. Warum mit 68 noch Italienisch lernen? Warum mit 72 noch einmal umziehen? Warum mit 75 allein auf Reisen gehen?

Die Gegenfrage könnte lauten: warum eigentlich nicht?

Wer heute mit Mitte 60 in den Ruhestand geht, hat gute Chancen, noch zwei Jahrzehnte oder länger vor sich zu haben. Eine erstaunlich lange Zeit. Niemand würde bei einem 20-Jährigen auf die Idee kommen, ihm zu sagen: Für etwas Neues lohnt es sich nun nicht mehr.

Und doch betrachten wir die späteren Lebensjahre häufig anders. Da ist vom „wohlverdienten Ruhestand“ die Rede, vom Kürzertreten und davon, es sich endlich gemütlich zu machen. Dagegen ist nichts einzuwenden. Aber vielleicht ist Ruhestand eben nicht nur die Zeit, in der etwas endet. Sondern auch eine Zeit, in der wieder Platz entsteht.

Plötzlich gehört der Tag wieder einem selbst

Über viele Jahrzehnte ist unser Leben stark vorgegeben: Schule, Ausbildung, Beruf, Familie, Termine. Morgens klingelt der Wecker, am Montag beginnt die Arbeitswoche, und selbst die Freizeit findet häufig in den Lücken zwischen Verpflichtungen statt.

Mit dem Ende des Berufslebens fällt ein großer Teil dieser Struktur weg. Das kann zunächst verunsichern. Denn Arbeit bedeutet nicht nur Einkommen. Sie gibt dem Tag einen Rhythmus, sorgt für sozia-

le Kontakte und vermittelt vielen das Gefühl, gebraucht zu werden.

Gleichzeitig entsteht etwas, das im Erwachsenenleben ausgesprochen selten ist: Zeit.

Und mit ihr die Möglichkeit, sich eine Frage zu stellen, die vielleicht seit Jahrzehnten niemand mehr gestellt hat: Was möchte ich eigentlich?

Die Antwort muss keineswegs spektakulär sein. Nicht jeder muss den Jakobsweg gehen oder ein Haus in der Toskana kaufen. Vielleicht wollte man schon immer Klavier spielen können. Vielleicht gibt es einen Ort, an dem man gerne einmal vier Wochen statt vier Tage verbringen würde. Vielleicht hat man früher gern gemalt und irgendwann damit aufgehört.

Manches davon kostet Geld. Erstaunlich vieles aber vor allem eines: den Entschluss, anzufangen.

Lernen kennt kein Rentenalter

Viele Menschen haben die Vorstellung verinnerlicht, Neues zu lernen sei vor allem etwas für junge Leute.

Natürlich verändert sich unser Gehirn mit zunehmendem Alter. Vokabeln bleiben vielleicht nicht mehr nach zweimaligem Lesen hängen, und manches braucht mehr Wiederholung. Doch die Fähigkeit, Neues zu lernen, verschwindet keineswegs mit dem 60. oder 70. Geburtstag.

Deshalb sitzen Senioren in Sprachkursen und Hörsälen, lernen den Umgang mit neuen Computerprogrammen oder beginnen zu fotografieren. An vielen Universitäten können Gasthörer Veranstaltungen besuchen, ohne noch einen Abschluss anstreben zu müssen. „Studieren ab 50“ heißt ein Programm an der Universität Bielefeld.

Der entscheidende Unterschied zu früher: Niemand schreibt mehr vor, was gelernt werden muss.

Mit 16 muss man sich vielleicht durch französische Grammatik quälen. Mit 70 lernt man Französisch, weil man im nächsten Frühjahr drei Wochen in der Provence verbringen möchte.

Das ist ein Luxus.

Einfach einmal länger weg sein

Auch das Reisen verändert sich, wenn der Kalender leerer wird.

Während des Berufslebens bestand Urlaub für viele Menschen aus zwei oder drei Wochen im Sommer. Möglichst viel sollte in möglichst wenig Zeit passen. Kaum hatte man sich an den neuen Ort gewöhnt, musste der Koffer schon wieder gepackt werden.

Im Ruhestand gelten andere Regeln.

Warum nur zehn Tage nach Spanien reisen, wenn man auch vier Wochen bleiben kann? Warum nicht einmal einen Monat an der Algarve verbringen oder mit der Bahn quer durch Europa fahren?

Wer länger an einem Ort bleibt, erlebt ihn anders. Man kennt irgendwann den Bäcker an der Ecke, weiß, wann der Wochenmarkt stattfindet, und findet sein Lieblingscafé. Aus Urlaub wird ein kleines Leben auf Zeit.

Natürlich braucht es dafür Mut – besonders, wenn man allein unterwegs ist. Doch Gruppenreisen und organisierte Langzeitaufenthalte können eine Möglichkeit sein, gemeinsam mit anderen aufzubrechen und trotzdem eigene Freiräume zu behalten.

Manchmal reichen schon vier Wochen woanders, um festzustellen, wie groß die Welt noch ist.

Und wenn man einfach noch einmal umzieht?

Noch größer ist der Schritt, den Wohnort zu verändern.

Das große Haus, das mit zwei Kindern genau richtig war, kann mit 70 plötzlich vor allem Arbeit bedeuten. Der Garten muss gepflegt werden, Zimmer stehen leer und jede Reparatur erinnert daran, dass Eigentum nicht nur Freude macht.

Warum also nicht noch einmal neu überlegen?

Vielleicht eine kleinere Wohnung mitten in der Stadt, wo Ärzte, Geschäfte und Cafés zu Fuß erreichbar sind. Vielleicht näher bei den Kindern und Enkeln. Vielleicht tatsächlich ans Meer. Oder sogar für einige Jahre ins Ausland.

Ein Zuhause besteht schließlich nicht nur aus Wänden. Dort hängen Erinnerungen an Jahrzehnte des eigenen Lebens. Doch auch ein neues Zuhause kann wieder Erinnerungen sammeln.

Die Frage lautet deshalb nicht unbedingt: „Kann ich hier für immer bleiben?“ Vielleicht lautet sie eher: „Ist dies noch der richtige Ort für die nächsten zehn Jahre?“

Noch einmal gebraucht werden

Ein neuer Anfang muss weder weit weg führen noch viel Geld kosten.

Für viele Menschen ist gerade der Verlust der beruflichen Aufgabe schwierig. Jahrzehntlang waren sie Lehrer, Handwerkerin, Kaufmann, Ärztin oder Ingenieur. Plötzlich steht auf dem Kalender kein Montagmorgen mehr.

Dabei verschwindet mit dem Rentenbescheid nicht das Wissen eines ganzen Berufslebens.

7 Ideen für einen kleinen Neuanfang

Es muss nicht gleich die Weltreise oder der Umzug ans Meer sein. Manchmal reicht eine kleine Veränderung, um wieder etwas Neues ins Leben zu bringen.

1 Etwas lernen, das keinen Zweck erfüllen muss.

Italienisch, Fotografieren, Klavierspielen oder Kunstgeschichte – einfach, weil es Freude macht.

2 Vier Wochen statt eine Woche verreisen.

Einmal nicht nur Urlaub machen, sondern an einem anderen Ort ein wenig Alltag erleben.

3 Ein altes Hobby wiederentdecken.

Was hat Ihnen mit 30 Spaß gemacht und ist irgendwann verschwunden? Malen, Angeln, Tanzen, Radfahren?

4 Allein irgendwo hingehen.

Ein Konzert, eine Führung oder ein Vortrag: Wer nicht darauf wartet, dass jemand mitkommt, entdeckt oft mehr.

5 Etwas weitergeben.

Lesepate werden, im Verein helfen oder jüngeren Menschen etwas aus dem eigenen Berufsleben vermitteln.

6 Einen Ort ausprobieren, an dem Sie gern leben würden.

Noch nicht umziehen – erst einmal zwei oder vier Wochen dort verbringen.

7 Einen langgehegten Wunsch aufschreiben.

Was wollten Sie „irgendwann einmal“ machen? Vielleicht ist irgendwann genau jetzt.

Anzeige



NABU
Stiftung International

24 Gründe, sich auf Weihnachten zu freuen ...
... und mit unserem Adventskalender etwas Gutes zu tun!

ADVENTS-KALENDER 2026

Mit dem Kauf unseres Adventskalenders unterstützen Sie die weltweiten Projekte der NABU International Naturschutzstiftung. Entdecken Sie faszinierende Tierarten und erfahren Sie mehr über unsere Arbeit vor Ort. Jeden Tag überrascht Sie ein neues Motiv – begleitet von spannenden Geschichten, Rätseln, Mitmachaktionen und Gewinnchancen.

34⁹⁵ €
zzgl. Versandkosten

Gleich bestellen – nur solange der Vorrat reicht!
www.NABU-shop.de/Adventskalender

Vereine suchen Menschen, die Verantwortung übernehmen. Kinder benötigen Lesepaten. Nachbarschaftsinitiativen brauchen Organisationstalente. Tafeln, Sportvereine, Kulturprojekte und soziale Einrichtungen leben von Menschen, die Zeit und Erfahrung mitbringen.

Andere machen sich noch einmal selbstständig, wie Elke Jensen, die Sie später in diesem Heft kennenlernen werden. Nicht unbedingt, um das nächste große Unternehmen aufzubauen. Vielleicht werden aus einem Hobby ein kleiner Onlineshop oder aus Berufserfahrung ein Beratungsangebot.

Arbeiten zu müssen und arbeiten zu wollen sind schließlich zwei sehr unterschiedliche Dinge.

Auch die Liebe kennt keinen Ruhestand

Und dann gibt es einen Neubeginn, der sich kaum planen lässt.

Menschen verlieben sich auch mit 60, 70 oder 80 Jahren.

Nach einer Scheidung oder dem Tod eines langjährigen Partners überhaupt wieder jemanden in sein Leben zu lassen kann sich zunächst merkwürdig anfühlen. Da sind Gewohnheiten, Erinnerungen und manchmal auch ein schlechtes Gewissen.

Gleichzeitig ist der Wunsch nach Nähe keine Frage des Geburtsjahrs.

Vielleicht sieht eine Partnerschaft im Alter sogar entspannter aus. Man muss keine gemeinsame Karriere mehr organisieren, kein Haus bauen und nicht darüber diskutieren, wer die Kinder aus der Kita abholt. Zwei Menschen können sich schlicht deshalb füreinander entscheiden, weil sie ihre Zeit gerne miteinander verbringen.

Und selbst wenn daraus keine große Liebe entsteht: Neue Bekanntschaften können das Leben verändern.

Der erste Schritt darf klein sein

Natürlich wird mit zunehmendem Alter nicht alles leichter. Gesundheitliche Einschränkungen können Pläne durchkreuzen, finanzielle Möglichkeiten sind unterschiedlich, und nicht jeder empfindet Veränderung als aufregend.



Fotos: Magnific

Deshalb muss niemand sein bisheriges Leben auf den Kopf stellen.

Vielleicht besteht der Aufbruch nur darin, allein zu einer Veranstaltung zu gehen, obwohl man dort niemanden kennt. Sich für einen Kurs anzumelden. Eine Reise anzufragen. Jemanden anzurufen, den man seit Jahren nicht gesprochen hat.

Aus kleinen Entscheidungen können neue Gewohnheiten entstehen. Aus neuen Gewohnheiten neue Bekanntschaften. Und manchmal aus einer neuen Bekanntschaft ein völlig neuer Abschnitt.

Was wollte ich eigentlich immer einmal machen?

Es ist eine einfache Frage: Was wollte ich eigentlich immer einmal machen? Nicht: Was wäre vernünftig? Nicht: Was erwarten meine Kinder? Und auch nicht: Was machen andere Menschen in meinem Alter? Sondern: Was würde mich reizen?

Vielleicht erscheint die Antwort zunächst unrealistisch. Dann lohnt sich eine zweite Frage: Muss es wirklich die große Version sein?

Wer von einer Weltreise geträumt hat, kann mit vier Wochen in Andalusien beginnen. Wer ein Buch schreiben möchte, kann zunächst seine Kindheits-erinnerungen festhalten. Wer davon träumt, am Meer zu leben, kann dort erst einmal einen Monat verbringen. Wer gern studiert hätte, kann sich als Gasthörer einschreiben.

Das Leben verläuft selten in sauber voneinander getrennten Kapiteln. Trotzdem gibt es Momente, in denen eine neue Seite beginnt.

Der Ruhestand kann so ein Moment sein. Vielleicht ist das sogar die schönste Bedeutung dieses etwas altmodischen Wortes: Man tritt nicht vom Leben zurück. Man gewinnt Abstand zu den Verpflichtungen, die es jahrzehntelang bestimmt haben.

Und plötzlich ist da wieder Platz. Für eine Reise. Für Menschen. Für Neugier. Für eine Idee, die lange liegen geblieben ist.

Denn für einen neuen Anfang braucht man nicht unbedingt ein geringes Alter. Man braucht vor allem einen ersten Schritt.

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

Handelsregister
HRB 190298
Amtsgericht Hamburg

Geschäftsführer
Jan Philipp Platenius

Redaktion
Dr. Hergen Riedel, Marion Schröder, Franz-Josef Krause, Stephanie Rosbiegal, Klaus Karkmann, Corinna Chateaubourg, Rudolf Müller

Korrektorat
Sibylle Kumm

Layout und Grafik
Manuela Heins, Sabine Mehl

Druck
Bonifatius GmbH, Karl-Schurz-Straße 26, 33100 Paderborn

Anzeigenannahme für gewerbliche Anzeigen
Jan Philipp Platenius
Tel.: 040/22 89 77 01
kontakt@sema-seniorenmagazin.de

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>

Altern kann man, indem man Jahre zählt, oder indem man nichts mehr tut!

Bewegung gehörte für Klaus Schüder schon immer zum Leben. Aufgewachsen ist der 93-Jährige in Schleswig-Holstein auf einem Bauernhof, war von klein auf draußen. Später wurde er Gärtner aus Leidenschaft, arbeitete bis zum Alter von 78 an großen Projekten mit – während das Fahrrad sein ständiger Begleiter war.

WENN DAS ALTER SPÜRBAR WIRD

Anfang 2025 kam ein gesundheitlicher Einschnitt. Mit einer Entzündung im Rücken konnte er kaum noch laufen, nur liegen. Er fragte sich, ob er jemals wieder auf ein Fahrrad steigen würde. Langsam ging es mit der Heilung voran, und seine Söhne suchten nach einem Weg, ihn wieder aufs Fahrrad zu setzen – und fanden nach längerem Suchen das Dreirad für Erwachsene „Kettwiesel ONE“ von Hase Bikes. Sein Hauptinteresse wurde geweckt durch die sensible Federung durch Einzelradaufhängung und Schwingachsen an den Hinterrädern. Schon bei der ersten Probefahrt war klar: So komfortabel und kippsicher ist er noch nie Rad gefahren. Anfangs war Klaus skeptisch, als er im Schaltwerk von Hase Bikes auf der Zeche Waltrop stand und Berater Robin Beyer sagte: „Ich zeige Ihnen jetzt ein Fahrrad, auf das Sie eigentlich nie aufsteigen würden.“ Klaus setzte sich auf das ONE mit Untenlenker – und fuhr los. „Das war großartig“, sagt er heute. „So sicher und so einfach.“

NEUE MOBILITÄT - NEUE FREUDE

Heute setzt sich Klaus täglich aufs Rad, greift entspannt den Untenlenker und fährt los. Er kann anhalten, ohne abzusteigen und bleibt mit sicherem Gefühl in Bewegung. Auf dem Dreirad sieht er mehr von der Natur, bleibt unabhängig und trainiert seine Muskeln – ab und zu auch gerne mal ohne Motorunterstützung. Viele Menschen in seinem Alter zögern, den Umstieg vom Zwei- aufs Dreirad zu wagen. Doch Klaus meint: „Altern kann man, indem man Jahre zählt, oder indem man nichts mehr tut“, und lacht. Der Lingener fährt regelmäßig bis zu 50 Kilometer durch die Umgebung – zum Einkaufen, zum alten Gartengrundstück oder einfach, um die Natur zu genießen.

Hase Bikes: Mobilität als Teilhabe

Der deutsche Hersteller Hase Bikes entwickelt seit über 30 Jahren Spezialräder mit dem Ziel, Menschen zu mehr eigenständiger Mobilität zu verhelfen. Im Mittelpunkt steht dabei die Überzeugung, dass Bewegung, Selbstständigkeit



und gesellschaftliche Teilhabe wesentlich zur Lebensqualität beitragen. Die Räder werden individuell an die Bedürfnisse der Nutzer angepasst. Dafür steht ein umfangreiches Angebot an Zubehör zur Verfügung. Mehr Informationen auf www.hasebikes.com

große Schrägfläche am Berg	Staatsdiener	Minuspunkt	▼	Provinz im Osten Südafrikas	▼	ein Gesetzbuch (Abk.)	engl. Männerkurzname	Fjord in Norwegen	▼	▼	Großväter	Männernamen	dt. Schauspieler (Dietrich)	genmanipuliertes Wesen	▼	Silberglanz	▼	Gefolge
▶	▼			▼		Unvergleichliches	▶		9			▼						▼
luxuriöses Motorboot		Taxi in England	▶		4	anatomisch zerlegen		schnell, schnell!	▶					über große Frau		Kfz-Z. Gelnhausen	▶	
▶					Unsinn (ugs.)	▶					große Reiselust	▶					5	
Hunnenkönig		amtlich festgesetzte Gebühr	▶									scherzhaft: US-Soldat	10		Kosename e. span. Königin	▶		
▶					anführen, führen	▶						moldawische Währung	▶			ein Schwermetall		
Binnenmeer in Kasachstan		Vorname Toscaninis	▼	chinesischer Politiker (Peng)	▶							Nachbildung	eine Kleiderlänge		russisches Kampflugzeug	▶		
▶																		Roman von Stefan Heym
Stadt in Piemont	Südeuropäerin		ein Cocktail	▶								nicht ausgeschaltet			Lehrlinge (Kw.)		Laut des Ekels	▼
▶	▼			Stadt unterhalb der Wartburg	▶							Singular		Börsenaufgeld		7		
Titelfigur bei Milne (Bär)		8	niederländisch: eins	▶														
▶						Lichtbrechender Körper	Staat in Europa (Abk.)	▼	Frauenname	▼	erste Frau Jakobs (A.T.)	Außerirdische (engl.)	Landkreis in Japan		6	italienischer Männername	▼	
ein roter Farbstoff			Athener Königs-tochter (Antike)	▶	halb-fetter Hartkäse	▶				2				Musik abmischen		spanisch: ja	▶	
wendig, gewandt	Anrede für Gott	▶					lateinisch: Göttin	▶			Wadi in Marokko	Schauspielerin	▶					
▶							deutsche Presseagentur (Abk.)	▶	Trennungsstrich	▶						kanadischer Wapitihirsch		Schildlausfett
▶			3	Abk.: Haus-haltsgesetz	▶	Blütenstand	▶					englisch: nach, zu	▶	biblische Stamm-mutter		1		
Lärm um nichts	ein deutscher Bundeskanzler	▶							teilweise	▶								
Kurzware	▶							Held der Argonauten-sage	▶					Düsseldorfer Flanier-meile	▶			

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. Preis:

Buch „Jetzt gerade ist alles gut“

Ein kleiner Schnitt am Finger – und plötzlich ist nichts mehr selbstverständlich. In seinem Roman „Jetzt gerade ist alles gut“ erzählt Bestsellerautor Stephan Schäfer von einem Mann, der eine lebensbedrohliche Sepsis übersteht und danach beginnt, die kleinen, kostbaren Momente des Alltags neu wahrzunehmen. Ein warmherziges, ermutigendes Buch über Familie, Freundschaft und die Frage, was im Leben wirklich zählt. Wir verlosen ein Exemplar von „Jetzt gerade ist alles gut“.



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

2. bis 3. Preis:



Buch „Stark durch Bewegung. Selbsthilfe bei Multipler Sklerose“

Bewegung kann bei Multipler Sklerose viel bewirken. Fitnesstrainer und Ernährungsberater André Ringendahl ist selbst an MS erkrankt und weiß aus eigener Erfahrung, wie wichtig körperliche Aktivität sein kann. In „Stark durch Bewegung“ zeigt er gezielte, sanfte Übungen, die Muskulatur und Körperstabilität stärken und das Wohlbefinden verbessern können. Die Trainings lassen sich einfach zu Hause durchführen und an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen. Wir verlosen zwei Exemplare von „Stark durch Bewegung“.

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

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!

... und so können Sie gewinnen:

Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.10.26 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



DIE FREUDE AM SCHÖNEN BLEIBT AUCH IM ALTER ERHALTEN



Senior-Unternehmerin Elke Jensen und der CityCaddy, ein Begleiter, der zu Bewegung motiviert.

Die Idee hatte ich schon länger im Kopf, umgesetzt habe ich sie mit Beginn des Ruhestands. Ich bin sozusagen in den Un-Ruhestand getreten – und muss sagen, ich genieße ihn“, berichtet Elke Jensen. Sie ist Produktdesignerin und langjährige Design-Professorin a. D., darüber hinaus Seniorin sowie Start-up-Gründerin – mit über 70 Jahren.

Denn: Im Frühling 2021 hat sie den von ihr entwickelten CityCaddy auf den Markt gebracht. Er ist exklusiver Shopper, Trolley und moderner Gehhilfe in einem – ein stilvoller Begleiter, der sowohl Sicherheit im Alltag gibt als auch Spaß macht. „Ästhetik kann unheimlich beflügeln“, ist sich Elke Jensen sicher. „Als Nutzerin oder Nutzer fühle ich mich mit einem „Accessoire“ wie dem CityCaddy

gestärkter, unterwegs zu sein.“ Er betone Lebensfreude und Haltung.

Der CityCaddy ist in fröhlichem Orange, in edlem dunklem Blau sowie in dezentem Beige erhältlich. Aktuell gibt es drei Modelle: CC.PARIS mit dem Shopper aus hochwertigem Leder, CC.MAILAND aus waschbarem Papier und CC.HAMBURG mit einer Tasche aus ausrangierten Werbeplakaten.

Auch die praktischen Vorteile liegen auf der Hand

Der Trolley ist aus stabilem Edelstahl und passt platzsparend zusammengeklappt nicht nur in den Kofferraum eines Kleinwagens, sondern ist auch im Zug in den Gepäckablageboxen einfach verstaubar. Fortbewegung im öffentlichen Nahverkehr und auf Reisen mit Bahnen, Bussen, Zügen oder Kreuzfahrten werden sehr erleichtert, denn der CityCaddy ist wendig und einfach zu handhaben. NutzerInnen können ihn leichtgängig vor sich herschieben oder im Bedarfsfall hinter sich herziehen. Ein leicht zu bedienender Tipphebel ermöglicht den Wechsel zwischen beiden Funktionen. Der Wegrollstopper garantiert sicheres Anhalten zwischendurch. Der von 70 bis 100 Zentimeter höhenverstellbare Griff mit handgenähtem Lederbezug ist ideal, um sich entspannt darauf abzustützen.

Für Freude am Gehen und an Erkundungstouren im urbanen Umfeld

Nach einer Entwicklungszeit von rund sechs Jahren ist die heute 76-Jährige also Expertin, wenn es um die Themen Bewegung, Design im Alter, Mobilität – vor allem im urbanen Raum – geht. Der CityCaddy ist eine Neuheit, die insbesondere SeniorInnen Selbstständigkeit ermöglicht. Regelmäßige, sichere Bewegung Hand in Hand mit inspirierenden Eindrücken fördert das ausgewogene körperliche und seelische Wohlbefinden. Für ein langes Mobil- und Jung-Bleiben.

„Ich war mein Leben lang gern unter Menschen und agil, ob auf Reisen oder zu Fuß in der Stadt“, berichtet Elke Jensen. „dabei habe ich zunehmend beobachtet, dass sich Senior*innen eine Stütze als Halt für zwischendurch wünschen.“ Diese Lücke zwischen einem Einkaufswagen und einem Rollator, der in ihren Augen schnell und zu sehr auf Gebrechlichkeit reduziere, wollte Elke Jensen füllen und eine neue Produktkategorie schaffen. Ihre Ambition stand fest. Begonnen hat sie mit Zeichnungen am Esstisch, ihr Bruder baute einen der zahlreichen Prototypen, es folgten unter anderem Materialauswahlprozesse, zahlreiche Testphasen und Gespräche mit potenziellen Herstellern.





Wichtig war ihr, aus Nachhaltigkeitsgründen in Manufakturen in Deutschland produzieren zu lassen und hochwertige, durable Materialien wie beispielsweise stabilen Edelstahl und langlebiges Leder zu verwenden. Mit der Gründung ihres Start-ups, der CityCaddy UG (haftungsbeschränkt), und auch der Markenmeldung stellte sie ihre Geschäftsidee auf offizielle Beine. „Ich wollte es wissen!“ Seitdem gibt der Erfolg ihr recht: Sowohl bei Älteren als auch bei jüngeren, beispielsweise an MS- oder Parkinson-Erkrankten, findet der CityCaddy guten Anklang.

Zu erleben ist er bei ausgewählten Gesundheits- und Designmes-

sen und Veranstaltungen. „Wichtig ist bei unserer Zielgruppe der persönliche Kontakt“, weiß Elke Jensen zu berichten. „So werden viele Bestellungen bei sehr netten Gesprächen telefonisch aufgegeben, was heutzutage ja eher eine Besonderheit ist.“

Unternehmerisches Handeln war und ist Elke Jensen nicht fremd, da sie ihr Leben lang freiberuflich tätig war. Und auch Kunst, Kultur und Design ziehen sich wie ein roter Faden durch ihren Werdegang. Nach ihrem Studium in Kiel und Würzburg war sie in diesen Bereichen tätig, etwa im Vorstand der internationalen Künstlerinnenstiftung Die

Höge, als Gründungsmitglied der Plattform Kulturwerk West e. V. und zuletzt als langjährige Dozentin an der AMD Hamburg. Auch eine Galerie für Gegenwartskunst führte sie einige Jahre. „Dank dieser unterschiedlichen beruflichen Stationen erfreue mich heute eines großen Netzwerks, eine große Hilfestellung.“ Denn ihre Kontakte, Freunde und auch Familie haben sie in allen Etappen rund um CityCaddy stark unterstützt – mit Rat und Tat und durchaus auch mal emotional. Denn „Gründen im Alter“, vor allem mit einem eigenen Produkt, begegne natürlich ganz anderen Herausforderungen als ein Start in die Selbstständigkeit mit Anfang 20. Ein Kredit wurde ihr seitens der Bank verwehrt, so stemmte sie das nötige Kapital mithilfe von „Family und Friends“. Kurz nach Markteintritt begannen die Coronazeit, Kriege sowie die wirtschaftliche Krise – Herausforderungen, die nicht im Businessplan vorgesehen waren. Doch Elke Jensen ist zäh und lässt sich nicht beirren. Und bringt den CityCaddy weiterhin ins Rollen.

Text: Ulrike Mann



„Das Alter ist eine der besten Lebensphasen“

Mehr als 40 Bücher hat Jürgen Brater bereits geschrieben – über den menschlichen Körper, das Älterwerden und die kleinen Absurditäten des Lebens. In seinem neuen Roman „Alleinsein ist ein Elend, Gesellschaft manchmal auch“ nimmt der 78-Jährige den Optimierungswahn im Alter mit viel Humor aufs Korn. Im Interview spricht er über Gelassenheit, die guten Seiten des Älterwerdens und darüber, warum sich im Leben nicht alles planen lässt.

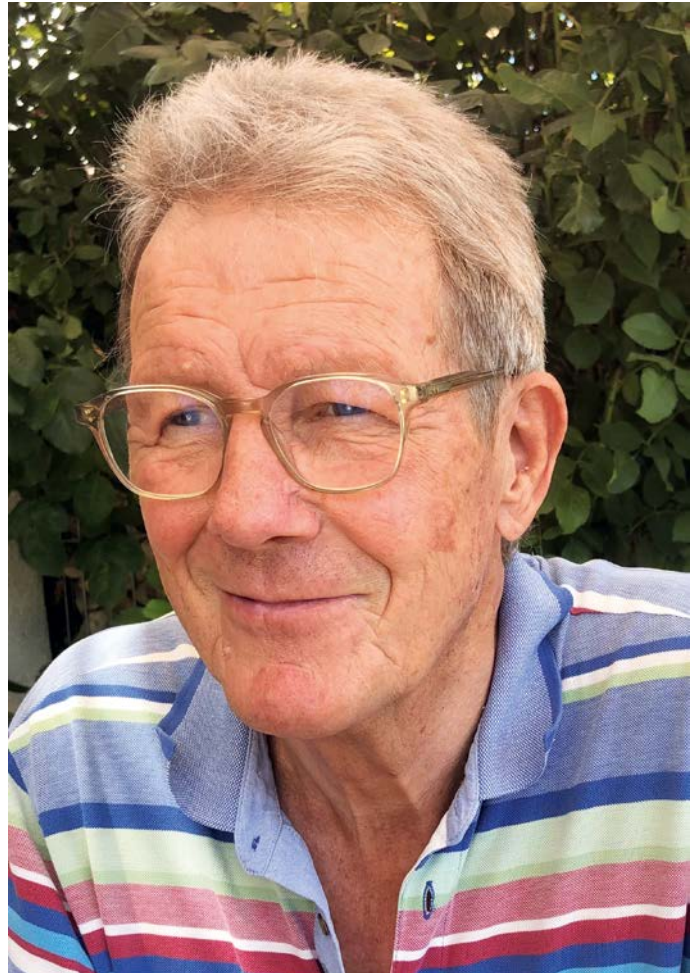
Herr Brater, wer sind Sie, was machen Sie und wie sind Sie zu dem geworden, der Sie heute sind?

Ich habe Medizin und Zahnmedizin studiert. Anschließend habe ich mich als Zahnarzt niedergelassen und 25 Jahre lang eine eigene Praxis geführt. Irgendwann habe ich allerdings gemerkt, dass mir die Arbeit nicht mehr die Freude bereitet wie früher. Also habe ich die Praxis verkauft und mich dem Schreiben gewidmet.

Neben meiner Tätigkeit als Zahnarzt hatte ich an einer Berufsschule unterrichtet. Aus dieser Arbeit heraus entstand die Idee für mein erstes Buch. Später folgte das „Lexikon der rätselhaften Körpervorgänge“, das sehr erfolgreich wurde, danach weitere populärwissenschaftliche Bücher über medizinische Themen. Irgendwann kam dann das Alter als Thema hinzu. „Pfeif drauf – morgen hast du's eh vergessen!“ war ebenfalls sehr erfolgreich. Mit 78 Jahren kenne ich mich mit dem Älterwerden natürlich auch aus eigener Erfahrung ganz gut aus.

Was hat sich für Sie persönlich mit dem Älterwerden am stärksten verändert?

Ein großer Vorteil ist die Zeit. Früher war ich in der Praxis häufig in Zeitnot, ein Patient kam nach dem anderen. Heute kann ich vieles ruhiger angehen. Dazu kommt eine zunehmende Gelassenheit. Wenn man ein gewisses Alter erreicht hat, hat man schließlich schon einiges erlebt und überstanden. Man weiß: Irgendwie wird es schon weitergehen.



Natürlich gibt es auch Nachteile. Die körperlichen Fähigkeiten lassen nach. Wenn ich beispielsweise im Garten arbeite, bin ich schneller erschöpft als früher. Aber dann lässt man sich für bestimmte Dinge eben etwas mehr Zeit. Auch das Gedächtnis wird nicht unbedingt besser. Insgesamt finde ich: Wenn man nicht schwer krank ist oder unter großen Einschränkungen leidet, kann das Alter eine der besten Lebensphasen überhaupt sein.

Der Titel Ihres Buches lautet wunderbar widersprüchlich: „Alleinsein ist ein Elend, Gesellschaft manchmal auch“. Ist das ein Thema, das Sie im Alltag viel umtreibt?

Im Buch ist Walter ein etwas vertrottelter älterer Mann, der von seiner Umgebung dazu gebracht werden soll, wieder aktiver zu werden und mehr zu unternehmen. Ich selbst bin da durchaus anders. Aber natürlich beobachte ich auch, dass soziale Kontakte im Alter zwangsläufig weniger werden können. Menschen aus dem eigenen Umfeld sterben, andere

haben nicht mehr so große Lust, etwas zu unternehmen, und man selbst wird vielleicht ebenfalls etwas träger. Die großen Feste und Unternehmungen wie früher gibt es dann seltener. Das ist aber nichts Außergewöhnliches, sondern es geht vielen Menschen so.

Abgesehen von dem interessanten und amüsanten Titel: Worum geht es in Ihrem Buch?

Die Grundidee habe ich gemeinsam mit einem Mitarbeiter des Verlags entwickelt. Er fragte mich irgendwann, ob ich nicht Lust hätte, über dieses Thema zu schreiben. Daraus entstand Walter: ein etwas tüdeliger älterer Mann, dessen Tochter möchte, dass er wieder stärker am Leben teilnimmt. Daraufhin probiert Walter alle möglichen Aktivitäten aus. Vieles davon wird im Buch bewusst ein bisschen ironisch betrachtet.

Haben Sie den Eindruck, dass heute auch ältere Menschen unter einem gewissen Optimierungsdruck stehen?

Das ist sicherlich sehr unterschiedlich. Es gibt ältere Menschen, die von sich aus ausgesprochen aktiv sind. Ich selbst wandere zum Beispiel, arbeite im Garten und schreibe meine Bücher. Deshalb würde ich nicht pauschal sagen, dass alle älteren Menschen unter einem solchen Druck stehen.

Aber wenn man Fernsehen schaut oder Zeitungen liest, bekommt man natürlich ständig Ratschläge: Das sollte man unbedingt machen, jenes ist besonders gesund, und wenn man dieses oder jenes beachtet, lebt man angeblich besser. Genau damit beschäftige ich mich auch ironisch in einem der nächsten Bücher: Ein Ehepaar wird krank, anschließend wieder gesund und versucht danach, möglichst sämtliche, sich teilweise auch widersprechende Gesundheitsempfehlungen umzusetzen. Das kann schnell ziemlich absurd werden.

Wie läuft das überhaupt mit dem Schreiben? Viele Menschen haben ja den Traum, einmal ein eigenes Buch zu schreiben.

Zunächst einmal steckt sehr viel mehr Arbeit in einem Buch, als die meisten Menschen wahrschein-



BUCHTIPP

Jürgen Brater:
„Alleinsein ist ein Elend - Gesellschaft manchmal auch
Ein Witwer wagt den Neuanfang“

Walter, Mitte 70, möchte seinen Lebensabend eigentlich in aller Ruhe genießen. Doch seine Familie befürchtet, dass er vereinsamt – und schickt ihn auf die Suche nach neuen Aktivitäten und neuem Glück. Ein humorvoller Roman über das Älterwerden, Einsamkeit, Neuanfänge und die Erkenntnis, dass sich das Leben nicht immer planen lässt.

Yes Publishing | 160 Seiten |
Softcover | 15 Euro
ISBN: 978-3-96905-463-5
Erscheinungstermin:
22. September 2026

lich glauben. Ich habe inzwischen den Vorteil, dass ich schon mit vielen Verlagen zusammengearbeitet habe.

Wer noch keinen Verlag hat, muss zunächst mit einer guten Idee überzeugen. Häufig schickt man ein Konzept und beispielsweise 50 Seiten als Leseprobe. Und dann braucht man neben Qualität auch ein bisschen Glück. In den Verlagen kommen jeden Tag neue Vorschläge an. Vielleicht hat ein Lektor gerade viel zu tun, vielleicht sucht der Verlag im Moment ein ganz anderes Thema. Oder die Idee passt zufällig genau in die Planung.

Die Literaturgeschichte ist voll von später sehr erfolgreichen Büchern, die zunächst von Verlagen abgelehnt wurden. Man muss hartnäckig bleiben und darf nicht gleich aufgeben.

Was wünschen Sie sich, was der Leser nach der letzten Seite Ihres Buches denkt?

Vielleicht vor allem, dass das Älterwerden gar nicht so schlecht ist. Und dass dieses krampfhaft Bemühen, sich selbst und sein Leben immer weiter zu optimieren, die Dinge nicht automatisch besser macht.

Walter erlebt das im Buch selbst. Seine neue Liebe findet er nicht beim Dating und auch nicht durch irgendeine ausgeklügelte Strategie, sondern ganz zufällig an der Supermarktkasse. Das gefällt mir als Gedanke sehr gut: Man kann sich um vieles bemühen und offen für Neues bleiben. Aber man kann im Leben eben nicht alles planen und schon gar nicht alles erzwingen.

Text: Jan Philipp Platenius

Unsere SeMa-Grafikerin Sabine probiert gern neue Rezepte aus. Der goldene Oktober bietet einen reich gedeckten Tisch.



mit
Sabine Mehl

ETWA 12
STÜCK,
60 MIN.

Saftiger Zwiebelkuchen

Mit diesem Originalrezept ohne Hefe gelingt ein saftiger und herzhafter Zwiebelkuchen ganz einfach.

ZUBEREITUNG:

Boden der Springform fetten. Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C).

Zwiebelfüllung zubereiten

Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen, vierteln und in dünne Ringe schneiden. Margarine in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Crème fraîche, Ei, Milch und Gustin in einer Rührschüssel verrühren und mit den Zwiebeln vermischen. Schinken ebenfalls mit der Masse mischen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Quark-Öl-Teig zubereiten

In einer Rührschüssel Mehl mit Backpulver mischen. Übrige Zu-

taten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Knethaken) erst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe kurz zu einem glatten Teig verarbeiten (nicht zu lange kneten, der Teig klebt sonst!).

Teig auf dem Springformboden ausrollen. Springformrand darum herumstellen, und den Teig am Rand der Form etwa 3 cm hochdrücken. Zwiebelfüllung auf dem Boden verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben (Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 50 Min.).

Den Zwiebelkuchen noch 10 Min. ruhen lassen, dann erst aus der Form lösen und anschneiden.

ZUTATEN:

für die Füllung

- 100 g roher Schinken
- 6 große Zwiebeln (etwa 750 g)
- 30 g Margarine
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche classic
- 1 Ei (Größe M)
- 250 ml Milch
- 25 g Speisestärke (Gustin)
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Salz

für den Teig

- 200 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 125 g Speisequark (Magerstufe)
- 75 ml Milch
- 50 ml Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

Außerdem

- Etwas Fett für die Springform

Sahniger Kürbis-Kartoffel-Auflauf

ZUTATEN:

- 1 kg Kürbis (z. B. Butternut)
- 500 g kleine, festkochende Kartoffeln
- Salz
- Gemahlener Pfeffer
- 300 g Dr. Oetker Crème fraîche classic
- Etwa 100 g Schlagsahne
- 150 g geriebener Gouda
- Einige Kirschtomaten

ZUBEREITUNG:

Kürbis in Spalten schneiden, Kerne entfernen, Kürbis schälen und das Fruchtfleisch in Würfel (etwa 1 x 1 cm) schneiden. Kartoffeln schälen, evtl. waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C).

Kartoffelscheiben gleichmäßig, evtl. dachziegelartig, in etwa 4 flache Auflaufformen (Inhalt je etwa 500 ml, 15 x 20 cm) einschichten. Kürbiswürfel darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Crème fraîche und Sahne verrühren, 50 g Gouda dazugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Den Crème-fraîche-Mix über den Kürbis und die Kartoffeln geben, mit dem restlichen Gouda bestreuen. Die Auflaufformen auf dem Rost in den Backofen schieben (Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 25 Min.).

Tomaten waschen und trocken tupfen, dabei die Ripse nicht entfernen. Die Tomaten auf dem Kürbis-Kartoffel-Auflauf verteilen, dann weiterbacken, bis der Auflauf goldbraun ist und die Tomaten etwas aufgeplatzt sind (Einschub: Mitte, Backzeit: etwa 15 Min.).

Die Tomaten mit etwas Salz bestreuen und den Kürbis-Kartoffel-Auflauf servieren.



ETWA 20
Stück,
60 MIN.

Herbstlicher Schmandkuchen

ZUTATEN:

für die Füllung

- Je 500 g Äpfel, Birnen und Zwetschgen
- 720 g Apfelmus
- 400 g Schmand
- 2 Pck. Dr. Oetker Dessert-Soße Vanille-Geschmack zum Kochen

für den Streuselteig

- 300 g Weizenmehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- 150 g Zucker

- 1 Pck. Vanillie-Zucker
- 1 Ei (Größe M)
- 150 g weiche Butter

für die Brösel

- 100 g Paniermehl
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Vanillie-Zucker
- 100 g kernige Haferflocken
- 1 gestr. TL gemahlener Zimt
- 150 ml Sonnenblumenöl

außerdem

- Etwas Fett für das Backblech

ZUBEREITUNG:

Äpfel, Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Zwetschgen oder Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen, in kleine Stücke schneiden und mischen. Apfelmus mit Schmand und Soßenpulver verrühren. Backblech fetten und den Backrahmen daraufstellen. Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze: etwa 180 °C, Heißluft: etwa 160 °C).

In einer Rührschüssel Mehl mit Backpulver mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe zu Streuseln verarbeiten. Die Streusel auf dem Blech zu einem Boden andrücken. Apfelmus-Schmand-Masse auf dem Boden verstreichen. Das vorbereitete Obst darauf verteilen.

Für die Haferflockenbrösel Semmelbrösel, Zucker, Vanillie-Zucker, Haferflocken und Zimt in einer Schüssel mischen. Das Öl hinzufügen und alles verrühren, bis eine bröselige Masse entsteht. Diese auf den Früchten verteilen und backen (Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 45 Min.). Den Kuchen auf dem Blech auf einem Kuchenrost erkalten lassen. Erst dann den Backrahmen lösen und entfernen.



ETWA 4
PORTIONEN,
40 MIN.

Mein Leben auf Madeira

Vom Klima-
flüchtling zur
Buchautorin

So könnte man meine damalige Situation beschreiben: Ich erinnere mich noch genau: Mit allergie-geschwollenen Augen (wer kam eigentlich auf die Idee, in gefühlt jeden Vorgarten eine Birke zu pflanzen?) und nach Luft ringend saß ich vor meinem Computer und suchte nach einem Ort, an dem ich frei atmen kann. Meine Wunschliste war klar: keine Birken, mildes Klima, saubere Luft, Europa und eine gute medizinische Versorgung. Dann entdeckte ich eine kleine Insel mitten im Atlantik: Madeira.

Liebe auf den ersten Blick

Im August 2010 flog ich zum ersten Mal auf die Insel. Drei Tage später war ich schockverliebt. Und fast ein Jahr später, am 30. August 2011, fuhren wir mit unserem vollgepackten Auto los – über Frankreich und Spanien bis nach Portimão in Portugal, von wo aus die Fähre nach Madeira ablegte.

Zeitsprung: 5. September 2011

Nach einer quälenden 24-stündigen Fahrt auf dem Atlantik kamen wir mittags in Funchal an. Und es war tatsächlich wie ein „Nach-Hause-Kommen“: Die warme, seidige Luft Madeiras zeigte sich von ihrer besten Seite, und wir machten uns direkt auf den Weg zu unserer ersten Unterkunft.

Die ersten Jahre und vier Umzüge

Mein Mann war 60, ich 55. Wir waren beide im grafischen Gewerbe selbstständig und konnten unsere Arbeit dank Internet von Madeira aus weiterführen. Es folgten einige Umzüge inner-

halb der Insel: von den Bananenplantagen in Lugar de Baixo über das kühlere Prazeres nach Arco da Calheta und schließlich nach Estreito da Calheta. Madeira zeigte uns dabei sehr unterschiedliche Gesichter – und wir lernten, dass auch ein Paradies seine Tücken hat.

Von der Grafikerin zur Autorin

Beruflich veränderte sich ebenfalls vieles. Aus Grafikarbeiten wurden zunehmend Texte, Produktbeschreibungen und Online-Inhalte. Irgendwann wollte ich aber nicht mehr nur für andere arbeiten, sondern ein eigenes Projekt verwirklichen.

Buch 1: „Madeira by Bus“

Die Idee kam beim Ärger über immer vollere Straßen: Warum nicht einen Reiseführer schreiben, der zeigt, wie man Madeira bequem mit öffentlichen Bussen entdecken kann? 2024 erschien „Madeira by Bus – 24 Orte mit öffentlichen Bussen entdecken“, später auch auf Englisch.

Buch 2: „24 Menüs aus Madeira“

Schon 2024 hatte ich Lust, ein Kochbuch zu schreiben. (Ich koche sehr gern, esse noch lieber, und leider sieht man mir das auch an ...) Aber einfach „noch ein Kochbuch“? Nein – es musste besonders sein. Die Idee: Meine 24 Orte aus dem Bus-Buch werden zu kulinarischen Hotspots. Jedes Menü besteht aus drei Gängen mit regionalem Bezug. Die Recherche war köstlich – buchstäblich: Restaurantbesuche, Gespräche mit Köchen, Experimente in meiner eigenen Küche. Im Juni 2025 er-

schien „24 Menüs aus Madeira“ in Deutsch und Englisch.

Buch 3: „Duftreisen“

Eine weitere Idee entstand ursprünglich für Menschen in Pflege und Betreuung: Geschichten, die beim Vorlesen nicht nur Bilder im Kopf entstehen lassen, sondern durch passende Düfte zusätzlich die Sinne ansprechen. Daraus entwickeln sich inzwischen auch meditative Spaziergänge auf Madeira zum Anhören, etwa morgens durch das erwachende Jardim do Mar, mittags durch den duftenden Lorbeerwald bei Prazeres oder am Nachmittag bei einer entspannten Bootsfahrt zu den Ilhas Desertas. So lässt sich ein Stück Madeira auch erleben, wenn eine Reise auf die Insel nicht möglich ist. Heute, 15 Jahre nach unserem Umzug, ist nicht alles einfacher geworden. Madeira ist teurer und voller geworden, und reich wurde ich mit meinen Büchern auch nicht. Aber ich kann frei atmen, kreativ arbeiten und jeden Tag aufs Neue genießen. Und vielleicht ist genau das mein größtes Fazit: Ein Neuanfang hat kein Verfallsdatum. Text: Anita Fischer



Über Anita Fischer

Anita Fischer lebt seit 2011 auf Madeira. Aus ihrer Liebe zur Insel entstanden verschiedene

Buch- und Audio-Projekte: ein Reiseführer für Entdeckungen mit dem Bus, ein Madeira-Kochbuch sowie sensorische Geschichten und meditative Spaziergänge zum Anhören. Mehr über ihre Bücher und Projekte: <https://madeira.cc> und <https://duftmomente.net>

Ein paar Tage raus – und die Kasse zahlt mit

Krankenkassen fördern zertifizierte Präventionskurse auch am Urlaubsort.



Nordic Walking, Aquafitness und mehr werden bei den Gesundheitsreisen und Präventionskursen vieler Krankenkassen angeboten.

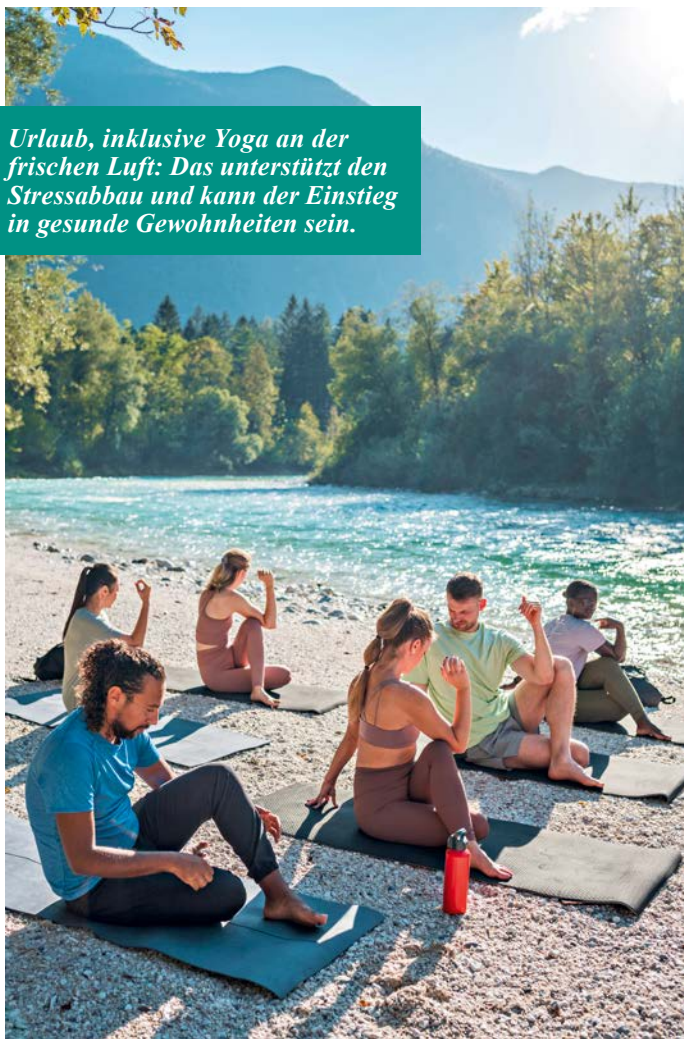
Der Rücken schmerzt, der Kopf ist voll, und irgendwann ist einfach die Luft raus. Viele kennen dieses Gefühl: Dauerstress, Verspannungen, vielleicht erste Warnzeichen wie erhöhter Blutdruck. Der Alltag läuft zwar weiter, doch das eigene Wohlbefinden bleibt auf der Strecke. Dabei lohnt es sich, früh gegenzusteuern. Was viele nicht wissen: Krankenkassen unterstützen genau das mit Zuschüssen für Gesundheitsreisen und zertifizierte

Präventionskurse. Ein paar Tage rauskommen, aktiv etwas für sich tun und neue Kraft schöpfen – das ist oft günstiger als gedacht.

Yoga, Walking und vieles mehr

Gesundheitsreisen sind keine klassischen Kurzurlaube, sondern kompakte Präventionsangebote. Voraussetzung für die Förderung ist die Teilnahme an zertifizierten Kursen wie Rückentraining, Yoga, Walking oder Stressbewältigung. „Wer diese vor Ort absolviert, kann sich einen Teil der Kosten von der Krankenkasse erstatten lassen“, erklärt IKK-Pressesprecherin Juliane Mentz. Auch einzelne Krankenkassen wie die IKK classic bezuschussen solche Angebote. Gebucht wird in der Regel über spezialisierte Anbieter, etwa unter www.ikon.de/ikk-classic. Je nach Modell wird der Zuschuss direkt verrechnet oder im Nachhinein erstattet. Versicherte zahlen nur ihren Eigenanteil für Unterkunft und Anreise. Bei vielen Krankenkassen kann die Teilnahme an den Präventionskursen zusätzlich für das persönliche Bonusprogramm angerechnet werden.

Urlaub, inklusive Yoga an der frischen Luft: Das unterstützt den Stressabbau und kann der Einstieg in gesunde Gewohnheiten sein.



Gemeinsam gute Routinen entwickeln

Am Reiseziel zeigt sich schnell, worum es geht: bewusst bewegen, richtig atmen und zur Ruhe kommen. Nicht die Leistung zählt, sondern das gute Gefühl. Dabei trifft man meist auf eine bunte Mischung von Teilnehmern – Freundesgruppen, Paare ebenso wie Alleinreisende. Die Kurse sind qualitätsgeprüft und werden von geschulten Fachkräften geleitet. „Gesundheitsreisen setzen genau da an, wo viele im Alltag nicht weiterkommen: Sie schaffen einen geschützten Rahmen, um neue Routinen auszuprobieren“, so Mentz. „Entscheidend ist, dass man das Gelernte anschließend auch zu Hause weiterführt.“ Zuschüsse und Bedingungen einzelner Krankenkassen können sich unterscheiden. Wichtig ist, auf zertifizierte Kurse zu achten und frühzeitig zu buchen.

Text: DJD

„Mahlzeiten sind mehr als Nahrungsaufnahme“

Prof. Dr. Margit Bölts (IU Internationale Hochschule) über gemeinsame Mahlzeiten als Schutz vor Einsamkeit im Alter.

Mehr als jede dritte Person ab 65 Jahren lebt in Deutschland allein. Bei den über 85-Jährigen ist es mehr als die Hälfte.¹ Für viele ist der Essenslieferdienst der einzige Kontakt des Tages. Kein gemeinsames Essen, kein Gespräch über den Tag. Dabei ist eine Mahlzeit mehr als Nahrungsaufnahme. Essen ist Gemeinschaft, indem es soziale Bindungen schafft und stärkt, es verbindet in der Familie aber auch mit anderen sozialen Gruppen und trägt so zum psychischen Wohlbefinden bei. Was Jüngeren selbstverständlich scheint, fällt im Alter für viele weg.

Forschungsergebnisse zeigen, wie wichtig soziale Kontakte im Alter sind. Austausch und Gemeinschaft können dazu beitragen, Erkrankungen wie Demenz, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen vorzubeugen. Einsamkeit dagegen beeinträchtigt nachweislich die Gesundheit.²

Gemeinsames Essen stärkt

Ein offener Mittagstisch könnte doppelt helfen: Er wirkt sozialer Isolation und Ernährungsarmut entgegen – zwei Problemen, die im Alter häufig zusammenkommen. Rund 19,5 Prozent der Menschen über 65 Jahren sind armutsgefährdet.³ Für Frauen mit einer Gesamtrente von 800 oder 900 Euro sind selbst vier oder fünf Euro für ein Mittagessen oft nicht bezahlbar.

Offene Mittagstische gibt es bei karitativen Einrichtungen, Senioreneinrichtungen oder der Tafel – flächendeckend aber leider nicht. In einigen Städten, wie zum Beispiel Augsburg, Düsseldorf, Hamburg, bestehen gut organisierte Strukturen, in vielen ländlichen Regionen fehlen sie oder finden nur einmal pro Woche statt.

Hinzu kommt die unzureichende Datenlage: Wie viele Angebote bestehen, wen sie erreichen und wie sie finanziert werden, ist kaum bekannt. Wenn über



Fotos: Causalux-Fotografie

Prof. Dr. Margit Bölts ist Professorin für Culinary Management an der IU Internationalen Hochschule. Sie beschäftigt sich seit knapp 30 Jahren mit Gemeinschaftsgastronomie – von der Kita bis zur Senioreneinrichtung. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie unter www.iu.de

ältere Menschen geforscht wird, geht es meist um Krankheiten – nicht darum, wie und mit wem gegessen wird. Dabei müsste Prävention vor Alterseinsamkeit viel ganzheitlicher und früher ansetzen.

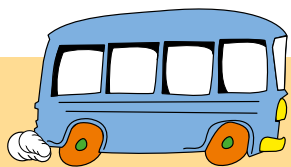
Was wir tun können

Offene Mittagstische dürfen deshalb nicht allein vom Einsatz Einzelner abhängen. Nötig sind verlässliche, gut erreichbare und bezahlbare Angebote. Kommunen sollten sichtbar machen, wo Mittagstische, Seniorencafés und Treffpunkte bestehen – und dafür sorgen, dass Informationen über Pflegedienste, Arztpraxen, Apotheken und Beratungsstellen ankommen.

Gemeinschaftliches Essen sollte als Teil der Daseinsvorsorge verstanden werden. Solange fehlende Strukturen aber nicht belegbar sind, bleibt der Weg zur Veränderung lang – doch die Wissenschaft arbeitet bereits daran. Aktuell bedeutet das nach wie vor: Wenn Kommunen, soziale Einrichtungen und engagierte Personen zusammenarbeiten, wird aus einer Mahlzeit mehr als praktische Hilfe: nämlich ein Stück Gemeinschaft. Was vielerorts bereits funktioniert, verdankt sich dem Einsatz engagierter Menschen in Vereinen, karitativen Einrichtungen und Kirchengemeinden – ein Engagement, das höchsten Respekt verdient und das es zu stützen gilt.

Prof. Dr. Margit Bölts

Quellenangaben: ¹ Statistisches Bundesamt (2026). 17,3 Millionen Menschen in Deutschland leben allein. Pressemitteilung Nr. N041 vom 24. Juni 2026; ² Z.B.: Nakou, A., Dragioti, E., Bastas, N.-S., Zagorianakou, N., Kakaidi, V., Tsartalis, D., Mantzoukas, S., Tatsis, F., Veronese, N., Solmi, M., & Gouva, M. (2025). Loneliness, social isolation, and living alone: a comprehensive systematic review, meta-analysis, and meta-regression of mortality risks in older adults. *Aging Clinical and Experimental Research* (2025) 37:29; <https://doi.org/10.1007/s40520-024-02925-1>, Hajek, A., Volkmar, A., & König, H.-H. (2025). Prevalence and correlates of loneliness and social isolation in the oldest old: a systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* (2025) 60:993-1015; <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02602-0>, Chawla, K., Kunonga, T. P., Stow, D., Barker, R., Craig, D., & Hanratty B. (2021) Prevalence of loneliness amongst older people in high-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE* 16(7): e0255088. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255088> ³ Statistisches Bundesamt (Hrsg.). (2026). Armutsgefährdung (monetäre Armut) nach soziodemografischen Merkmalen. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefahrdung/Tabellen/armutsgef-sozdem-zvgl.html#fussnote-1-1369560>



WOHIN SOLL ES 2027 GEHEN?

Stimmen Sie jetzt über die neuen SeMa-Reisen ab!



GRONINGEN



KOPENHAGEN

Wohin möchten Sie im kommenden Jahr mit uns reisen? Nach Groningen oder St. Peter-Ording? Für ein paar Tage nach Kopenhagen und Malmö? Oder vielleicht sogar für mehrere Wochen in den Süden? Für 2027 haben wir uns einiges vorgenommen: **Wir möchten unser SeMa-Reiseprogramm deutlich erweitern – und Sie können mitentscheiden, wohin es geht!**

In den vergangenen Monaten waren bereits viele Leserinnen und Leser gemeinsam mit uns unterwegs. Dabei haben wir festgestellt: Die Wünsche sind ganz unterschiedlich. Manche möchten einen schönen Tag erleben, andere ein paar Tage verreisen – und wieder andere können sich vorstellen, dem norddeutschen Winter gleich für mehrere Wochen zu entfliehen. Deshalb planen wir für 2027 Reisen in drei verschiedenen Kategorien.

Tagesfahrten: morgens los, abends wieder zu Hause

Unsere Tagesfahrten bleiben ein wichtiger Bestandteil des SeMa-Reiseprogramms. Auch für 2027 haben wir zahlreiche Ideen gesammelt: Wie wäre es mit einem Ausflug nach Groningen, nach St. Peter-Ording, Eckernförde oder Grömitz? Auch Salzwedel mit Besuch einer Baumkuchenfabrik, die Herrenhäuser Gärten in Hannover samt Schloss Bückeburg oder ein Besuch der Kieler Woche stehen zur Auswahl. Das Prinzip bleibt unkompliziert: gemeinsam hinfahren, einen schönen Tag verbringen und am Abend wieder in Hamburg sein.

Mehrtägige Reisen: gemeinsam etwas mehr entdecken

Wer etwas länger unterwegs sein möchte, findet bei unseren geplanten mehrtägigen Reisen einige spannende Ziele. Zur Abstimmung steht beispielsweise eine Kombination aus **Kopenhagen und Malmö** – zwei Länder und zwei sehenswerte Städte auf einer

Reise. Auch eine **Rundreise durch Polen** sowie eine Tour durch **Holland und Belgien** können wir uns gut vorstellen. Hier haben wir mehr Zeit, eine Region kennenzulernen, gemeinsam Ausflüge zu unternehmen und trotzdem genügend Freiraum für eigene Entdeckungen zu lassen.

Mehrwöchige Reisen: eine Zeit lang woanders zu Hause sein

Zusätzlich möchten wir Reisen anbieten, bei denen wir nicht nur ein paar Tage, sondern gleich **mehrere Wochen an einem schönen Ort verbringen**. Gerade Menschen im Ruhestand haben schließlich etwas, was im Berufsleben oft gefehlt hat: mehr Zeit. Warum also nicht vier Wochen in Andalusien verbringen, dem Hamburger Winter entfliehen und von einem festen Standort aus gemeinsam Ausflüge unternehmen? Auch andere Ziele im Süden Europas kommen dafür infrage. Uns geht es dabei weniger um ein dichtes Besichtigungsprogramm als um eine angenehme Mischung aus Urlaub, Gemeinschaft, Ausflügen und eigenem Alltag vor Ort.

Doch welche Reisen sollen wir tatsächlich anbieten? **Das möchten wir gemeinsam mit Ihnen entscheiden.** Auf unserer Internetseite läuft deshalb ab sofort die große SeMa-Reiseabstimmung 2027. Dort können Sie ganz unverbindlich angeben, welche Fahrten und Reisen Sie interessieren. Eine Buchung ist damit noch nicht verbunden.

Je mehr Leserinnen und Leser für ein Ziel stimmen, desto größer die Chance, dass daraus eine konkrete SeMa-Reise wird. Und natürlich können Sie uns auch eigene Reisewünsche nennen.

Text: Jan Philipp Platenius

Also: Wohin fahren wir 2027? Entscheiden Sie mit!

Alle Reiseideen und die Abstimmung finden Sie unter: sema-seniorenmagazin.de/reise/neue-reisen



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