

Gesundheit und Lebensfreude

my life

Senioren

10 | 1. Oktober 2020



**Fit
im Kopf**
mit Rätsel und
Sudoku

Generation 70+
Die besten Tipps & aktuelle News

Mitten im Leben!

- ➔ Was die Zufriedenheit im Alter steigert
- ➔ Wie ein Ehrenamt die Einsamkeit vertreibt
- ➔ Wer bei einer Depression Hilfe bietet

Herzinsuffizienz macht keine Pause

Ärzte schlagen Alarm: Während der Coronakrise trauen sich viele Patienten aus Angst vor einer Ansteckung nicht mehr in die Arztpraxen und Kliniken. Ohne regelmäßige Kontrollbesuche beim Arzt können sich lebensbedrohliche Erkrankungen jedoch unbemerkt verschlechtern. Das gilt insbesondere auch für die Herzinsuffizienz, im Volksmund Herzschwäche genannt. Die Folge: Das Risiko für ein ungehindertes Fortschreiten der Erkrankung oder schwere Verläufe steigt.

Gerade jetzt: Ärztlicher Rat bleibt unerlässlich

Achten Sie auf Ihren Körper – wenn Sie Anzeichen einer Herzinsuffizienz wie Erschöpfung, Atemnot und geschwollene Beine bei sich oder Ihren Liebsten beobachten, vereinbaren Sie einen Arzttermin und besprechen Sie die Veränderungen mit Ihrem Arzt. Denn auch wenn wir zurzeit alle eine „neue Normalität“ erleben, machen chronische Erkrankungen wie die Herzinsuffizienz keine Pause. Es gibt keinen Grund abzuwarten.

Denken Sie an Ihr Herz und werden Sie noch heute aktiv!

Fordern Sie noch heute Ihr kostenfreies Herzinsuffizienz-Infopaket an:
Tel.: 0800 104 20 12 (Mo.–Fr.: 09.00–17.00 Uhr)



Jetzt informieren und unsere Broschüren rund um das Thema Herz und die Erkrankung Herzinsuffizienz herunterladen:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de

Hier finden Sie einen Kardiologen in Ihrer Nähe:
www.ratgeber-herzinsuffizienz.de/kardiologenfinder

Eine Initiative der Novartis Pharma GmbH.

ANZEIGE

Mehr wissen. Mehr können.
Mehr Leben



Stock-Foto. Mit Model gestellt.

mit Herzinsuffizienz.

Sprechen Sie bei Beschwerden oder Unsicherheiten mit Ihrem Arzt!

NOVARTIS

Novartis Pharma GmbH | Roonstraße 25 | 90429 Nürnberg



Silvia von Maydell
und Klaus Dahm
Chefredakteure

Liebe Leserinnen und Leser,

alt werden ist nichts für Feiglinge! Aber Spaß haben ist erlaubt, ja sogar erwünscht. Denn wer Freude am Leben hat, schlägt der Einsamkeit ein Schnippchen. Wie das funktioniert, erzählen uns die Mitglieder der Suppengruppe St. Georg. Der Hamburger Freundeskreis verteilt Woche für Woche eine warme Suppe an Bedürftige. Eine erfüllende Aufgabe, das Gefühl, gebraucht zu werden, und soziale Kontakte fördern die Zufriedenheit und schützen im Alter vor Depressionen.

Oktober ist Impfmonat: Falls Sie es nicht sowieso vorhaben, würden wir Ihnen gerne ans Herz legen, sich im Herbst gegen Grippe impfen zu lassen. Neben Keuchhusten, Pneumokokken und Gürtelrose zählt sie zu den wichtigsten Schutzimpfungen für Ältere und Menschen mit chronischen Erkrankungen. Zusammen bieten sie den bestmöglichen Schutz in Zeiten von Corona, solange es dafür noch keinen sicheren Impfstoff gibt. Bleiben Sie gesund. Herzlichst,

Ihr My Life-Team



Erhard Hackler
Geschäftsführender
Vorstand

Beratender Partner
der Redaktion

Die Deutsche Seniorenliga tritt seit 1993 als gemeinnütziger Verein für die vielschichtigen Interessen älterer Menschen ein. Ihre Geschäfte führt Rechtsanwalt Erhard Hackler.

Heilsbachstr. 32,
53123 Bonn,
Tel. 0228/36 79 30
www.deutsche-seniorenliga.de

TITELFOTO: ISTOCK FOTOS: MICHAEL GREGONOWITS; PR

Inhalt

- 4 Magazin**
Neues aus Medizin und Ernährung, aktuelle Tipps für den Alltag
- 8 Freude am Leben!**
Soziale Kontakte, körperliche Aktivität und kulturelle Teilhabe helfen uns, unsere Zufriedenheit im Alter zu bewahren – und oft sogar zu steigern
- 14 „Das ist wie ein Freundeskreis“**
Die Hamburger Suppengruppe versorgt nicht nur Bedürftige mit Lebensmitteln, sondern ist für alle Beteiligten auch eine Bereicherung
- 18 Die unterschätzte Krankheit**
Eine Depression wird bei Älteren oft nicht angemessen behandelt. Dabei lässt sie sich erstaunlich gut in den Griff bekommen
- 23 Neuer Lebensmut dank Ehrenamt**
Einsamkeit ist ein Gefühl, das viele Senioren nur allzu gut kennen. Soziales Engagement kann einen Ausweg aus der Isolation bieten
- 24 Anders als bei allen anderen**
Fast niemand kennt sie und kaum einer hat je von ihnen gehört: Seltene Krankheiten. Eine davon ist die Immuntrombozytopenie
- 26 Surfbretter für Senioren**
Smartphone, Tablet & Co. machen es leichter, den Alltag zu meistern. Was spezielle Geräte für die ältere Generation alles können
- 30 Schutz in jedem Alter**
Weil das Immunsystem nachlässt, werden wir mit den Jahren anfälliger für Infektionen. Der Apothekertipp zum Thema Impfen
- 32 Fit im Kopf**
Gehirnjogging mit Schwedenrätsel, Kegeln mit Buchstaben und Sudoku
- 34 Service, Vorschau und Impressum**
Linktipps und Broschüren: Hier finden Sie weitere Informationen zu den Themen dieses Hefts



Freude am Leben!

Soziale Kontakte, körperliche Aktivität und kulturelle Teilhabe helfen Menschen, ihre **Zufriedenheit** über die Jahre zu bewahren – und sogar zu steigern

➤ Konzentriert, mit geschlossenen Augen, murmelt Joachim Frank immer wieder denselben Satz: „Da hat meine Tochter doch tatsächlich in den Ferien Italienisch gelernt.“ Der 69-Jährige übt für seine Rolle als Familienvater in einem Theaterstück über die Reiselust in den 50er-Jahren. Seit seiner Pensionierung 2015 steht Joachim Frank regelmäßig vor Publikum. „Ich finde es toll, durch das Theaterspielen mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und bei ihnen Emotionen zu wecken“, sagt der Bonner. „Mein Hobby

Erfüllung finden auf der Bühne

Joachim Frank (links), 69, Laienschauspieler, probt mit seinen Kollegen in Bonn ein Theaterstück, das in den 50er-Jahren spielt. „Unser Publikum sind ältere und demente Menschen. Wir wollen sie mit dem Schauspiel auf eine Reise in die Vergangenheit nehmen, sie emotional ansprechen und ihnen eine Freude machen“, sagt der ehemalige Pflegedienstleiter

gibt mir das Gefühl, etwas Sinnstiftendes zu machen. Das ist wunderbar.“

Ausgefüllt. Senioren sind heute längst nicht mehr das, was der Begriff suggeriert. Das Gros der älteren Menschen führt verstärkt ein selbstbestimmtes, aktives Leben, verfügt über eine bessere Gesundheit und eine positivere Lebenseinstellung als Vorgängergenerationen. Wer heute in Pension geht, hat mehr Lebenszeit zur Verfügung als jemals zuvor in der deutschen Geschichte – 65-jährige Männer werden im Schnitt 82 Jahre alt, Frauen 86 Jahre.

Wer sich wohlfühlt, bleibt gesund

Die Menschen können sich auch auf zahlreiche Erkenntnisse von Altersforschern und Gerontologen stützen. Ihre Botschaft weckt Zuversicht: Im Alter wartet nicht automatisch Verlust und Verfall. Das individuelle Lebensglück steigt häufig sogar an. Wie stark, das haben wir zu einem guten Stück selbst in der Hand. Gesellschaftliche Kontakte und körperliche Aktivität sind wichtige Faktoren, um das Wohlbefinden im Ruhestand zu bewahren, wenn nicht gar zu steigern. Wer sich regelmäßig bewegt, hat die Gewissheit, länger unabhängig zu bleiben und sein Gehirn in Schuss zu halten. Wer soziale Kontakte pflegt, auf der Bühne, dem Golfplatz, in der unmittelbaren Nachbarschaft, der ist zufriedener – und gesünder.

Soziale Isolation dagegen wirkt wie ein Gift. Britische Forscher fanden ➔

Um 42%
erhöht ist das
Herzinfarktrisiko
von Menschen, die
sozial isoliert sind*

* im Vergleich zu sozial eingebundenen Personen

Quelle: Britische Biobank-Studie, 2018



Digital am Ball Ob Einkaufen oder ein Gespräch mit dem Arzt: Vieles geht heute auch übers Internet

Surfbretter für Senioren

Smartphone, Tablet & Co. machen es leichter, den Alltag zu meistern und mit den Lieben in Kontakt zu bleiben. Und immer mehr Firmen bringen spezielle Geräte für Ältere auf den Markt. Wie gut sind sie?

Notfallknopf und Direktwahl-tasten geben Sicherheit

Knapp ein Viertel der deutschen Bevölkerung ist heute über sechzig. Und damit nicht mehr im besten Alter für Computer und Internet. Eine Marktlücke für Hersteller digitaler Produkte, die genau auf die Bedürfnisse und Gewohnheiten älterer Menschen zugeschnitten sind – oder meinen, es zu sein.

Dazu gehört auch die Firma Ordissimo, die sich rühmt, den „einfachsten Computer der Welt“ entwickelt zu haben. Dahinter stecken die drei Franzosen Christophe Berly, Alexandre Vielle und Brice Delmotte. Schon 2002 hatten die damaligen Studenten die Idee zu dem simplifizierten Rechner, nachdem sie von ihren Eltern bei Compu-

terproblemen immer wieder um Rat gefragt wurden. Heute produziert Ordissimo PCs, Laptops und seit 2017 auch ein Smartphone.

Der Test. Höchste Zeit also für einen Check des Ordissimo-Modells „Sarah“, ein Laptop mit 15,6-Zoll-Bildschirm, 128 GB SSD-Festplatte und einem auf Linux basierenden Betriebssystem. Inklusive Webcam kostet der Seniorenrechner ca. 499 Euro. Zur Seite stand uns bei dem Check die Rentnerin Ingrid Groth, mit 75 Jahren im idealen Tester-Alter.

Äußerlich wirkt „Sarah“ wie ein ganz normaler Laptop. Nach dem Anschalten sind keine weiteren Installationen oder Anmeldeverfahren notwendig. Auch wenn der Rechner nicht über die klassischen Microsoft-Office-Programme verfügt, sondern über ein eigenes Text- und Tabellenprogramm, kann Testerin Groth dies intuitiv bedienen.

Aufgeräumt und abgespeckt

Auffällig sind bei näherer Betrachtung drei Dinge: Der Startbildschirm zeigt nur wenige, relativ große Programm-kacheln und wirkt dadurch sehr aufgeräumt. Bezeichnet sind die Programme ausschließlich mit deutschen und damit sehr verständlichen Begriffen (der Web-Browser ist z. B. mit „Internet-Suche“ betitelt).

Zum Zweiten fällt die völlig veränderte Tastatur auf. Jede Taste ist mit nur einer Funktion belegt, was Griffkombinationen unnötig macht. Für die häufig verwendeten Befehle wie „Kopieren“ oder „Einfügen“ gibt es gesonderte Tasten. Der dritte Unterschied zu üblichen



Mir fiel es nicht ganz leicht, mich auf die veränderte Tastatur des Ordissimo-Rechners einzustellen

Ingrid Groth (75), Rentnerin aus Jena



zen hier ebenfalls auf Vereinfachung, Reduktion und gute Lesbarkeit.

Mobile Geräte. Was den Großteil der Senioren-Smartphones auszeichnet, sind die für ältere bzw. kranke Menschen nützlichen Zusatzfunktionen. So sind sie in der Regel mit einem Notfallknopf und Direktwahl-tasten ausgestattet, die den Nutzer in einer brenzligen Situation sofort mit der Notrufzentrale oder einem Angehörigen verbinden. Außerdem verfügen sie über GPS-Ortung (falls Handy und Besitzer einmal verloren gehen), große Symbole, extralauten Klang und Hörgerätefunktion.

Viele Ältere sparen sich allerdings das Geld für ein ausgewiesenes Senioren-Smartphone und übernehmen lieber das abgelegte Handy von Sohn oder Tochter. Sie können das Gerät mit der Installation einer sogenannten Launcher-App nutzerfreundlicher gestalten. Apps wie „Koala Phone Senior Launcher“, „Asina Launcher“, „Big Launcher“ oder „Simple Launcher“ ersetzen die normale Android-Oberfläche durch einen stark vereinfachten Startbildschirm mit großen Symbolen und großer Schrift. Sogar ein SOS-Button ➔

Rechnern ist, dass auf Ordissimo-Geräte keine externen Programme heruntergeladen werden können. Die wichtigsten Funktionen sind laut Hersteller bereits vorinstalliert.

Noch ist Ordissimo im Segment der vereinfachten Computer und Laptops alleiniger Platzhirsch auf dem deutschen Markt. Tablets und vor allem Smartphones speziell für Ältere gibt es dagegen auch von anderen Anbietern. Die Hersteller setzen

Computer für Anfänger



► **Aufs Wesentliche reduziert.** Das Senioren-Tablet des Berliner Unternehmens Media-4Care gibt es nur zur Miete (ab 29,90 Euro im Monat, Versicherung, Beratung und Updates inklusive). Es ist mit sechs vorinstallierten Apps ausgestattet (Fotos, Videoanruf, Nachrichten, Spiele, Web, Unterhaltung).



► **Gut für Einsteiger.** Unser Testmodell ist der Laptop „Sarah“ von Ordissimo. Er hat ein eigenes Betriebssystem, sodass keine externen Programme installiert werden können. Dennoch lassen sich alle gängigen Dateiformate (.doc, .jpg, .pdf, .xls etc.) öffnen und bearbeiten. Das Notebook kostet knapp 500 Euro.

@ Nützliche Links

Stiftung Deutsche Depressionshilfe Vielfältige Informationen und Hilfen für Betroffene und Angehörige. „Info-Telefon Depression“: 08 00/334 45 33 > www.deutsche-depressionshilfe.de

IN FORM Die Initiative für Bewegung und gesunde Ernährung widmet sich auch der sozialen Teilhabe von Senioren.
> www.im-alter-inform.de

Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e. V. 450 Büros in ganz Deutschland fördern das freiwillige Engagement älterer Menschen. Tel. 0228/614074
> www.seniorenbueros.org



Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. Sie unterstützt Projekte für die gesellschaftliche Teilhabe von Senioren. Ein Themenheft stellt einige vor. Tel. 0228/2499930
> www.bagso.de

Vorschau

Die neue **my life Senioren**, ab 2. November für Sie gratis in Ihrer Apotheke



Rundum gut versorgt

- Mehr als 2,5 Millionen der über 70-Jährigen brauchen Pflege. Wie die Begutachtung abläuft, wer Sie und Ihre Angehörigen unterstützt
- Ein Heim ist nur eine der vielen Varianten, wenn es um Betreuung geht. Welche Wohnformen und Pflegemodelle für Sie infrage kommen könnten

my life Senioren

my life Senioren erscheint einmal im Monat in der mylife media GmbH & Co. KG
Vertretungsberechtigte des Verlags:
mylife media Verwaltungs GmbH

Verlagsanschrift:
Hubert-Burda-Platz 1, 77652 Offenburg

Geschäftsführung:
Kay Labinsky, Cornelia Rolf

My Life-Redaktion:
Postfach 1520, 77605 Offenburg
(Tel.: 07 81/84 01) und
Große Elbstraße 59–63, 22767 Hamburg

E-Mail: leserfragen-mylife@burda.com

Datenschutzanfrage:
Telefon: 07 81/6 39 6100, **Fax:** 07 81/6 39 6101
E-Mail: mylife@datenschutzanfrage.de

Chefredaktion: Klaus Dahm und Silvia von Maydell (V.i.S.d.P.)

Stellvertretende Chefredakteurin: Sabine Schipke

Textchefin: Irene Biemann

Ressortleitung My Life Senioren: Mike Dütschke

Art Director: Jürgen Thies

Redaktion: Claudia Anger, Isabelle Fuhrmann, Annette Postel, Cornelia Wahl

Bildredaktion: Petra Meerjanssen (Ltg.)

Grafik: Eva-Maria D'Auria, Juliane Kruschke

Rätsel: Andrea Kind (Ltg.)

Redaktionsassistent:
Lisa-Marie Bleike, Daniela Gibson

Mitarbeiter dieser Ausgabe: Susi Groth, Kai Kapitän, Constanze Löffler, Almut Siegert, Nina Zeller

Experten dieser Ausgabe: Dr. phil. Marion Fleige, Prof. Dr. med. Frank Jessen, Prof. Dr. phil. Frieder Lang, Prof. Dr. med. Axel Matzdorff

Fachliche Beratung:
RA Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand Deutsche Seniorenliga e. V.; Sylke Bergmann, Apothekerin, Margareten-Apotheke Münster

Production-Manager:
Klaus Löffel, Martin Schnebelt

Schlussredaktion: Kresse & Discher GmbH

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
BURDA COMMUNITY NETWORK GmbH,
Geschäftsführer: Burkhard Graßmann,
Michael Samak

Anzeigenplatzierung: Ad Tech Factory GmbH & Co. KG,
Alexander Hugel, Hauptstraße 127, 77652 Offenburg

Anzeigenpreislise:
mylife Senioren Nr. 1 vom 01.02.2020

Printed in Czech Republic. Für unverlangte Manuskripte und Fotos keine Haftung. Der Bezug von MY LIFE Senioren in Deutschland erfolgt über Apotheken. Regulärer Einzelpreis in Deutschland für die Abgabe des Magazins an verteilende Apotheken: 0,32 EUR inkl. gesetzl. MwSt.

Druck: Severotisk s.r.o., Mezní 3312/7,
400 11 Ústí nad Labem, Tschechien

MY LIFE Senioren darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export der MY LIFE Senioren und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Mit dem Wort ANZEIGE gekennzeichnete Seiten sind von Werbetreibenden gestaltet und nicht Teil des redaktionellen Inhalts.

Die Verantwortung für werbliche Druckindividualisierungen trägt die verteilende Apotheke.



FOTOS: ISTOCK; PR

„Jeder bekommt hier die Zeit, die er braucht“

Die Apotheken vor Ort sind ein Treffpunkt für gesundheitsbewusste Kunden, die sich mit Experten austauschen und persönlich beraten lassen möchten.

Bereits als Schülerin wusste Marion Hill (53), dass sie später einmal Apothekerin werden will. „Das Wissen und das Handwerk, Arzneien verschiedenster Art herzustellen, und andere Menschen davon profitieren zu lassen – das hat mich schon immer fasziniert.“ Mit gerade mal 29 Jahren hat Marion Hill dann tatsächlich ihren Traum verwirklicht und eine eigene Apotheke in München eröffnet. Um dieses Ziel zu erreichen, ist ein umfangreiches Fachwissen nötig. Denn Apotheker müssen über alle relevanten Informationen zu den Wirkstoffen, Produkten und auch deren Anwendung verfügen, die für den einzelnen Patienten von Bedeutung sind. Aber auch die Bereiche Einkauf und La-

gerung des Sortiments sowie die rechtlichen Rahmenbedingungen bei der Arzneimittelabgabe setzen eine große Sachkenntnis voraus.

Apotheker haben stets ein offenes Ohr

Für die Münchnerin ist das Menschliche das Spannendste an ihrem Beruf. Und Abwechslung bietet er ebenfalls reichlich. „Unsere Apothekentür ist für jeden offen. Jeder kann seine Fragen, Sorgen und Nöte direkt dem Fachpersonal schildern und sofort – ohne Wartezeit und Bürokratie – Hilfe bekommen. Vor allem bei leichteren Erkrankungen wie grippalem Infekt oder Heuschnupfen wird die Beratung in Apotheken vor Ort gern angenommen.

Wir können abgrenzen, wo Selbstmedikation aufhört und der Arzt aufgesucht werden muss.“ Blutdruck- und Blutzuckermessungen werden ebenfalls in der Apotheke gemacht. Die Ergebnisse können die Mitarbeiter sofort erklären und bei Bedarf an den Arzt weiterverweisen. „Die Zusammenarbeit mit den Ärzten hier läuft prima“, freut sich die Apothekerin. „Unser Riesenvorteil ist die Individualität, mit der wir auf jeden Einzelnen eingehen. Das kann ein Computer nicht.“



Das Grüne Rezept hat viele Vorteile

Nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel werden meistens vom Apotheker empfohlen – oder aber vom Arzt, indem er sie auf dem Grünen Rezept vermerkt. „Ich halte das Grüne Rezept für eine gute Erfindung“, erklärt die Apothekerin Marion Hill. Schließlich dient es auch als Gedankenstütze, denn der Arzt vermerkt darauf alle wichtigen Informationen wie den Namen des Arzneimittels, die Darreichungsform und die Packungsgröße. Viele Krankenkassen übernehmen im Rahmen von sogenannten Satzungsleistungen die Kosten für bestimmte Arzneimittel, zu denen der Arzt mit einem Grünen Rezept geraten hat.



Jeder Tag stellt
Marion Hill, Inhaberin
der Heimeran
Apotheke, vor neue
Herausforderungen



Mehr Infos zu den Apotheken vor Ort finden Sie auf:
www.gesundheit-ganz-persoenlich.de

Bundesverband
der Arzneimittel-
Hersteller e. V. **.B.A.H.**
beraten • analysieren • handeln