

DAS MAGAZIN FÜR MEHR LEBENSFREUDE IM ALTER

Journal

**GROSSES
SOMMERRÄTSEL**
mit vielen tollen
Gewinnen

7 Tipps für
ein starkes
Immunsystem

**TELEFONATE
MIT TIEFGANG**
So erleben wir die
Corona-Krise

Ab jetzt anders

Wie wir uns von alten
Gewohnheiten verabschieden können

**EINZIKARTIGE
KREUZFAHRTEN**

*Eindrücke.
Erlebnisse.
Erfahrungen.*

**Fordern Sie ein
unverbindliches
Angebot an.**

Mindestteilnehmerzahl je Reise 30 Personen
Sonderpreise bei Buchung bis 31.03.2020

Kontakt aufnehmen

ZiK Gruppenreisen International
Bülówstr. 139 | 45711 Datteln
Telefon: +49 (0) 2363 3901-0
touristik@zik-gruppenreisen.de
www.zik-gruppenreisen.de

ZiKIndividual
einzigartig.

**4 Tage Rhein
Flusskreuzfahrt**

05.12. - 08.12.2020

Köln - Amsterdam - Köln
auf der 5*-nicko SPIRIT
inklusive Busan- und abreise,
Vollpension, Ausflugsprogramm
EZ-Zuschlag ab € 249,- p. P.

**14 Tage Städte- &
Hochseekreuzfahrt**

30.09. - 13.10.2020

New York mit Kanada
inklusive Flug ab/bis Frankfurt, 2 Übernachtungen/
Frühstück in New York, Ausflugsprogramm,
11 Tage Kreuzfahrt auf der MSC Meraviglia inkl. Voll-
pension, Getränkepaket und Ausflüge
EZ-Zuschlag ab € 1.875,-

**5 Tage Donau Kreuzfahrt**

29.11. - 03.12.2020

Passau - Wien - Linz - Passau
auf der 5*-nicko VISION
inklusive Busan- und abreise,
Vollpension, Ausflugsprogramm
EZ-Zuschlag ab € 189,- p. P.

**8 Tage Rhein
Flusskreuzfahrt**

21.07. - 28.07.2020

Holland Belgien ab/bis Köln
auf der 4*-MS VISTA Classica
inklusive Busan- und abreise,
All-Inklusive, Ausflugsprogramm
EZ-Zuschlag ab € 500,- p. P.



Unsere Website
www.awo-journal.de
gibt es jetzt in einem
neuen Look.
Schauen Sie vorbei!

TITELFOTO: ERIC LANGERBEINS

IN DIESER AUSGABE

No. 44 | 03 ~ 2020

SPEZIAL**06 Ab jetzt anders**

Alte Gewohnheiten loslassen

**AWO MITTENDRIN****12 Telefonate mit Tiefgang**

Von Liebe, Heimat, Glück und der Krise

19 Was ist das Bobath-Konzept?AWO Expert*innen bringen Licht ins
Altenpflegeleitein**GESUND & FIT****20 System-Check**

7 Tipps für ein starkes Immunsystem

23 Für einen kühlen Kopf

Produkte, die erfrischen

UNTERHALTUNG**24 Willkommen im Digitalen Alter**

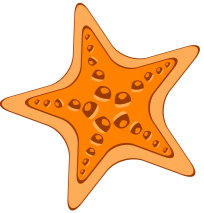
Videotelefonie einfach erklärt

26 Wien, Wien, nur Du allein ...

Reise in die Donaumetropole

28 Sommerlicher Rätselspaß

Spannende Rätsel, tolle Gewinne

**IN JEDER AUSGABE**

04 Pinnwand

31 Impressum

32 Film-, Hör- und Buchtipps



PINNWAND



Ab in den Garten

Jetzt wird wieder geackert, was das Zeug hält. Falls Ihnen dabei zwischen Stiefmütterchen und Lavendel mal ein unbekanntes Gewächs begegnet, hilft die kostenfreie App »Flora Incognita« (1) weiter. Man macht ein Foto von Blüte und Blatt, lädt es hoch und Sekunden später werden Informationen zur Pflanze angezeigt. www.floraincognita.com | Praktisch für Balkon-Gärtner ist das Gemüsesamen-Set »Urban Gardening« von Magic Garden Seeds (2). Enthalten sind sechs Gemüsesorten wie Spinat und Pflücksalat, die auch in Töpfen prima wachsen. **14,95 Euro**, www.magicgardenseeds.de | Damit man bei der Gartenarbeit saubere Hände und einen kühlen

Kopf behält, ist man mit Lederhandschuhen (3) von Rostaing (**34 Euro** über www.golden-rabbit.de) und Gärtnerhut (4) von Manufactum bestens ausgestattet. **85 Euro**, www.manufactum.de



1



2



3



4



VERSCHÄRFTER GENUSS

Zur Bratwurst vom Grill schmeckt Senf immer noch am besten. Das Sortiment der Hamburger Manufaktur »Senf Pauli« reicht von scharfen Sorten mit Habanero-Chili über fruchtige Varianten wie etwa mit Äpfeln bis hin zu exotischen Mixturen mit Lakritz oder Banane. Alle sind frei von künstlichen Zusätzen und weitestgehend aus regionalen Produkten hergestellt.

160 ml-Glas, je 6,90 Euro,
www.senfpauli.de



FOTOS: PR. THE GOLDEN-RABBIT.DE, MANUFACTUM, DETLEF OVERMANN, ISTOCK.COM/TSEKHMISTER, STEFAN-MALZKORN



Stayin' Alive

Für die Sänger des »Heaven Can Wait«-Chores ist noch lange nicht Schluss. Der Gesangsverein aus Hamburg füllt Säle und begeistert das Publikum mit seiner Lebensfreude. Im Ensemble ist niemand jünger als 70, aber von wegen alte Leier: Statt Roland Kaiser und Vicky Leandros schmettern die Senioren das, was ihre Enkel hören: aktuelle Rock-, Pop- und Hip Hop-Songs, von Sido bis Coldplay.

www.heaven-can-wait-chor.de

BYE BYE, BART

Wer Schnauzer und Koteletten ganz ohne Plastikmüll in Form bringen will, greift wieder zu Rasierhobel und Rasierseife. Zugegeben: Man braucht am Anfang ein bisschen Übung, aber wenn man den Dreh einmal raus hat, ist die Haut glatter als nach der Rasur mit den üblichen Hightech-Geräten.

Zero Waste Rasur-Set mit Hobel, Klingen und Seife, 57 Euro, www.hellosimple.de



Ab jetzt anders

Wir nehmen uns immer wieder vor, abends keine Schokolade mehr zu essen oder gelassener zu werden. Meist ohne langfristigen Erfolg. Gewohnheiten zu ändern ist nicht leicht, aber auch nicht unmöglich – selbst im Alter noch

TEXT ALINA HALBE

Lassen Sie mich raten: Sie sind heute morgen aufgestanden, ins Bad gegangen, haben Frühstück gemacht und vielleicht das Handy eingeschaltet, um zu kontrollieren, ob jemand geschrieben hat. Und gestern haben Sie's genauso gemacht, und am Tag davor wahrscheinlich auch. Gewohnheiten machen einen großen Teil unseres Alltags, ja unseres Lebens, aus. Und das ist per se gar nicht schlecht. Genau genommen entlasten diese routinierten Verhaltensweisen nämlich unser Gehirn, wir schalten quasi auf Autopilot und haben wieder Kapazitäten für anspruchsvollere Aufgaben. Lästig wird das Ganze allerdings, wenn uns diese Gewohnheiten auf Dauer schaden. Die Auswirkungen sind oft groß und können neben unserer Gesundheit auch Beziehungen, Leistungsfähigkeit, Sexualeben, die finanzielle Situation und unsere Lebensfreude betreffen. Denn eine Gewohnheit ist nicht immer ein Verhalten, wie etwa Nägelkauen oder Rauchen, sondern kann auch ein Denkmuster

Routinierte Verhaltensweisen entlasten unser **GEHIRN** und schaffen Kapazitäten für anspruchsvollere Aufgaben



sein, zum Beispiel das Bild, das man von sich selbst hat oder die Moral, mit der man über Menschen und Situationen urteilt. Und es

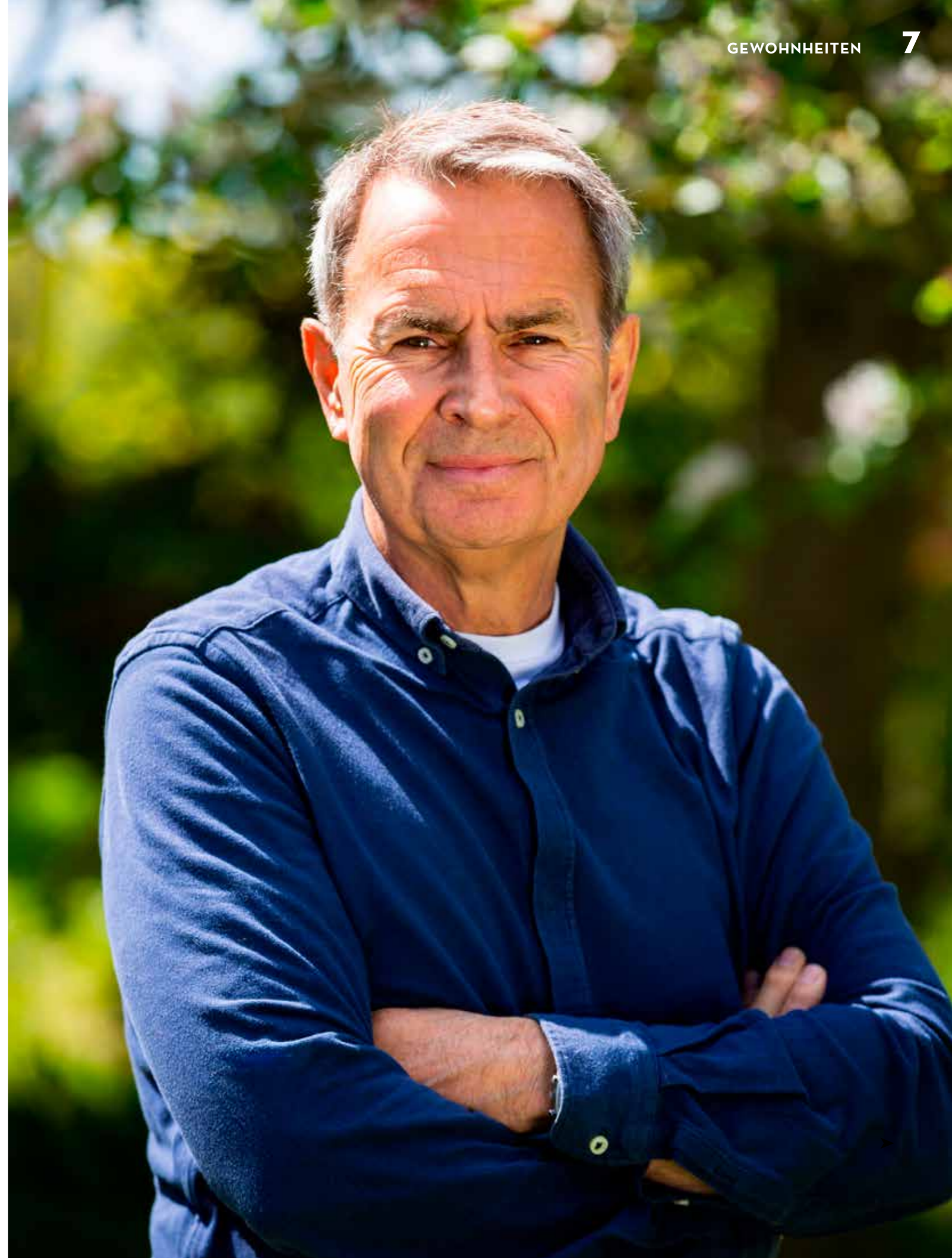
kann auch eine Gefühlsgewohnheit sein, also eine Emotion, die wir in bestimmten Situationen empfinden, wie etwa die Angst vor Prüfungen.

Nun, es ist kein Geheimnis, dass es schwer ist, diese festen Muster zu verändern. Wahrscheinlich erinnern Sie sich jetzt an die eigenen, kläglich gescheiterten Vorsätze der letzten Jahre. Aber – und jetzt kommt die gute Nachricht – es besteht noch Hoffnung! Unabhängig vom Alter kann jede*r von uns alte Gewohnheiten loswerden und sich stattdessen vielleicht ein paar nützliche zulegen: regelmäßig Sport zu machen etwa oder positiver zu denken. Damit Sie das schaffen, haben wir auf den nächsten Seiten einige Tipps zusammengestellt. Prof. Dr. Lars

Schwabe erklärt außerdem im Interview die psychologischen Hintergründe.

Na gut: Und ein bisschen Selbstdisziplin und Geduld brauchen Sie dann auch noch. ➤

FOTOS: UNSPLASH/ROBIN STICKEL, ERIC LANGERBEINS



► 1. Gewohnheit erkennen

Benennen Sie die Gewohnheit, die Sie ändern möchten, ganz konkret. So machen Sie sich das Verhalten selbst bewusst und können es dann auch besser kontrollieren. Wichtig ist, schon am Anfang ehrlich zu sich selbst zu sein und sich zu fragen, ob man die Gewohnheit wirklich ändern möchte oder ob man jemand anderem einen Gefallen tun will, z. B. dem*der Partner*in.

2. Auslöser suchen

Gewohnheiten sind Reaktionen auf bestimmte Reize oder Auslöser. Was ist es bei Ihnen? Möglich sind bestimmte Tageszeiten oder Gemütszustände, aber auch andere Menschen (z. B. der nervige Nachbar) und direkt vorausgegangene Handlungen (z. B. das Essen vor der Zigarette) können sie auslösen. Notieren Sie alles.

3. Belohnung identifizieren

Im nächsten Schritt muss man sich die Frage nach dem Grund für die Gewohnheit stellen: »Warum esse ich jeden Abend Schokolade?« oder »Warum greife ich immer wieder zum Smartphone?« Es ist nicht einfach, die Antwort darauf zu finden: Bei der Schokolade könnte es etwa das Verlangen nach Zucker oder nach Essen im Allgemeinen sein, beim Smartphone z. B. Ablenkung oder der Wunsch nach sozialer Interaktion. Wer sich über einige Zeit genauer beobachtet, kommt der Sache meist auf die Spur. Für das Gehirn geht es einzig und allein darum, gute Gefühle zu erzeugen, man muss also herausfinden, was es als Belohnung betrachtet.



**SCHRITT
FÜR
SCHRITT**
zu neuen
Gewohnheiten



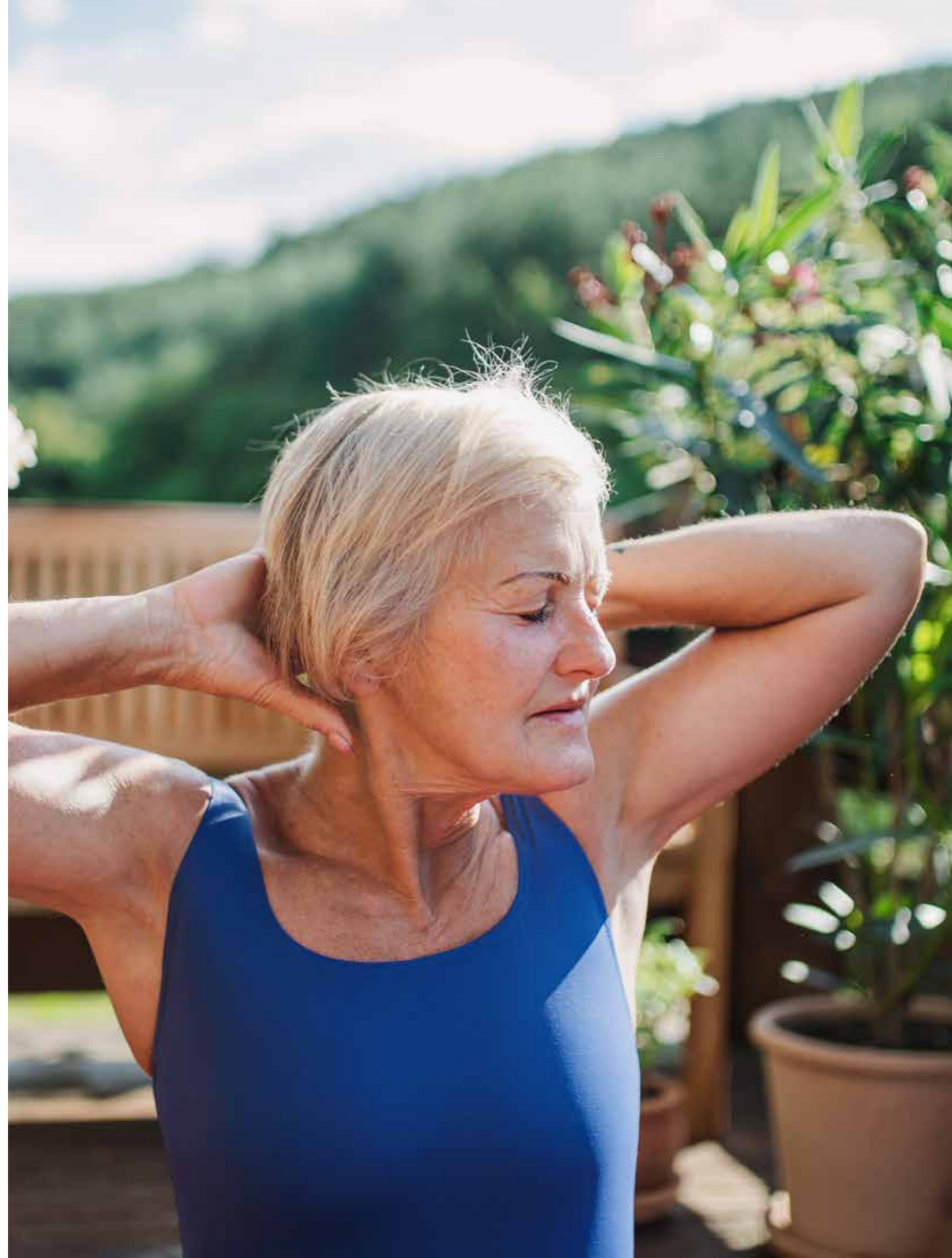
4. Routine ändern

Im besten Fall wissen Sie jetzt, was Ihre Gewohnheit ist (z. B. das Stück Kuchen am Nachmittag), wodurch sie ausgelöst wird (z. B. eine feste Uhrzeit jeden Tag) und was die Belohnung ist (z. B. das Verlangen nach Zucker). Am einfachsten ist es nun, die schlechte Gewohnheit durch eine gute zu ersetzen. Dafür sollte man sich im Voraus Alternativen überlegen. Statt ein Stück Kuchen zu essen, könnte man etwa jeden Nachmittag einen Apfel, einen Joghurt oder eine Banane essen. Das Verlangen nach Zucker würde damit auch befriedigt.

5. Pläne machen

Gut, das ist leichter gesagt als getan. Helfen kann bei der Umsetzung ein Plan, in dem man die eigenen Ziele so konkret wie möglich aufschreibt, am besten mit festem Termin und in kleinen Schritten, also z. B.: »Ich möchte in drei Monaten nur noch einmal in der Woche Kuchen essen.« Wer sich selbst realistisch einschätzt, hat höhere Erfolgsaussichten. Schreiben Sie dazu so viele Vorteile wie möglich auf, die die neue Gewohnheit mit sich bringt. Hängen Sie den Zettel für Sie gut sichtbar auf. Eine weitere Strategie ist das Erstellen von Wenn-Dann-Plänen. Dabei formuliert man Sätze wie: »Wenn mir langweilig ist, dann laufe ich durch die Wohnung« oder »Wenn ich wütend werde, dann atme ich dreimal tief durch«. Die verinnerlicht man am besten wie ein Mantra, damit man sie in der »Gefahrensituation« parat hat. Und, ganz wichtig: Notieren Sie unbedingt auch Ihre Erfolge – auch die kleinen. ►

FOTOS: UNSPLASH/DILYARA GARIFULLINA, YURA FRESH; ISTOCK.COM/HALFPOINT





Prof. Dr. Lars Schwabe ist Leiter des Arbeitsbereiches Kognitionspsychologie an der Universität Hamburg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören unter anderem Lernprozesse und das Entscheidungsverhalten. Im Interview erklärt er, wie Gewohnheiten entstehen und wie wir sie langfristig ändern können

Herr Prof. Dr. Schwabe, wie entstehen Gewohnheiten überhaupt?

Gewohnheiten sind Verhaltensweisen, die aufgrund von häufiger Wiederholung entstehen. Sie entziehen sich irgendwann dem Bewusstsein und laufen praktisch automatisch ab. Das ist nichts grundlegend Schlechtes, ganz im Gegenteil: Sie ermöglichen uns, kognitive Ressourcen freizusetzen und uns den Dingen zuzuwenden, die mental herausfordernder sind. Stellen Sie sich vor, Sie müssten beim Zähneputzen über jeden Handgriff im Detail nachdenken – das wäre nicht sehr effizient.

Warum fällt es uns denn so schwer, Gewohnheiten zu ändern?

Ein wichtiger Grund ist, dass sich dieses automatisierte Verhalten unserem Bewusstsein entzieht. Wenn ich etwas verändern möchte, muss ich aber bewusst darauf zugreifen. Dazu kommt, dass wir viele routinierte Verhaltensweisen, wie etwa den Konsum von Chips oder Schokolade, auch deshalb so liebgewonnen haben, weil diese mit einer Belohnung verbunden sind.

Wie kann man diesen Kreislauf durchbrechen?

Der erste Schritt ist, die schlechte Gewohnheit zu benennen und sie sich damit bewusst zu machen. Dann muss man sie regulieren. Hier kann man sich etwa vornehmen, ganz sensibel auf bestimmte Reize zu achten, die das alte Verhaltensmuster auslösen könnten. Eine andere Strategie ist, entgegengesetzte Gewohnheiten zu etablieren, die dann mit dem alten Verhalten konkurrieren und es durch häufiges Wiederholen ablösen können.

Was bedeutet das konkret für jemanden, der jeden Abend zur Schokolade greift?

Der sollte es mit einer Alternative versuchen und sich zum Beispiel konsequent Obst, Joghurt oder etwas anderes, das er gerne isst und das weniger ungesund ist, bereitstellen.

Kann man solche alten Muster im Alter denn noch aufbrechen?

Absolut, wenn man von Erkrankungen wie etwa Alzheimer oder Parkinson absieht, ist es problemlos möglich – und auch sinnvoll. Ich finde, dass man versuchen sollte,



solange man lebt, an sich zu arbeiten und dazuzulernen. Denn letztlich sind auch Gewohnheiten Lernprozesse.

Schaffen das nur disziplinierte Menschen oder braucht man einfach die richtige Strategie?

Eine Mischung aus beidem ist optimal. Wir brauchen eine Strategie, an der wir uns orientieren können, aber es sind auf jeden Fall auch Willenskraft und Selbstdisziplin nötig.

Wie lange dauert es, bis ein neues Verhalten Gewohnheit wird?

Es ist keine Frage der Zeit, sondern der Häufigkeit. Es geht nicht darum, dass ich zum Beispiel zwei Wochen lang etwas Neues mache, sondern dass ich es oft mache. Die Frage ist also eher: Wie oft greife ich zum Joghurt? Wie oft kann ich der Schokolade widerstehen?

Und was, wenn man doch rückfällig wird – Strafe oder Selbstakzeptanz?

Unbedingt Letzteres. Wenn man sich bei einem Fehltritt selbst geißelt, sinkt die Motivation. Rückschläge gehören dazu, die muss man hinnehmen und bewusst reflektieren. Wichtig ist, dass man das Ziel nicht aus den Augen verliert.



ZUM WEITERLESEN

► DIE 1% METHODE



Minimale Veränderung, maximale Wirkung
Klingt verlockend: James Clear erklärt in

seinem Buch, wie man mit sogenannten »Micro Habits«, also minimalen Änderungen, große Ziele erreichen kann – sei es, das Rauchen aufzugeben, gesünder zu essen oder weniger fernzusehen.

James Clear, Goldmann, 13 Euro, ISBN: 978-3-442-17858-2

► DIE MACHT DER



GEWOHNHEIT Warum wir tun, was wir tun
Neben praktischen Tipps zum selber Ausprobieren

liefert Charles Duhigg spannende Einblicke in Hirnforschung und Psychologie. Er zeigt, wie sehr unser Alltag von Gewohnheiten bestimmt ist und wie Konzerne sich das zunutze machen.

Charles Duhigg, Piper, 12 Euro, ISBN: 978-3-492-30407-8

► SCHLECHTE GEWOHNHEITEN



LOSWERDEN IN 66 TAGEN
In diesem Arbeitsbuch findet man kurze und konkrete Übungen, die

dabei helfen, die eigenen Muster vor Augen zu führen und sie stressfrei umzuwandeln. Ein Erfolgstagebuch am Ende des Buches macht die Fortschritte sichtbar und motiviert zusätzlich.

Sabrina Haase, TRIAS, 9,99 Euro, ISBN: 978-3-432-10905-3 ■

TEXT ANDREA BIERLE

Telefonate mit TIEFGANG

Als die Pflegeheime wegen Corona ihre Pforten für Besucher*Innen schließen mussten, haben wir zwei Bewohner*Innen von AWO-Einrichtungen durch diese kontaktarme Zeit telefonisch begleitet: Josef Kuck, 90, aus dem nordrhein-westfälischen Seniorenzentrum Huchem-Stammeln sowie Erika Tuchscherer, 88, aus dem Horst-Schmidt-Haus in Hessen. In den Gesprächen ging es immer wieder um die Pandemie – und damit um die großen Themen des Lebens

Endlichkeit



ES IST FREITAG, DER 13., als das AWO Seniorenzentrum im nordrhein-westfälischen Niederzier die Nachricht erhält, dass sich einer ihrer Bewohner mit dem Coronavirus infiziert hat: Josef Kuck, 90 Jahre und Dialyse-Patient – mehr Risikogruppe geht nicht. Doch schon wenige Tage nach der Diagnose, pünktlich zum Sankt Josefstag am 19. März, hat Herr Kuck Grund zur Freude: Er darf das Krankenhaus verlassen und wieder zurück ins Seniorenheim. Der Verlauf seiner Krankheit war leicht, außer Schluckbeschwerden und etwas Husten hatte er keine Symptome. Während in den TV-Nachrichten dramatische Bilder aus Norditalien zu sehen sind, von bäuchlings im Bett liegenden Patienten an Beatmungsgeräten und von Militärkonvois, die Massen an Särgen wegbringen, titelt der Kölner Stadtanzeiger am 14. April: »Ein Glas Sekt aufs Überleben«. Gemeint



ist die wundersame Genesung von Josef Kuck. Der darf nach drei Wochen Quarantäne inzwischen wieder im Garten der Einrichtung spazieren gehen – als einziger Bewohner, er gilt als immun. Ein Glückspilz? »Es sieht so aus, als ob das Leben es gut mit mir meint«, sagt Josef Kuck und erzählt, wie er als Vierjähriger in ein Wasserloch fiel und nur durch Zufall von einem vorbeiradelnden Mann entdeckt und herausgezogen wurde. Ein paar Jahre später verfehlte ein Granatsplitter im Zweiten Weltkrieg nur um Millimeter seine Wirbelsäule. Weniger gut meinte es das Schicksal mit seinem Vater. Der starb 1944 in russischer Gefangenschaft. Zwei Jahre zuvor hatte ihn Josef Kuck das letzte Mal gesehen, da war er 13 Jahre alt.

WIE ZERBRECHLICH DAS LEBEN IST, hat Erika Tuchscherer aus dem Horst-Schmidt-Haus im hessischen Heusenstamm schon mehrmals zu spüren bekommen. So wie im Juli 2018 beim Sturz ►

► in ihrer Küche. »Damals war ich geschwächt, hatte mich mit allem übernommen«, sagt die 88-Jährige, die fünf Jahre lang ihren demenzkranken Mann bis zu dessen Tod zu Hause pflegte. Und nun das Virus. Angst habe sie keine, aber sie leide unter dem Besuchsverbot. »Ich telefoniere zwar viel, sogar mit Video, doch nichts kann eine Umarmung ersetzen«, findet die Seniorin. Gerade, als Mitte Mai die Lockerungen losgingen und ihr Sohn aus Gießen endlich in die Einrichtung kommen durfte, wurde ein Bewohner positiv auf COVID-19 getestet und eine strenge Quarantäne verhängt. »Das war ein großer Dämpfer«, sagt Frau Tuchscherer. Sie vermisst ihre Bekannte von der ersten Etage, ihre beiden Kinder, die vier Enkel und fünf Urenkel – die jüngsten sind gerade zwei Jahre alt geworden. Am zweiten Weihnachtsfeiertag, ihrem Geburtstag, fand das letzte Treffen mit der Großfamilie statt. Wer weiß, ob und wann es wieder eines geben wird?

Liebe

63 JAHRE WAREN SIE VERHEIRATET. An den Tag, als Josef Kuck seine spätere Frau kennenlernte, erinnert er sich gerne: »Sie stand plötzlich am Rand des Fußballplatzes. Später erfuhr ich, dass sie die Schwägerin des Schiedsrichters war. Ich spielte Rechtsaußen und rannte die Linie rauf und runter, nur um in ihrer Nähe zu sein. Es war die berühmte Liebe auf den ersten Blick.« Als einen seiner glücklichsten Tage nennt Herr Kuck die Hochzeit, die sie 1956 feierten – im Haus der Eltern seiner Frau, das vor Gästen aus allen Fugen platzte. Übrigens nur wenige Kilometer vom Seniorenzentrum Niederzier entfernt, das heute sein Zuhause ist. In seinem Zimmer, so erzählt der seit



»Ich spielte Rechtsaußen und rannte die Linie rauf und runter, nur um in ihrer Nähe zu sein.«

2019 Verwitwete am Telefon, hänge ein Foto der Frischvermählten. Kinder konnte das Paar nicht bekommen, doch es führte ein erfülltes, geselliges Leben. »Natürlich war auch mal der Wurm drin«, gibt Josef Kuck zu. Sein Geheimnis einer langen Ehe: »Man muss mal auf den Tisch klopfen, aber genauso zurückstecken können.«

Jeden Tag brachte er seine Frau zur Arbeit und holte sie um 16 Uhr wieder ab. Dann fuhr Josef Kuck zurück zu seiner Arbeitsstelle, eine Buch- und Offsetdruckerei, und freute sich auf das gemeinsame Abendessen. »Klara war eine sehr gute Hausfrau und Köchin. Sie

konnte Reibekuchen backen – da wollte man nicht mehr vom Tisch aufstehen.«

TANZEN WAR IHRE GROSSE LEIDENSCHAFT. 30 Jahre lang waren Erika und Theo Tuchscherer in einem Tanzclub in Heusenstamm aktiv. »Wenn wir das Parkett betraten, wurden wir oft bewundert«, erzählt die Bewohnerin, und man kann förmlich ihr Lächeln bei der Erinnerung an ihre gemeinsamen Auftritte durchs Telefon hören. In seinen Armen fühlte sie sich sicher und geborgen. Das spürte Erika Tuchscherer schon beim ersten Tanz. Damals auf einem Maskenball, auf dem der junge Postbeamte das als Eisläuferin verkleidete Fräulein Wölfl zum Walzer aufforderte. Andert-halb Jahre später waren sie verheiratet. Besonders in diesen Wochen, in denen Frau Tuchscherer die meiste Zeit alleine verbringt, schwelgt sie oft in alten Zeiten – und reist in Gedanken nach Südtirol, wo sie mit ihrem Mann wunderschöne Hütten-Touren unternahm. »Abends haben dann alle Wanderer zusammengesessen, gesungen, und Theo spielte die Mundharmonika – herrlich.« ►



► Das Glück der kleinen Dinge

ENDLICH WIEDER BUNDESLIGA! Nach 65 Tagen Corona-Pause rollt am 16. Mai wieder der Ball. Herr Kuck freut sich wie Bolle auf die Sportschau, zu der es im Seniorenzentrum traditionell Schnitten und Kölsch gibt. Durch die Abstandsregeln müssen allerdings die Bewohner*innen einer Etage unter sich bleiben, das heißt, ab sofort sitzt er nur mit seinem Wohnbereich vor dem Fernseher. »Corona hat auch gute Seiten«, sagt der Borussia-Mönchengladbach-Fan und lacht. »Mich hat immer gestört, dass während des Spiels so eine Unruhe herrschte. Viele sind irgendwann aufgestanden und durchs Bild gelaufen – das wird jetzt weniger.«

EINE TASSE FRISCHEN, HEISSEN KAFFEE – das gab Frau Tuchscherer bei einer von der AWO-Einrichtung durchgeführten Befragung an auf die Frage: »Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie spontan antworten?« Wenig später kam ein Pfleger in ihr Zimmer und servierte genau das. »Ich fühlte mich wie im Wiener Kaffeehaus«, schwärmt die 88-Jährige. »Da stand plötzlich eine Tasse schäumender, noch mit einer kleinen, dampfenden Rauchfahne versehener Milchkaffee vor mir – was für eine schöne Geste!«

Natur

BEWEGUNG AN DER FRISCHEN LUFT ist für Josef Kuck, der noch in der Altherrenmannschaft von SV Merken kickte und mit seiner Frau viel wandern ging, Lebenselixier. Bis heute geht er täglich seine Runde spazieren. Als umso schlimmer empfand er die Quarantäne, die ihn an den Krieg

»Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, was würden Sie spontan antworten?«



erinnerte, »als wir mehr im Keller saßen als draußen«. Im Speisesaal hat er einen Tisch direkt am Fenster mit Blick auf den Park und erfreut sich an den drei Alpakas, die auf der großen Wiese hinter dem Seniorenheim grasen.

EIN ZIMMER MIT GARTENZUGANG – das war Frau Tuchscherer wichtig, als sie vor zwei Jahren ins Horst-Schmidt-Haus zog. Sie brauche die Natur wie die Luft zum Atmen. Dass sie auch Trost sein kann, spürt Frau Tuchscherer gerade jetzt, wo keiner ihrer Lieben sie besuchen kann. »An einem Ahornbaum vor meiner Tür ist ein

Vogelkasten angebracht, und in den letzten Wochen habe ich zuschauen können, wie junge Weidenmeisen gefüttert wurden und schließlich ausgeflogen sind«, erzählt die ehemals passionierte Gärtnerin. »Ich kann alles gut übersehen und teilhaben an der Fröhlichkeit der Tiere.« Auch das Lesen über die Natur hilft ihr. Gerade verschlingt sie den Roman »Hinter den Bergen das Meer«. Es geht um die Besiedelung des wilden, noch unentdeckten Kanadas.

Heimat

ER WAR IMMER UNTERWEGS UND BLIEB DOCH IM DORF. In Merken, einem Stadtteil von Düren in Nordrhein-Westfalen, rund drei Kilometer vom Seniorenzentrum Niederzier entfernt, ist Josef Kuck in der elterlichen Wohnung am 28. Juli 1929 zur Welt gekommen – und geblieben. Nur während des Krieges mussten er, seine Schwester und Mutter fort, wurden erst nach Sachsen, später nach Niedersachsen evakuiert.

»Früher kannte ich so ziemlich jeden in Merken«, sagt Herr Kuck und fängt an, Platt zu sprechen. Kaum zu verstehen für norddeutsche Ohren. Also ►

► fährt er in abgemilderter Mundart fort, plaudert von den zahlreichen Dorffesten. Wie sie als Halbstarke durch die Straßen liefen und am 1. Mai symbolisch Mädchen ersteigerten. Eine der vielen Traditionen in der Region. Maikönig sei er aber erst mit 90 geworden. »Da kamen neulich drei Frauen in mein Zimmer, setzten mir einen Zylinder auf und führten mich in den Festsaal«, erzählt der Bewohner, nicht ohne Stolz in der Stimme. »Dort saßen gleich zwei Maiköniginnen – die eine kenne ich von früher. Sie war unsere Nachbarin.«

Heute verfolgt Josef Kuck das Dorfgeschehen in den »Dürener Nachrichten«, der Lokalteil kommt zuerst. Dort stand, der Karneval für nächstes Jahr sei wegen Corona gefährdet. Das findet der bekennende Jeck vorschnell. »Wer weiß schon, was bis dahin ist?!«

SIE WAR BEREITS 17, ALS SIE NACH HESSEN ZOG. Aufgewachsen ist Erika Tuchscherer in Edersgrün im Kreis Karlsbad, heute Tschechien. »Bis zu unserer Vertreibung hatte ich eine wunderschöne Kindheit.« Sie war zwar Einzelkind, hatte aber eine gleichaltrige Cousine, mit der sie alles gemeinsam unternahm. Wenn Erika nicht gerade mit Gerti durch die Wiesen und Wälder strich, nähte sie Kleider für ihre Puppen. »Meine Mutter war Schneiderin – von ihr lernte ich die Handarbeit«, sagt Frau Tuchscherer, die mit ihren selbstgenähten Teddybären noch immer Kinder glücklich macht. Spricht sie aber vom Verlust ihrer böhmischen Heimat, klingt ihre Stimme traurig. Die Vertriebenen wurden als »Kartoffelkäfer« beschimpft. Doch durch die Heirat mit einem Westerwälder fand die junge Frau ein neues Zuhause im hessischen Dietzenbach, seit über 60 Jahren ihre zweite Heimat.

»Meine Mutter war Schneiderin – von ihr lernte ich die Handarbeit.«



Freundschaft

SEINE JÜNGSTE BEKANNTSCHAFT IST 96. Der Mann zog nach Josef Kuck ins Seniorenzentrum ein, aber »nach einer Viertelstunde Gespräch wusste ich, dass das was wird mit uns«. Hin und wieder würde die Tochter des Mitbewohners einen feinen Tropfen mitbringen. Den genießen die zwei Senioren dann zusammen. Auf Menschen zugehen fällt dem Rheinländer von jeher leicht. »Jöga«, so sein Spitzname, mischte überall mit: ob im Fußball- oder Kegelerverein, als Mitglied bei der AWO oder der SPD. Auch jetzt

im Seniorenzentrum ist Josef Kuck allseits beliebt und sorgt mit seinem trockenen Humor für gute Laune. Bingo ohne ihn? Unmöglich!

GEMEINSAME ERINNERUNGEN TUN GUT. Vor sechs Wochen ist Frau Tuchscherers Freundin Martha ins Horst-Schmidt-Haus eingezogen – und damit ein Kapitel aus glücklichen Tagen. »Wir haben zwanzig Jahre im gleichen Club getanzt«, erzählt die Bewohnerin. »Richtig gefunden haben wir uns aber, als unser Trainer Paare suchte, die jenseits der Standardtänze etwas Neues ausprobieren wollten. Das war Square Dance – und wir haben zu viert wunderbar harmoniert: auf dem Parkett genauso wie außerhalb.« Neben ihrem Tanzhobby waren Erika und ihr Mann im Umweltschutz und in der Kirche aktiv. Noch immer pflegt sie Brieffreundschaften aus dieser Zeit. Aber sie genießt auch die Bekanntschaften im Seniorenzentrum Heusenstamm und kann es kaum erwarten, endlich wieder mit den anderen Stuhlgymnastik, Gehirnjogging und Yoga zu machen – und vor allem in den Speisesaal gehen zu können. »Ich sitze an einem Vierertisch, wir haben nette Unterhaltungen beim Essen. Über Corona reden wir wenig.« ■

FOTO: UNSPLASH/KELLY SIKEMAW

In der Altenpflege muss man sich mit vielen Fachbegriffen auseinandersetzen.

*Unsere AWO Expert*innen geben Antwort!*

Dieses Mal auf die wichtigsten Fragen zum Thema:

Was ist das Bobath-Konzept ?



Nadia Walther
arbeitet seit 2004
als Ergotherapeutin
und seit 2010 in der
Ergotherapie der
AWO Sachsen Soziale
Dienste gemein-
nützige GmbH

Bei dem Bobath-Konzept handelt es sich um ein bewegungstherapeutisches Behandlungskonzept, das in vielen Seniorenzentren und Einrichtungen Anwendung findet. Der Name geht zurück auf Berta und Karel Bobath und begründet sich in der Annahme, dass unser Gehirn imstande ist, verloren gegangene Funktionen durch Vernetzung anderer Hirnbereiche wiederzuerlangen.

Das Konzept findet weltweit Anwendung bei Kindern und Erwachsenen, die aufgrund von angeborenen oder später auftretenden neurologischen Funktions- und Bewegungsstörungen eingeschränkt sind. Menschen, die zum Beispiel einen Schlaganfall erlitten haben und halbseitig gelähmt sind oder an Parkinson oder Multipler Sklerose leiden, können mit dieser ganzheitlich therapeutischen Behandlungspflege im Alltag unterstützt werden.

Bobath wird interdisziplinär von speziell geschultem Personal angewendet. Das heißt von Ärzt*innen, in der Pflege, in der Physio- und Ergotherapie sowie der Logopädie. Aber auch geschulte Angehörige können ihre pflegebedürftigen Lieben unterstützen. Es gibt keine vorgeschriebenen Behandlungstechniken oder -methoden. Vielmehr orientiert man sich dabei an den Bedürfnissen, Ressourcen, den individuellen Möglichkeiten und Grenzen der Patient*innen. Das Bobath-Konzept begleitet die Patient*innen über den gesamten Tagesverlauf. Für eine erfolgreiche Therapie spielen Motivation, Aufmerksamkeit, Aufnahmefähigkeit sowie emotionale Aspekte der Betroffenen eine entscheidende Rolle. Ein Mensch, der etwa infolge eines Schlaganfalls halbseitig gelähmt ist, tendiert dazu, die stärker betroffene Seite zu vernachlässigen und seine Einschränkung durch die weniger betroffene zu kompensieren. Als Therapeut*innen versuchen wir, die betroffene Seite in Alltagsbewegungen einzubeziehen und wiederholend zu stimulieren. Auf diesem Wege unterstützen wir, die krankheitsbedingte Fehlhaltung und das asymmetrische Bewegungsmuster langfristig auszugleichen.

Das Bobath-Konzept zielt darauf ab, einen höheren Pflegebedarf zu vermeiden. Die Behandlung soll dazu führen, dass Patient*innen wieder bestmöglich selbstständig handeln können und mehr Sicherheit und damit auch mehr Selbstvertrauen für den Alltag erlangen. ■

FOTO: PRIVAT

GESUND BLEIBEN

SYSTEM-CHECK

Ein starkes Immunsystem ist das A und O – das haben uns die letzten Monate wieder gezeigt. Gut, dass man die eigene Abwehr mit einfachen Methoden ganz natürlich unterstützen kann

TEXT ALINA HALBE

1 Mal warm, mal kalt: Temperaturreize

Wer bei Wind und Wetter draußen unterwegs ist und großen Temperaturschwankungen ausgesetzt ist, wird seltener krank. Deshalb sind regelmäßige Saunagänge zu empfehlen oder jetzt im Sommer auch Wechselduschen und Kneippsche Güsse. Die regen die Durchblutung an und können die Abwehrkräfte stärken, weil der Körper lernt, besser mit Temperaturwechseln umzugehen. Das kostet anfangs Überwindung, macht aber sogar gute Laune. Unter der Dusche gilt: Beginnen Sie erst mit warmem Wasser und stellen dann auf kalt um. Steigen Sie mit dem kalten Strahl langsam von den Füßen nach oben auf. Die Dusche sollte mit kaltem Wasser enden. Aber: Wer schon kränkelt oder Kreislaufprobleme hat, sollte den Körper nicht zusätzlich belasten.



Zahnarztbesuchen und guter Mundhygiene gibt es ein Ritual aus der indischen Volksheilkunde, das auch hierzulande immer mehr Anhänger findet: Ölziehen. Dafür nimmt man morgens nach dem Aufstehen einen Löffel Öl in den Mund – am besten Sonnenblumenöl oder kalt gepresstes Sesamöl – und bewegt es für mehrere Minuten im Mund hin und her. Diese Prozedur soll Bakterien und Giftstoffe binden und das Immunsystem anregen. Am Ende spuckt man das Öl am besten in ein Taschentuch und entsorgt es im Restmüll. Danach den Mund gut ausspülen.

3 Immer mit der Ruhe: Entspannungsmethoden

Stress, Angst, Sorgen und negative Gedanken kennt jeder. Immer wieder gibt es im Leben aufreibende Phasen, in denen man sich mehr Gelassenheit wünscht. Mit Yoga und Meditation kann man ein bisschen nachhelfen. Yoga fördert aktiv die Beweglichkeit, reduziert Stresshormone und stimuliert den Kreislauf. Wichtig ist, die Körperübungen, die auch Asanas heißen, sanft und achtsam auszuführen und wenn möglich mit dem Atem in Einklang zu bringen. Ganz ohne Bewegung, Matte und Jogginghose funktioniert

2 Gesunder Mund, gesunder Körper: Ölziehen

Nicht umsonst heißt es: Gesundheit beginnt im Mund. Weil die Zähne eine große Auswirkung auf den gesamten Organismus haben, sollten wir uns besonders gut um sie kümmern. Neben regelmäßigen

Bewegung an der frischen Luft tut immer gut, und zusammen macht es noch mehr Spaß

- Meditation. Das regelmäßige Sitzen in Stille und die innere Einkehr dabei tun nicht nur der Psyche gut, sondern wirken sich auch positiv auf die Zellgesundheit, den Stoffwechsel und damit auch auf biologische Alterungsprozesse aus.

4 Ab an die frische Luft: Bewegung im Freien

Bewegung tut gut und frische Luft auch. Perfekt also, wenn man beides auch noch kombiniert. Um das Immunsystem zu unterstützen, muss man weder Marathonläufer werden noch kilometerweit mit dem Rad fahren. Regelmäßige, ausgedehnte Spaziergänge in zügigem Tempo – aber so, dass Sie sich noch problemlos unterhalten können – reichen völlig aus. Wer in einer Stadt lebt, kann die sogar ganz einfach in den Alltag integrieren, indem man öfter mal das Auto stehen lässt. Einen besonders positiven Effekt hat übrigens ein Ausflug in den Wald. »Waldbaden« wird in Japan sogar als Therapie per Rezept verordnet, weil sich die natürliche Umgebung positiv auf Blutdruck, Kortisol und Puls auswirkt und das Wohlbefinden steigert.

Kraft aus der Stille schöpfen



5 Schlummern statt Schäfchen zählen: Gesunder Schlaf

Schlaf ist die beste Medizin, heißt es. Doch das ist oft leichter gesagt als getan. Viele kämpfen Nacht für Nacht mit Einschlaf- oder Durchschlafstörungen. Dabei erhöht sich im Schlaf die Effizienz der T-Zellen, die der Immunabwehr dienen. Taucht ein Angreifer – etwa in Form von Viren – auf, werden sie aktiv und leiten die Bekämpfung ein. Stellen Sie den Wecker also ruhig mal auf eine Stunde später: Gute Nacht!

6 Stärkung von innen: Richtige Ernährung

Ernährungsweisheiten gibt es wie Sand am Meer. Bevor man zwischen all den Methoden, Listen und Expertentipps den Überblick verliert, hält man sich am besten an eine einfache Regel: Frisch, gesund und am besten saisonal sollte unser Essen sein. Eine echte Wunderwaffe ist außerdem Leinöl, das sehr viele ungesättigte Omega-3-Fettsäuren enthält und so vor freien Radikalen schützt. Und: Lieber wenig Salz verwenden, denn zu viel davon hemmt die Immunabwehr.

7 Am besten herzlich: Lachen

Die beste Nachricht kommt zum Schluss: Wer sich wenig Sorgen macht, optimistisch und fröhlich ist, wird seltener krank. Unsere psychische Verfassung hat einen großen Einfluss auf die Abwehrkräfte. Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass beim Lachen die Anzahl der Immunglobuline im Blut ansteigt. Zudem wird verstärkt das Wohlfühlhormon Serotonin ausgeschüttet. Also, höchste Zeit für einen Lachanfall: Schauen Sie sich mal wieder eine Komödie, ein Kabarett oder eine Satireshow an, erzählen Sie Witze oder machen Sie Quatsch mit den Enkelkindern. ■

FOTO: ISTOCK.COM/HALFPOINT



EXOTIK IM GLAS

Statt Wasser kann man im Sommer auch den Lieblingstee kalt trinken.

Zutaten: 1 Liter Wasser, 30 g Saisontee Kalimba, 2 Stiele Zitronengras, Honig, ½ Zitrone, 5 Stiele Thai-Basilikum

Zubereitung: Den Tee 5–10 Minuten ziehen lassen, abkühlen lassen und nach Geschmack süßen. Das Zitronengras halbieren, Zitrone vierteln und den Basilikum zerzupfen. Alles in eine große Karaffe füllen, Eiswürfel dazugeben und mit dem kalten Eistee auffüllen.

Tee Kalimba, circa 4 Euro, www.teeschwendner.de

Für einen kühlen Kopf

FRISCHMACHER

Nach einem Tag in der Sonne braucht auch die Haut eine ordentliche Portion Feuchtigkeit. Die Hyaluron Hydrogel Maske kühlt sofort und polstert die Haut von innen auf.

Schaebens Hyaluron Hydrogel Maske, circa 0,50 Euro, www.schaebens.de



EIS FÜR ZU HAUSE

So cremig wie in der Eisdiele um die Ecke werden die Mischungen, die man zu Hause mit Milch oder Sahne anrührt und dann einfriert, und das auch ohne Eismaschine.

Achtung: Suchtgefahr! Eistester-Paket, circa 21 Euro, www.luicellas.de



KALTER KAFFEE

Von wegen! Der Trend in diesem Sommer heißt »Cold Brew«. Dabei wird der Kaffee nicht mit heißem, sondern kaltem Wasser aufgegossen und zieht dann für etwa 12 Stunden im Kühlschrank. Das Ergebnis enthält weniger Säure und schmeckt angenehm fruchtig.

Cold Brew Set: Brewjar & 350 g Karibu Kaffee, circa 34 Euro, www.coffeecircle.com



FOTOS: PR. STEPHANIE KOSTEN, TEE GSCHWENDNER GMBH

WILLKOMMEN IM DIGITALEN ALTER!

Sie denken jetzt vielleicht, das ist doch nur was für die Jüngeren. Das stimmt nicht. Wir nehmen Sie an die Hand und begleiten Sie in die Welt des World Wide Web (www), damit Sie die unzähligen Möglichkeiten kennenlernen



Videotelefonie

(oder »skypen«, »facetimen«, »whatsappen«)

Bestimmt haben Sie sich während der Corona-Krise oft gefragt: »Wann kann ich endlich meine Enkel wiedersehen oder meine Freundin auf einen Kaffee treffen?« Stattdessen mussten wir zum Telefon greifen, um zumindest die Stimme unserer Liebsten zu hören. Aber es gibt auch Möglichkeiten, sie nach Hause zu holen: durch Videotelefonie.

FaceTime, Skype, Zoom, WhatsApp und Co. heißen die Programme, mit denen wir Zeiten räumlicher Distanz überstehen können, ohne uns dabei aus den Augen zu verlieren. Alles, was Sie für eine Videounterhaltung brauchen, ist ein Smartphone (internetfähiges Handy) oder ein Computer mit einer integrierten Kamera. Dann müssen Sie »nur« noch entscheiden, welche der zahlreichen Programme Sie verwenden möchten. Dabei haben Sie die Qual der Wahl. Aber Achtung: Es gibt Apps, die ausschließlich auf bestimmten Handys laufen. FaceTime funktioniert zum Beispiel ausschließlich auf iOS-Geräten (Apple) und kann von Android-Geräten (z. B. Samsung) nicht verwendet werden. Es lohnt sich daher, als erstes bei der Familie und im Bekanntenkreis nachzufragen. Denn wenn Ihr Enkel Google Duo benutzt und Sie sich Skype herunterladen, sehen Sie höchstens sich selbst in der Kamera.

Mit WhatsApp machen Sie hingegen nichts falsch. Die App zählt zu den meistverwendeten Messenger-Diensten und wird laut Statistik von 95 Prozent der Deutschen genutzt. Darüber können Sie sowohl Nachrichten kostenlos verschicken als auch mit bis zu acht Personen per Video telefonieren. Für die Installation gehen Sie einfach in den App-Store (iOS) bzw. Google Play Store (Android) und laden die App auf Ihr Handy. Innerhalb weniger Minuten ist alles fertig eingerichtet. Mit einem Klick auf das Kamerasymbol können Sie Ihren Enkel wiedersehen oder die Freundin zum digitalen Kaffeekränzchen einladen.

Viel Spaß beim »whatsappen«! ■

KAMERA LÄUFT:

DAMIT SIE SICH NICHT AUS DEN AUGEN VERLIEREN

- **WhatsApp**
www.whatsapp.com
- **Skype**
www.skype.com
- **FaceTime**
auf iPhones vorinstalliert
- **Google Duo**
duo.google.com

REISE

Wien, Wien, nur Du allein ...

Sie ist eine der lebenswertesten Flecken Erde und belegt jüngst den ersten Platz als »grünste Stadt der Welt«. Gerade wegen ihrer vielen Draußen-Plätze, der typischen Schanigärten und prächtigen Parks lohnt auch in Corona-Zeiten ein Besuch



DURCH DIE MITTE

Die Innenstadt, der sogenannte 1. Bezirk, ist ein einziges Freiluftmuseum und kann wunderbar zu Fuß erkundet werden. Tipp: das kopfsteingepflasterte Blutgassenviertel hinter dem Stephansdom. Müde Füße? Dann empfiehlt sich eine Pause auf der »Palmenhaus«-Terrasse im Burggarten (www.palmenhaus.at). Ab da geht's weiter per »Tram« um die prächtige Ringstraße: Hofburg, Kunst- und Naturhistorisches Museum, Parlament, Rathaus ... nur einige der Highlights, die »auf der Strecke« liegen (www.wienerlinien.at).

AN & AUF DER DONAU

Ob Donau-Auen oder Alte Donau, Donauinsel oder Donaukanal – in Wien ist der Fluss allgegenwärtig. Einen einzigartigen Blick auf das Wasser und die Stadt

bietet der »Donauturm« mit seiner Aussichtsplattform in 150 Höhenmetern (www.donauturm.at). Tipp: Ruder-, Tret- oder Elektroboot mieten und an der Oberen Alten Donau herumschippeln (Bootsverleih z. B.: www.marina-hofbauer.at).



BEI DEN HABSBURGERN

Bereit für eine Zeitreise? Mit der Linie U4 geht's direkt zu Schloss Schönbrunn. Die Sommerresidenz von Kaiser Franz Joseph und seiner Gemahlin »Sisi« ist eine der schönsten Barockanlagen Europas. 45 der 1.441 Prunkräume können besichtigt werden, übrigens auch bei einem virtuellen Rundgang vom Sofa zu Hause aus. Weitere Hingucker präsentiert der Tiergarten Schönbrunn. 1752 von den Habsburgern gegründet, ist er

der älteste bestehende Zoo der Welt – und einer der modernsten (www.schoenbrunn.at).



IM HEURIGEN-HIMMEL

Wunderbare Grünoasen, charmante Pfade zum Spazierengehen sowie köstliche Tropfen und regionale Schmankerl servieren Wiens Heurigenorte Grinzing, Sievering, Nussdorf und Neustift am Rande der Stadt. Top-Adresse: der Buschenschank »Mayer am Nussberg« inmitten der Weinberge (www.mayeramnussberg.at).

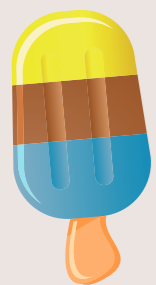
ZU GAST IM 15. BEZIRK

Eine stilvolle Hotel-Alternative: die sieben im Vintage-Stil eingerichteten Apartments »La Perla« der sympathischen Gastgeber Olivia und Mariano (1 bis 4 Pers., zwischen 65 und 150 Euro, www.laperla-vintage-apartments.at).

FOTO: ISTOCK.COM/BLUEJAYPHOTO, 4FR: FLAVIO VALLENARI, VLADISLAV ZOLOTOV



Barocke Pracht: Im weitläufigen Park von Schloss Schönbrunn lässt es sich herrlich lustwandeln



SOMMERLICHER RÄTSELSPASS

Unser großes Sommerrätsel lädt zum Knobeln ein und bietet etwas für jeden Geschmack und Schwierigkeitsgrad. Das Lösungswort des Schwedenrätsels (S. 30) ist Ihr Schlüssel zu tollen Gewinnen. Viel Glück!

Diese Gewinne erwarten Sie:

1. PLATZ



1x 1 Tageslichtlampe TL 45 von Beurer (Wert ca. 100 Euro)

2. PLATZ



1x 1 Brewjar Kaffeezubereiter für »kalten Kaffee« von Coffeecircle (Wert ca. 25 Euro)

3. PLATZ



2x 1 Gemüsesamen-Set »Urban Gardening« von Magic Garden Seeds (Wert je Set ca. 15 Euro)

Weitere Gewinne finden Sie im Internet unter www.instagram.com/awojournal.
Einsendeschluss und Adresse für das Lösungswort siehe Seite 30.

SUDOKU

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

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

MAGISCHE QUADRATE

Wenn Sie richtig liegen, sehen Sie am Ende doppelt. Jedes Wort muss 2x auftauchen: 1x senkrecht und 1x waagrecht.

E	M	I	L	I	E
L	I	K	O	E	R
			N		
	I				N
				N	

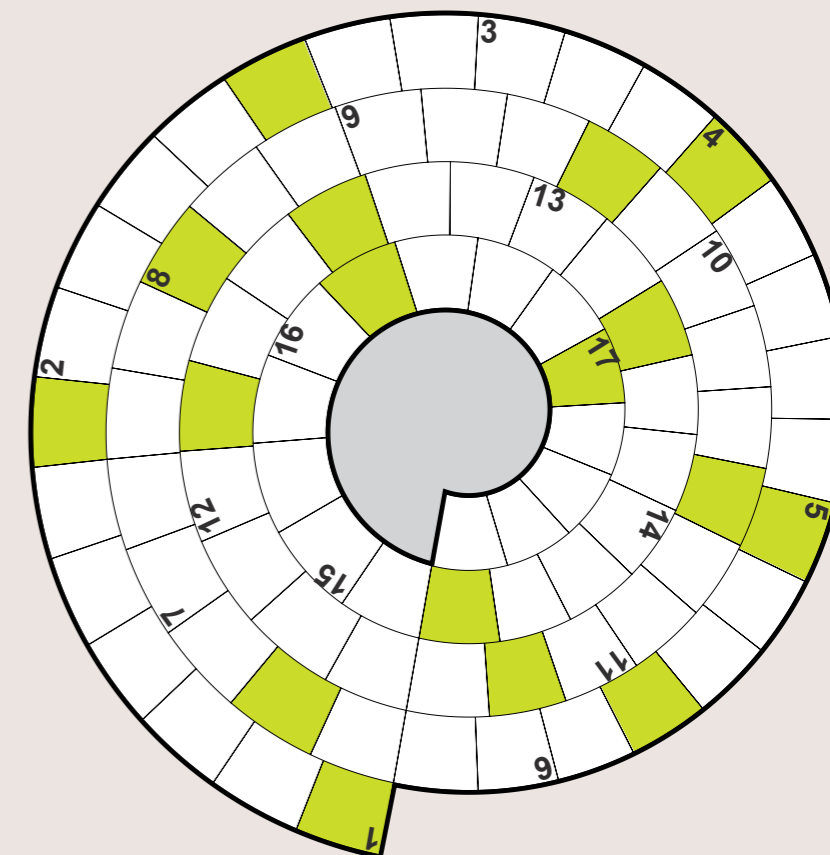
- SELBST
- EMILIE
- LIKOER
- BLONDE
- SIEDEN
- TERENZ

			A	E	
		S			
S	A	T	U	R	N
E	D	E	R	L	E
		N			

- LOTSEN
- OREADE
- TESTEN
- SATURN
- EDERLE
- NENNEN

SPIRALE

Die Wörter beginnen mit der Zahl und enden in der nächsten. Der Endbuchstabe ist somit immer der Anfangsbuchstabe des nächsten Wortes. Die schattierten Felder ergeben – von außen nach innen gelesen – eine Redewendung.



- Schiff außer Dienst stellen
- Erbschaft
- ein Lautstärkemaß
- flüchtiger Brennstoff
- Druckereiberuf
- Waldabholzung
- kristalliner Schiefer
- ein Fürwort
- fromme Figur bei Wilhelm Busch
- Salatpflanze
- längs
- Vorname der brit. Spionin Bell
- Hochgebirgspflanze
- fast, beinah
- eurasisches Grenzgebirge
- Fluss durch Zürich
- spanische Appetithappen



Die Lösungen der Rätsel von S. 28/29 finden Sie auf S. 31

Sie haben das Lösungswort des Schwedenrätsels ermittelt?

Dann schicken Sie es bitte bis zum 24.08.2020 an: AWO Journal Redaktion, Deichstraße 36b in 20459 Hamburg. Die möglichen Gewinne sehen Sie auf Seite 28

bunter Tropenvogel blasen	erwartetes Verhalten	Form des Ausdrucks	spanischer Artikel	Tiernahrung	südafrik. Airline (Abk.)	große Dummheit	Vorfahr zum Ritter schlagen
japan. Zuchtfisch	österr. Fußballer beim FC Bayern	Staat in Nahost	Frauenname	dt. Pop-Sänger Dusche	englisch: Ende österr. Bank	Abk.: Anmerkung	
Abk.: allgemein Abk.: Anlage	deutsche Musik der 80er (Abk.)	schwed. Museum Wortteil: vier	Ort der Verdammnis	Nonsens Stadt in Frankreich	wirklich		
graubrauner Spechtvogel	Vorsilbe Prophet im A.T.			Begriff in Kleinanzeigen	österr.-u. intern. Bank (Abk.)	Geltung, Ruf, Prestige	
Bankidentifikationscode (Kw)	Weltorganisation	Herausforderung ähnlich	oberhalb von Welthilfssprache	überreichen	Männername Fragewort	Zitterpappeln	
Männerkose-name	Baumgebiet englisch: Streifen	ital. Wallfahrtsort tibetan. Mönche	sicherlich französisch: König			Kfz-Z. Perg	
ein weiches Metall	Kameraobjektiv (Kw.)	zu vorge-rückter Stunde	Pastetenart scherzen	Hautauschlag franz.: hier			
lächerliche Kleinigkeit	bloße Theorie latein.: Wasser	frz.: Nizza Figur in 'Rheingold'	modisch lateinisch: Luft			ital. Abschiedsgruß	Zellkernsubstanz (Abk.)
Hornschuhe vieler Tiere	englisch: fragen	ital. TV-Sender (Abk.)	eh. russische Raumstation	Rufname d. Schauspielers Connery			
im Dienst wirken	Schwüre	deutsche TV-Anstalt (Abk.)	spanisch: uns				



LÖSUNG DES LETZTEN SCHWEDENRÄTSELS

■ H D ■ I ■ K ■ S A ■
 ■ A R E N A ■ A R M A T U R
 A U E ■ T ■ K A N U ■ I L E
 S T I E R E N ■ B R E F ■ I
 ■ P ■ P O R I G ■ I N T I M
 ■ F ■ E ■ K E L L E R ■ R
 F L A N K E ■ A L L I N I E
 F E C ■ F R O S T ■ C O S T
 ■ G E I Z ■ P ■ A M O K ■ C
 V E T O ■ M A M B O ■ O ■
 ■ A K T I V A ■ T O R T E
 P S T ■ G R A L ■ T U T E
 ■ T ■ E V E ■ A G U T I ■ N
 M A L I ■ S A G E ■ A ■ A ■
 ■ T E L L ■ K A R A W A N E
 H I S ■ U K W ■ A N A L O G
 ■ S T U F E ■ C R D ■ E D O
 X T E ■ T Y P ■ D I E S E S

BLUMENWIESE
Über die Gewinne der letzten Ausgabe freuen sich

C. H. aus Ingolstadt
Sauberkasten Klassik

H. H. aus Mühlthal
3er-Set »Kraft«, »Ruhe« und »Wohl« von Kruut

R. S. aus Geilenkirchen
»Birding für Ahnungslose« von Véro Mischitz

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

Das AWO Journal ist ein Informations- und Ratgebermagazin für Senior*innen und ihre Familien. Es erscheint vierteljährlich. Ein halbseitiger Extra-Umschlag (die »Flappe«) stellt jeweils Seniorenzentren aus den AWO Landes-, Bezirks- und Kreisverbänden vor.

Herausgeber

Eric Langerbeins, Geschäftsführung
COMMWORK Werbeagentur GmbH
Deichstraße 36b · 20459 Hamburg
T: 040 325553-33 · F: 040 325553-34
info@commwork.de · www.commwork.de
info@awo-journal.de · www.awo-journal.de
Handelsregister Amtsgericht Hamburg
Steuernummer 48/712/01620
HRB 69 889 - USt-IdNr. DE200473685

Herausgegeben mit Genehmigung des AWO Bundesverbands e. V., Berlin, und in Kooperation mit dem AWO Landesverband Hamburg und den AWO Bezirksverbänden Hessen-Süd, Sachsen, Mittelrhein, Oberbayern, Rheinland, Unterfranken und Niederrhein sowie dem AWO Kreisverband Heinsberg.

Lösungen des Sommerrätsels von S.28/29:

Sudoku

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

Spirale

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| 1. ABTAKELN | 14. NAHEZU |
| 2. NACHLASS | 15. URAL |
| 3. SONE | 16. LIMMAT |
| 4. ERDGAS | 17. TAPAS |
| 5. SETZER | |
| 6. RODUNG | ALLES ZU SEINER ZEIT |
| 7. GNEIS | |
| 8. SICH | |
| 9. HELENE | |
| 10. ENDIVIE | |
| 11. ENTLANG | |
| 12. GERTRUDE | |
| 13. ENZIAN | |

Magische Quadrate

S	E	L	B	S	T
E	M	I	L	I	E
L	I	K	O	E	R
B	L	O	N	D	E
S	I	E	D	E	N
T	E	R	E	N	Z

L	O	T	S	E	N
O	R	E	A	D	E
T	E	S	T	E	N
S	A	T	U	R	N
E	D	E	R	L	E
N	E	N	N	E	N

ANZEIGE

SENIORENGERECHT & Barrierefrei
Naturpark Spessart / Franken. Ideal für Gruppen
Hallenbad 30°, Sauna, Dampfbad, Infrarot, Lifte,
Kegelbahn-Livemusik-Panoramalage-Terrasse

Urlaub in Franken, staatl. anerkt. Erholungsort. 90 km Wanderw., alle Zi. Du/WC/LCD-TV/Fön/Safe/W-Lan, Lift, HP 49 €, EZZ 13 €, inkl. Kurtaxe, Livemusik, Grillabende, Gästeprogramm. Rollstuhlfrdl. Zimmer, Beste Ausflugsmöglichkeiten. Prospekt anfr. Tel. 09355-7443, Fax -7300. www.landhotel-spessartruh.de

Landhotel Spessartruh, Wiesenerstr. 129, 97833 Frammersbach / Bayern

Chefredaktion

Eric Langerbeins

Chefin vom Dienst

Dorothea Suh

Text

Andrea Bierle, Alina Halbe, Rouven Büker

Kreativ-Direktion, Grafik & Bildredaktion

Susanne Grumptmann, Tobias Melde

Fotos

Eric Langerbeins und andere

Online

Henning Fischer, Lan Anh Nguyen,

Dorothea Suh, Katharina Stocker

Redaktion der AWO

Stephan Enzweiler, Koordinator Altenhilfe der

AWO Gesellschaft für Altenhilfeeinrichtungen

mbH; Matthias Albrecht, Leiter Fachabteilung

Altenhilfe des AWO Bezirksverbands

Oberbayern e. V., und Daniel Bauer, Stellv.

Fachbereichsleitung Fachbereich Senioren

des AWO Bezirksverbands Hessen-Süd e. V.

Produktion und Druck

Druckerei Weidmann GmbH & Co. KG

Alsterdorfer Straße 202 · 22297 Hamburg

Lektorat

Manuela Tanzen

Anzeigen

scharfe media GmbH

Tharandter Straße 31-33

01159 Dresden

T: 0351 4203 1660 · info@scharfe-media.de

Rätsel

Bernhard Franz Verlags-GmbH

Janis-Joplin-Promenade 6/5/Top 2

1220 Wien

Erscheinungsweise

Vierteljährlich (Irrtümer und Druckfehler

vorbehalten)

Weitere interessante Themen finden Sie

auf www.awo-journal.de

*Unter allen richtigen Antworten entscheidet das Los. Der*die Gewinner*in wird schriftlich benachrichtigt. Die Gewinne werden nicht in bar ausgezahlt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Little Women

FILMTIPP

LITTLE WOMEN

Kleinmachen lassen sich die vier March-Schwwestern Jo, Meg, Amy und Beth nicht. Als junge Frauen wollen sie im Amerika des 19. Jahrhunderts ihr Leben selbstbestimmt und nach eigenen Vorstellungen gestalten und müssen dabei gesellschaftliche Hindernisse überwinden. Ein Film über Emanzipation, Entscheidungen und die Suche nach Lebensglück. Der Roman von Louisa May Alcott neu verfilmt mit jungen und alten Hollywoodgrößen.

Little Women, 2019, 129 Minuten, DVD, ca. 13 Euro



HÖRTIPP

UNFALL ODER MORD?

Kommissarin Pia Korittki steht am Grab einer Freundin, die bei einem Unfall ums Leben

gekommen sein soll. Dann stört ein Unbekannter die Trauerfeier und behauptet, dass es Mord war. Pia beginnt zu recherchieren und findet heraus, dass sich die Freundin von jemandem verfolgt gefühlt und große Angst gehabt hat. Ein fesselnder Krimi bis zur letzten Minute. **Ostseegruf, Eva Almstädt, gelesen von Anne Moll, Lübbe Audio, ISBN: 978-3-7857-5929-5, 10 Euro**



BUCHTIPP

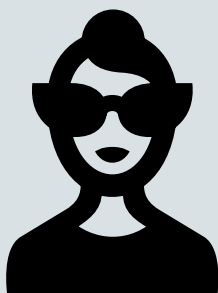
NICHTS IST SO VIEL WERT WIE DAS LEBEN

Der Tod ihrer geliebten Großmutter wirft Kim aus der Bahn. So sehr, dass sie beginnt, sich essenzielle Fragen des

Lebens zu stellen. Kurzerhand reist sie von der bretonischen Insel Groix an die Côte d'Azur und lernt dort die eigensinnige Gilonne kennen. Die alte Dame zeigt ihr wieder, wie viele Gründe es gibt, das Leben zu genießen – egal wie alt man ist.

Die Farben des Lebens, Lorraine Fouchet, Heyne Verlag, ISBN: 978-3-453-42342-8, 10 Euro

TRUMAN CAPOTE – DER SCHÖPFER EINER STILIKONE



»Eine Sonnenbrille verbarg ihre Augen. Es war ein Gesicht, das nicht mehr ganz in der Kindheit zu Hause war und schon einer Frau gehörte.« Holly Golightly ist die wohl bekannteste Stilikone der 50er-Jahre. Nicht zuletzt durch die unverwechselbare Darstellung von Audrey Hepburn. Der Autor Truman Capote war Exzentriker, scharfer Beobachter und großer Stilist, der durch seine Werke »Frühstück bei Tiffany« und »Kaltblütig« Weltruhm erlangte. Absolut lesenswert: **»Frühstück bei Tiffany«, Kein & Aber, ISBN: 978-3-0369-5934-4, 10 Euro**