

# Treffpunkt 55



plus

Ausgabe 3/20  
November bis März

Münchens Stadtmagazin für das beste Alter

[www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de)



**AKTIVE AUSZEIT:**

## Wellness-Tipps im Winter

ganz neu ab 17.12.2020  
[www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de)

**INTERNET:** Neues Onlinemagazin **MODE:** Winter-Trends 2020/21  
**FINANZEN:** Immobilien-Verrentung **GESUNDHEIT:** Hightech fürs Ohr

## Ihr Menüservice mit Herz



Jetzt das Kennenlern-  
Angebot bestellen!

**3 x Menügenuss  
ins Haus für nur  
5,69 € pro Menü**

Auch online bestellbar unter:  
[www.ihr-menueservice.de/  
awo-muenchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen)

- Leckere Menüs  
in großer Auswahl
- Dazu Desserts,  
Salate und Kuchen
- Umfangreiches Diät-  
und Kostformangebot

Menüservice apetito AG in Kooperation mit:

**AWO München** Tel. 0 89 – 430 24 35  
Stadt

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine

## Seniorenwohnpark Waldmünchen Gesund und natürlich leben im Alter



In bester Lage im Luftkurort Waldmünchen am Perlsee im Naturpark Oberer Bayerischer Wald entsteht ein alternativer Wohnpark für Wohnen im Alter. Das gesunde Wohnumfeld und ein sonniger Südwest-Garten ermöglichen es, fit und aktiv zu bleiben und fördern das Wohlfühlen in einer lebenswerten Umgebung. Vom Wohnpark sind es nur wenige Gehminuten zum Marktplatz, als Treffpunkt für die Gemeinschaft steht ein Pavillon für Veranstaltungen und Feiern zur Verfügung.

[www.richtig-gut-leben.com](http://www.richtig-gut-leben.com)

## EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

2020 ist ein ungewöhnliches, für viele ein anstrengendes Jahr. Das betrifft auch unseren Verlag. Aber wir wollen jetzt nicht in einen Jammerchor einstimmen. Im Gegenteil: wir machen weiter mit Elan, und ab Mitte Dezember erwartet Sie oben-drein noch unser neues, leider etwas verspätetes Onlinemagazin mit viel Service, Information und Unterhaltung. Bleiben Sie alle gesund und optimistisch!



Viel Spaß beim Lesen wünscht

Armin Herb – Chefredakteur

## INHALT

### FREIZEIT UND REISEN

- 3 **Sport und Entspannung** Bergtouren im Winter; Skifahren in der Christlumlum und in Hochfügen; das Winterwanderdorf Kartitsch in Osttirol; Winter in der Thermenwelt Bad Füssing

### AKTUELLES UND FINANZEN

- 6 **Online Ideen**, Inhalte, Informationen zum neuen Onlinemagazin von Treffpunkt 55 plus – mit großem Gewinnspiel
- 8 **Finanzen** Investition in Edelmetalle; Kapitalanlage Seniorenimmobilie; Immobilienverrentung
- 10 **Aktuelles** Neue Bücher und Mode-Trends; Menü-Service und Hausnotruf; Senioren-Wohnpark und Senioren-Handy; sicher Surfen und ergonomisch Sitzen u. v. a.

### GESUNDHEIT UND BEAUTY

- 14 **Gesundheit News** Besser hören mit einem Hörimplantat; Neues zum Thema Hörgeräte; kostenlose Messung der Hörfähigkeit; Gymnastik bei Osteoporose



## Leichte Bergtouren im Winter

In den Bayerischen Alpen warten einige Berghäuser auf Wandergäste, selbst im Winter, wenn vielerorts Betriebsruhe herrscht. Unser Tipp: Zur Sicherheit vorher nochmals in der Hütte anrufen, ob auch tatsächlich offen ist – insbesondere bei schlechterem Wetter.

Das rustikale Almhaus der Bründlingalm (1.165 m) schmiegt sich seit 1855 in die Bergwiesen am Fuße des Felsaufbaues des Hochfelln – mit grandiosem Ausblick Richtung Chiemsee. Die Bründling-Mannschaft wirbt damit, dass sie bei jedem Wetter geöffnet hat.

So wandert man hin: Die beliebtesten Aufstiegswege beginnen entweder an der Talstation der Hochfellnbahn in Bergen (1,5 Stunden) oder in Ruhpolding an der Steinbergalm (45 Minuten). Von der Mittelstation der Hochfellnbahn (falls in Betrieb) sind es nur 15 Minuten.

**INFO:** [www.bruendingalm.de](http://www.bruendingalm.de)

## Aktive Entschleunigung in den Bergen

Das 800-Seelen-Bergdorf liegt auf 1.356 m Höhe im Osttiroler Gailtal und ist ideale Ausgangsbasis für herrliche Tagestouren. Um den Ausblick auf die Lienzer Dolomiten und die Karnischen Alpen bis nach Italien zu genießen, muss der Wanderer aufgrund der hohen Ausgangslage nicht allzu viele Höhenmeter bewältigen.

Es stehen neun verschiedene präparierte Strecken zur Auswahl, vom 2,2 Kilometer langen Gailbach-Rundwanderweg bis zum 10,8 Kilometer langen, anspruchsvollen Weitwanderweg Dorfberg. Dienstags und freitags (29. Dezember 2020 bis 3. April 2021) geht es auch mit Wanderguide auf Tour.

**INFO:** [www.osttirol.com](http://www.osttirol.com),  
[www.winterwanderdorf.at](http://www.winterwanderdorf.at)



## Vom Hotel direkt auf die Piste

Zwischen 1.450 und 2.500 m hoch gelegen, gilt das Zillertaler Skigebiet Hochfügen als eines der schneesichersten im weiteren Umkreis von München. Es ist über eine Panoramastraße durch den Finsinggrund von Fügen aus in etwa 20 Minuten erreichbar.

Hochfügen bildet mit Hochzillertal seit Jahren eine gemeinsame Skiarena mit insgesamt 93 Pistenkilometern, in Hochfügen selbst schwingen Wintersportler über 41 km bestens präparierte Abfahrten aller Schwierigkeitsgrade. Großer Beliebtheit erfreut sich Hochfügen auch bei Tiefschneefans. Und natürlich gibt es in diesen Zeiten für Seilbahnen etc. auch ein ausgeklügeltes Hygienekonzept.

**INFO:** [www.hochfuegenski.com](http://www.hochfuegenski.com)



## Skifahren im Alpenparadies

Ein Panorama wie aus dem Winterbilderbuch: Rundherum bauen sich die Felsmassive von Karwendel und Rofan auf und am Fuß der Skipisten liegt wie ein Fjord Tirols größter See, der Achensee – und das alles nur knapp ein-

einhalb Autostunden südlich von München. Die Christlum in Achenkirch ist deshalb ein beliebter Skigebiet-Tipp für jedermann. Breite Schneehänge, ideal geneigte Waldschneisen sowie anspruchsvolle Abfahrten und Buckelpisten bieten Spielraum für alle Könnertufen. Am beliebtesten sind die obersten baumfreien Hänge mit grandioser Aussicht. Und falls sich jemand lieber auf den schmalen Latten vorwärts bewegt: Mit rund 200 Loipenkilometern ist die Achensee-region eines der größten Langlaufzentren Tirols, sogar von ganz Österreich.

**INFO:** Tel. 0043-5246/63 00,  
[www.christlum.at](http://www.christlum.at), [www.achensee.com](http://www.achensee.com)



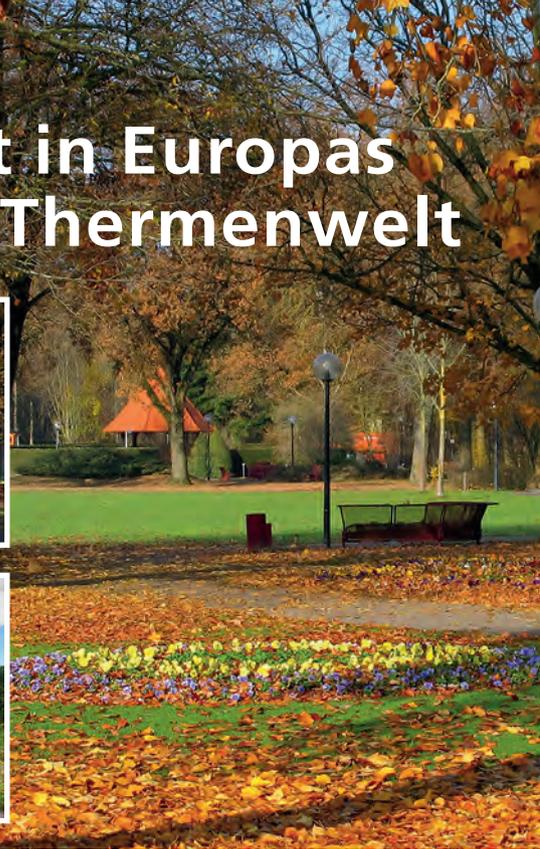
## Service für Münchner Senioren

- Selbständiges Wohnen
- Wohnen mit Service
- Wohnen mit Pflegeangeboten
- Ambulante Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Münchner Menü-Service

**Info-Telefon:  
089 62020-300**

[www.muenchenstift.de](http://www.muenchenstift.de)

# Wohlfühlzeit in Europas beliebtester Thermenwelt



Viele Menschen in Deutschland sehnen sich aufgrund der physisch und mental anstrengenden Zeit der Corona-Pandemie nach einer erholsamen, entspannenden und gleichzeitig sicheren Auszeit vom Alltag. Gerade im Herbst und Winter bietet Bad Füssing in Niederbayern als beliebtestes Gesundheitsreiseziel Deutschlands zahllose Möglichkeiten dafür. Vom Wohlfühl- und Wellness-Wochenende bis hin zu einem Aktiv-Urlaub in herrlicher, landschaftlicher Umgebung oder einer reinen Entspannungswoche, um sich neue Gesundheit und Lebensfreude zu schenken.

Die erholsame Verbindung aus Thermalbaden und Radeln oder Wandern ist einer der besonderen Genüsse, die jüngere und ältere Gäste im Herbst und im Winter gleichermaßen in Bad Füssing schätzen – als ideale Kombination, um fit zu bleiben und gleichzeitig das Beste für Rücken und Gelenke zu tun. Die „Bayerische Toskana“, wie die Region um Bad Füssing auch gerne genannt wird, mit rund 460 Kilometern bestens ausgebauten Rad- und Wanderwegen ist für einen Aktivurlaub prädestiniert. Und wenn der Winter mild verläuft, dann kann man dort rund ums Jahr problemlos seine Runden drehen. Anschließend geht es ja sowieso meist ins warme Thermalwasser zum entspannenden Aufwärmen. Unzählige Leihfahrrä-

der und immer mehr E-Bike-Verleihstationen machen Bad Füssing zum attraktiven Urlaubsziel für eine entspannende Aktiv-Auszeit. Nordic Walker finden in Deutschlands größtem Nordic Walking-Zentrum zudem mehr als 20 verschiedene Routen mit mehr als 160 Kilometern Länge. Und wer es noch nicht kennt, der macht einfach mal einen kurzen Einführungskurs.

Ganz wichtig: Europas beliebtestes Heilbad geht mit der Zeit und erfindet sich stets neu. Spektakuläre Architektur, neue medizinische Kompetenzzentren, vielfältige neue Hotels und Thermenwelten, die weitläufigen Kurparks als Kunstgalerie: Kurgäste, Gesundheits- und Wellnessurlauber können in Bad Füssing schon heute erleben, was andere Heilbäder und Kurorte vielleicht erst irgendwann in Zukunft ihren Gästen an Entspannung, Fitness und Unterhaltung bieten. Mehr als 250 Millionen Euro haben die Gemeinde und private Geldgeber in den letzten Jahren investiert: in die Verbesserung des touristischen und des medizinischen Angebots, in noch mehr Service, den Ausbau der Gesundheits- und Wellness-Attraktionen wie auch in die Erweiterung von Deutschlands weitläufigster Thermenlandschaft. Eine bemerkenswerte Zahl zur Zufriedenheit der Besucher: 93 Prozent aller Übernachtungsgäste in Bad Füssing kommen als Stammgäste immer wieder.

## SPORT & ENTSPANNUNG



**INFO:** Kur- & Gäste-Service Bad Füssing, Rathausstraße 8, 94072 Bad Füssing Tel. 08531/97 55 80, kostenfrei: 0800/885 44 66, [www.badfuessing.com](http://www.badfuessing.com)

## Schöner Wohnen im Kurort



Der Mühlbach plätschert leise vor sich hin, in der Krone der alten Eiche zwitschern ein paar Vögel – der Garten ist schon ein kleines Idyll. Obendrein beginnt die wunderschöne Umgebung von Bad Füssing quasi vor der Haustür. Trotzdem ist das Zentrum des Kurortes nicht allzu weit entfernt. Zudem hält der kostenlose Ortsbus direkt vor dem Hotel. Das familiengeführte Haus überzeugt

aber nicht nur durch seine Lage, sondern imponiert auch durch seine herzliche Atmosphäre und seine gute Küche. Noch ein Tipp, denn guter Schlaf ist ja so immens wichtig: Besonders gelobt wird der Schlafkomfort im Hotel Grabner. Die komfortablen Matratzen haben es den Gästen angetan. **INFO:** Aparthotel Grabner, Bachstr. 35, 94072 Bad Füssing, Tel. 08531/95 30, [www.gaestehaus-grabner.de](http://www.gaestehaus-grabner.de)

# CHRISTLUM

Echt verführerisch. Skigebiet am Achensee.



**MI\*/DO\*/FR\***  
**JUNGBRUNNEN**  
Tageskarte für alle  
Junggebliebenen 50+\*\*\*

um nur  
**€ 39,-**

\* Außer 24.12.2020 - 06.01.2021, Faschingswoche & sämtliche Feiertage. \*\*\* Gegen Vorlage des Personalausweises.

### SICHER IN DER CHRISTLUM

Ausschließlich offene Betriebsmittel. (Sessellifte & Schlepplifte)

### BITTE BEACHTEN!

Mund-Nasen-Schutz während der gesamten Fahrt im Lift tragen (Mund und Nase müssen bedeckt sein).

Covid-19 Richtlinien unter: [www.christlum.at](http://www.christlum.at)



Hochalmlifte Christlum Achenkirch GmbH Tel. +43 (0) 5246 6300 Fax +43 (0) 5246 6723

## Die Kunst des zur Ruhe Kommens ...

Entdecken Sie den Entspannungskünstler in sich: Im rückenfreundlichen Seniorensessel nach Maß gefertigt und auf Ihre Körpermaße eingestellt.

**Sonderoptionen:** Aufstehfunktion, verstellbare Lendenstütze, Drehteller, Spezialpolsterung (zur Vermeidung von Dekubitus), Sonderformen der Rückenlehne (bei starker Brustkyphose) und viele weitere.



**Muckenthaler**  
ERGONOMIE

[www.muckenthaler.de](http://www.muckenthaler.de)

Muckenthaler Ergonomie · Pacellistraße 5 · 80333 München

# Neuer Auftritt

Start: 17. Dezember 2020



Zu Hause oder unterwegs, die Menschen möchten online sein – mit dem PC, mit dem Tablet, mit dem Laptop oder dem Smartphone. Das ist praktisch und einfach. Fast immer und überall erhält man die Informationen, die man haben möchte. Das ist auch bei

[www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de) so. Treffpunkt 55plus sieht seine Website dabei nicht als Alternative zum gedruckten Magazin, sondern vielmehr als praktische, hilfreiche Ergänzung. So findet man im Web aktuelle Nachrichten, Angebote und Termine,

die für das Magazin zu kurzfristig sind, aber auch interessante Beiträge aus vergangenen Heften.

## Welche Themen auf [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de) zu finden sind:

### **GESUNDHEIT**

Die Treffpunkt55plus-Gesundheitsexpertin Dr. Monika Baumann gibt Tipps von Allergie bis Zöliakie. Dazu neue Produkte und Hilfsmittel: vom schicken Kompressionsstrumpf bis zum Herzfrequenzmesser am Handgelenk. Und viele Anregungen für ein gesundes Leben – von Ernährung bis Wellness und Yoga.

### **FAMILIE & CO.**

Was kann ich alles mit den Enkeln unternehmen? Wie funktioniert die Beziehung zu den Kindern und Kindeskindern reibungslos? Ratgeber zu Familienrecht, Erbschaftsangelegenheiten etc. Das geliebte Haustier: Urlaub mit dem Hund, Leben mit Tieren, Gesundheitstipps für Hund und Katze.

### **FREIZEIT & REISE**

Aktuelles aus der Reisewelt – von Aktivurlaub über Bus- und Bahnreisen bis zu Erholungs- und Gesundheitsferien. Dazu individuelle Tipps aus der Redaktion – von der ersten Frühlingsradtour bis zur Herbstwanderung, von der Biergarten-Empfehlung bis zum besonderen Wochenend-Ausflug. Was passiert Interessantes und Erlebens-

wertes in Bayern und darüber hinaus sowie jenseits der nahen Grenzen in Österreich und in der Schweiz.

### **WOHNEN & PFLEGE**

Altersgerechte Umgestaltung der eigenen Wohnung, praktische Möbel, Betreuung von Demenz-Angehörigen, Organisation von Betreuung und Pflege, Informationen zu Betreutem Wohnen, Wohnstiften, Alters-WGs, Wohnen und Pflege in München u.v.a.m.

### **DIGITALE WELT**

Sicherer Umgang mit Facebook & Co., Computer-Tipps, Software-Updates, Handys für Senioren, Online-Sicherheit, interessante Apps, Notruf-Einrichtungen u.v.a.m.

### **GELD & VERSICHERUNGEN**

Geldanlage im Alter, Verrentung von Immobilien, private Rentenversicherungen, Investitionen im Alter, Jobs in der Rente, Einkommensteuern auf die Rente etc.

### **KULTUR & UNTERHALTUNG**

Ausgesuchte Tipps – von der Blumenschau im Botanischen Garten über ein neues Musical im Deutschen Theater

bis hin zu Ausstellungen in Galerien und Museen und Straßenfesten; Erwachsenenbildung – von Münchner Bildungswerk bis Seniorenstudium.

### **SOZIALES ENGAGEMENT**

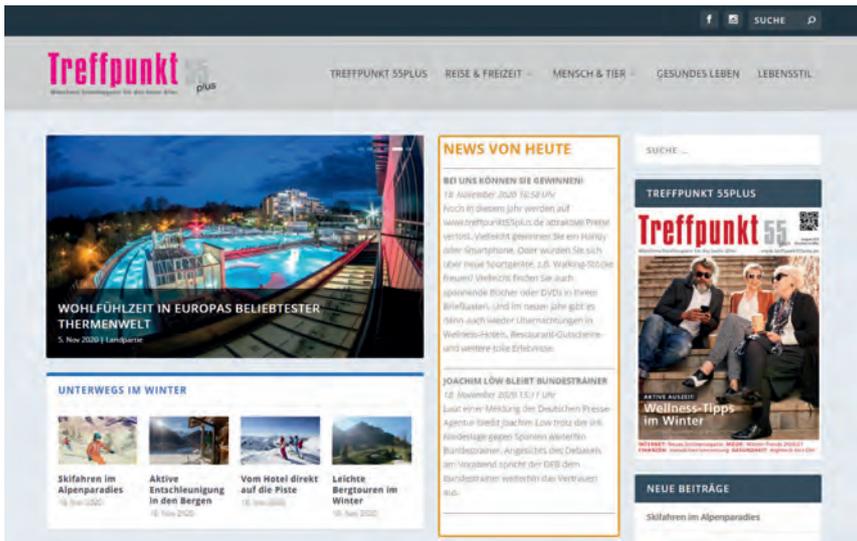
Ehrenamtliche Betätigung, Nachbarschaftshilfe, Münchner Stiftungen, Freiwilligen-Messe, Leih-Omas.

### **MODE & BEAUTY**

Aktuelle Modetrends und Accessoires für das beste Alter, Mode nachhaltig und fair produziert, Geschenkideen, Naturkosmetik, ein Tag im Spa.

Zu den Standard-Rubriken gibt es auch immer wieder **Sonderthemen**, wie z. B. **In München unterwegs**.

Viel Spaß und Unterhaltung auf der neuen Website [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de)!



# GEWINN-SPIEL

IM ONLINEMAGAZIN  
KÖNNEN SIE GEWINNEN!

Wir verlosen noch in diesem Jahr auf unserer neuen Website viele **attraktive Preise**. Vielleicht sind Sie dabei und gewinnen ein **Smartphone** oder **Handy** oder **Winter-Walking-Stöcke**. Auch **nützliche Helfer für Zuhause**, **Sachbücher** und **Romane**, **DVDs** und **Musik-CDs** warten als Preise im großen Gewinnspiel.

Auch 2021 gibt es wieder viele Preise zu gewinnen. Und wenn es die Situation zulässt, dann warten hier auch wieder Übernachtungen in tollen Wellness-Hotels, Restaurant-Gutscheine oder Theaterkarten.

## Kleinanzeigen

**KLEINANZEIGEN**

Hier finden Sie neue Freundinnen und Freunde und können nach Leuten mit ähnlichen Interessen und Hobbys suchen:

**Suche / Biete**

<p><b>Suche Sie/Ihn</b> sympathisch, sportlich, zwischen 55 und 70 für Wanderungen und Radtouren im Raum München und Umgebung. Maxi Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Ehem. IT-Spezialist (65)</b> jetzt in Rente, bietet kostenfreie Unterstützung im Umgang mit der digitalen Welt. Max Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Männlicher Bergfex (71)</b> sucht Gleichgesinnte für Bergtouren in Oberbayern und Tirol, gerne auch mit Hüttenübernachtung. Max Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Verstierte Tänzerin (57)</b> alleinstehend mit langjähriger Tanzerfahrung sucht ebensolchen Tango-Tänzer bis 70 Jahre. Maxi Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>
<p><b>Weibl. (65)</b> sucht eine nette Freundin für gemeinsame Unternehmungen in der Stadt, gerne Kultur oder Theater. Maxi Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Lebensfrohe Dame (68)</b> vielseitig interessiert (Kunst, Kultur, Natur) sucht Mitbewohnerinnen für Alters-WG im Bayerischen Oberland. Maxi Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Lustiges Damen-Trio</b> zwischen 65 und 70 sucht 1x wo. bei Kaffee und Kuchen Verstärkung beim Bridge-Spielen. Nähere Infos bei Maxi Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Oma (63) &amp; Enkelin (5)</b> sucht Gleichgesinnte für Nachmittagsausflüge auf Spiel- und Abenteuerplätzen in München (Schwabing). Maxi Mustermann, Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>

**BUCHEN SIE IHRE KLEINANZEIGE**

VORNAME: \_\_\_\_\_ /NAME: \_\_\_\_\_

STRASSE, NR.: \_\_\_\_\_

## Katalogservice

Wer verreisen möchte, kann hier kostenlos und unverbindlich seinen **Wunsch Katalog** bestellen.

**Treffpunkt plus**

TREFFPUNKT 55PLUS REISE & FREIZEIT MENSCH & TIER

**KATALOGSERVICE**

Hier können Sie die folgenden Kataloge bestellen. Somit können Sie die bestellten Kataloge bequem zu Hause durchblättern und währenddessen im Fernseh schwelgen:

<p><b>Winter</b></p> <p>Winterurlaub in Deutschland... Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Bayerisches</b></p> <p>Bayer. Maß &amp; Tradition... Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Bayern</b></p> <p>Bayern: Maß &amp; Tradition... Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>	<p><b>Wanderlust</b></p> <p>Wandertouren... Tel. 089/12 34 56 78 XX</p>
--	--	--	---

**KATALOGBESTELLUNG**

VORNAME: \_\_\_\_\_ /NAME: \_\_\_\_\_

STRASSE, NR.: \_\_\_\_\_

VIOS Medien GmbH, Saul Herrera – istock.com, ecco – Fotolia.com



In unseren **Kleinanzeigen** „SUCHE oder BIETE“, lässt es sich nach einem Reisepartner Ausschau halten, oder man verabredet sich mit Gleichgesinnten zum gemütlichen Kaffeepausch. Das heißt, ein Blick ins Internet lohnt sich immer. Denn ab sofort wird die Website noch viel attraktiver und informativer sein.

## In Gold investieren

Der Vorteil von Edelmetallinvestments – die Möglichkeit zum Erzielen steuerfreier Kursgewinne – wird oft unterschätzt und kann sich gerade bei der langfristigen Altersvorsorge positiv auswirken. Ob mit deutschen Blue Chips oder Gold in den nächsten Jahren nach Steuern höhere Gewinne erzielt werden, lässt sich nicht vorhersagen. Es spricht jedoch eini-



ges dafür, dass Gold die Nase vorn haben könnte, vor allem wegen diverser Marktrisiken wie Staatsschulden, Welthandelskonflikten etc. Als Pionier im Edelmetallgeschäft gilt pro aurum, eines der größten Goldhandelshäuser in Deutschland, das seinen Hauptsitz in München hat. Die Experten des Hauses beraten Interessenten gerne persönlich zum Goldkauf sowie dem Investment in Edelmetalle. In der Firmenzentrale ist die komplette Palette der Dienstleistungen rund um den An- und Verkauf von Münzen und Barren in Gold, Silber, Platin und Palladium verfügbar. Kunden können sich jederzeit auf eine faire Bewertung und den unkomplizierten Ankauf von Altgold verlassen.

**Ein Tipp:** Der Besuch der Firmenzentrale lohnt allein wegen der Kundenhalle mit ihrer Präsentation zur Welt der Edelmetallgewinnung inklusive 48 Münzen und Barren aus Gold, Silber, Platin und Palladium. Übrigens auch im Online-Handel mit Edelmetallen ist pro aurum ein Spezialist der ersten Stunde.

**INFO:** pro aurum GmbH,  
Joseph-Wild-Str. 12, 81829 München,  
Tel. 089/444 58 40, [www.proaurum.de](http://www.proaurum.de)

## Kapitalanlage Seniorenimmobilie

Wer sein Kapital sinnvoll in einem von der Konjunktur unabhängigen Wachstumsmarkt anlegen möchte, sollte in diesen Zeiten die Investition in eine Seniorenimmobilie ins Auge fassen. Eine Senioren- oder Pflege-Immobilie ist vergleichbar mit einer Eigentumswohnung. Der Unterschied besteht darin, dass sich die Appartements in einem privaten Pflegeheim befinden und der Eigentümer nicht an Privatpersonen, sondern an den Betreiber der Senioren-Residenz vermietet.

Die Mietdauer beträgt meist über 20 Jahre. Der Betreiber kümmert sich um alle Belange wie Bewohnerwechsel, Instandhaltung und Reparaturen. Im Vergleich zur herkömmlichen vermieteten Immobilie hat der Eigentümer somit nur geringen bis keinen Aufwand, und das in einem der größten Wachstumsmärkte der Zukunft.

**Die Vorteile dabei:** Mietsicherheit durch langfristigen Pachtvertrag, relativ niedriger Kaufpreis, günstige Zinsen mit KfW-Förderung (Tilgungszuschuss), kein Mieterkontakt – kein Verwaltungsaufwand, Vererbbarkeit und die Möglichkeit zum Wiederverkauf durch Grundbuchsicherheit, Vorrang bei Eigenbedarf, außerdem können Steuervorteile genutzt werden.

Wer sich für eine Seniorenimmobilie interessiert, findet bei den Experten von Caresol erfahrene und spezialisierte Berater. Diese ermitteln im Gespräch die speziellen Bedürfnisse und finden dazu eine passende Immobilie. Caresol kümmert sich – bundesweit – um alle Details, von der Projektauswahl über Finanzierungskonzepte bis hin zu Notar- und Besichtigungsterminen.

**INFO:** CARESOL, Tel. 07158/98 69 34,  
[www.caresol.info](http://www.caresol.info)



# Im Alter gut leben ohne Umzug

Viele Senioren in München und Umgebung wohnen in einem Eigenheim oder in einer Eigentumswohnung, verfügen jedoch über eine relativ geringe Rente. Mit diesem Problem haben derzeit immer mehr Senioren zu kämpfen. Das muss nicht sein! Mit Immobilienverrentung wird die eigene Immobilie zur Geldquelle: Der Haus- oder Wohnungseigentümer verkauft seine Immobilie und bekommt dafür zwei Dinge: Erstens einen fairen Preis und zweitens das lebenslange Recht darin mietfrei zu wohnen.

## Zuhause wohnen

„Senioren können ihr monatliches Einkommen mit dem Geld aufbessern, das sie über all die Jahre in ihre Immobilie gesteckt haben. Und trotzdem können sie in ihren vertrauten vier Wänden bleiben. Ohne Umzug“, erklärt Anton Hiltmair, Geschäftsführer der Wohnen & Gut Leben GmbH aus München und seit zehn Jahren ein verlässlicher Partner in der Immobilienverrentung.

## Individuelle Beratung und Lösungen

Als Münchner liegt ihm die Zufriedenheit seiner Kunden, die vorwiegend aus der Region kommen, besonders am Herzen.

## Wissenswertes zur Immobilienverrentung

### Die wichtigsten Vorzüge

- Sie verbessern Ihre finanzielle Situation
- Sie können Restschulden tilgen
- Sie bleiben weiterhin lebenslang in ihrem Zuhause wohnen
- Sie können Ihren Partner absichern
- Sie müssen sich nicht mehr um Instandhaltungskosten kümmern
- Sie können Ihre Kinder & Enkel unterstützen

### Die Modelle

Es gibt verschiedene Modelle seine Immobilie in Barvermögen umzuwandeln ohne Ausziehen zu müssen.

#### Verrentung

- mit Nießbrauch
- mit Wohnrecht
- auf Leibrente
- mit Rückanmietung

Erkundigen Sie sich nach den Unterschieden und welches Modell zu Ihnen passen könnte.

## Tipp vom Immobilienexperten:

Welche Verrentungsvariante zu Ihrer persönlichen Situation und Ihren Wünschen passt, finden Sie ganz einfach mit 10 Fragen heraus – kostenfrei und unverbindlich auf [www.wohnenundgutleben.de](http://www.wohnenundgutleben.de)



„Im Prinzip ändert sich für den Verkäufer nichts, nur dass er deutlich mehr Geld zur Verfügung hat als zuvor“, so lautet die Kernaussage der Wohnen & Gut Leben GmbH

„Es kommt auf eine ganzheitliche Betrachtung von Finanzen, dem Wert der Immobilie, der monatlichen Rente, eventuellen Darlehen, möglichen Erbsprüchen und ggf. steuerlichen Aspekten an. Wir bieten eine kostenlose und unverbindliche Auswertung der jeweiligen Situation und sofortige Transparenz über den Wert der eigenen Immobilie. Jeder Kunde bekommt von uns eine individuelle Lösung, die genau auf seine Situation zugeschnitten ist und wir begleiten durch den gesamten Prozess der Immobilienverrentung“, erklärt dazu Anton Hiltmair.

## Notarielle Sicherheit

Wer sich nach eingehender Prüfung für eine Immobilienverrentung entscheidet, sichert sich rechtlich und finanziell ab: Das lebenslange Nutzungsrecht wird durch einen Eintrag im Grundbuch gewährleistet. Zudem kommt der Verkäufer unmittelbar nach dem notariellen Kaufvertrag zu seinem Geld.

## Finanzielle Freiheit

Jetzt stehen ihm alle Türen offen für eine bessere medizinische Versorgung, für langersehnte Wünsche oder einfach für einen finanziell entspannten Alltag. Manche verwenden das Geld auch zur Schuldentilgung oder zur Steuersenkung bei einer Vererbung. Obendrein hat die Verrentung einen schönen Nebeneffekt: Zukünftige Ausgaben beispielsweise für eine Fassadensanierung oder eine neue Heizung können nach der Verrentung auf den Käufer übertragen werden.

## Kostenfreie und unverbindliche Beratung oder Informationsunterlagen anfordern:

Wohnen & Gut Leben GmbH  
 Maria-Theresia-Straße 1  
 81675 München  
 Tel. 089 - 21 909 310  
[info@wohnenundgutleben.de](mailto:info@wohnenundgutleben.de)  
[www.wohnenundgutleben.de](http://www.wohnenundgutleben.de)



# AKTUELLES & Ratgeber

## Von der Modenschau zum Modejournal

Die Corona-Zeit macht die Bewohnerinnen und Bewohner der MÜNCHENSTIFT kreativ, denn seit März dieses Jahres ist es still geworden in der Tagesbetreuung im Haus Heilig Geist am Dom-Pedro-Platz. Alle geplanten Aktivitäten mussten Corona-bedingt abgesagt werden. Mit den Wochen und Monaten der Einschränkungen sehnten sich alle nach einer Abwechslung. Und so sollte der Sommer ein bisschen Normalität bringen. Die Mitarbeitenden der hausinternen Tagesbetreuung wollten die jährliche Modenschau nicht auch noch absagen. Aber in welcher Art sollte diese stattfinden? Bei der MÜNCHENSTIFT wechselte vieles, was früher in Präsenz stattfand, Corona-bedingt in digitale Formate. So



entstand die Idee, die Modenschau in ein Fotoshooting mit dem Thema Sommer zu verwandeln. Es wurden Bewohnerinnen und Bewohner ausgewählt, die sich freuten, wieder aktiv werden zu dürfen. Schöne Kleidung und sich gepflegt zu präsentieren ist ja nach wie

vor ein wichtiger Bestandteil im Leben. Die schönsten Fotos wurden nun im ersten Modejournal der MÜNCHENSTIFT veröffentlicht. Es steht im MÜNCHENSTIFT Onlinemagazin als PDF zum Download bereit ([www.muenchenstift.de/onlinemagazin](http://www.muenchenstift.de/onlinemagazin)).

**INFO:** MÜNCHENSTIFT GmbH,  
Tel. 089/620 20-300,  
[www.muenchenstift.de](http://www.muenchenstift.de)

## Keine Spuren hinterlassen im Netz



„Spurlos im Internet“ heißt ein neuer Ratgeber der Stiftung Warentest für digitale Einsteiger. Ein Kapitel beschäftigt sich damit, wie man Windows und Mac sicherer nutzt, es folgt ein Kapitel über anonyme Aktivitäten im Internet. Natürlich dürfen auch die Sozialen Medien nicht fehlen und ein Ausflug in die Datenschutzgrundverordnung. Alles mit dem Fokus auf Hilfe zur Selbsthilfe.

**INFO:** Stiftung Warentest,  
ISBN 978-3-7471-0224-4, 192 S.,  
16,90 Euro, [www.test.de](http://www.test.de)

## Das Problem des Fachkräftemangels

Die Altenheim EXPO, ein jährlicher Strategiekongress für Betreiber, Planer und Investoren der Pflegebranche, fand in diesem Jahr als Online-Veranstaltung statt. Mehrere Vorträge und Studien beschreiben dabei die aktuelle Situation unter dem Einfluss der Corona-Pandemie. Der Care Monitor 2020, eine Situationsanalyse mit rund 300 Führungskräften der Pflegebranche, sieht aktuell den Fachkräftemangel und die demografische Entwicklung als größte Herausforderung. Fast die Hälfte der Befragten rechnet damit, dass COVID-19 einen Umsatzrückgang für die Pflegeheime bedeutet. Als wichtigste Kriterien für die Mitarbeiterbindung werden eine verlässlichere Dienstplanung sowie eine bessere Vergütung gesehen. Die Mehrheit der Führungskräfte meint auch, dass die Pandemie für eine beschleunigte Digitalisierung in der Pflege sorgen wird. Im Rahmen der Altenheim EXPO wurde auch das Pflegeunternehmen bzw. der Betreiber des Jahres ausgezeichnet. Gekürt wurde Renafan mit 73 Standorten in Deutschland (10 davon in und um München) für ambulante und stationäre Pflege, Intensivpflege, Betreutes Wohnen und Beförderungsdienste.

**INFO:** [www.altenheim-expo.net](http://www.altenheim-expo.net)





## Gesund und naturnah leben

So soll es werden: Eine Wohnanlage von elf Wohnhäusern mit je 88 bis 116 Quadratmetern gruppiert sich um einen Gemeinschaftspavillon. Die barrierefreien Häuser sind baubiologisch konzipierte Holzhäuser. Der Wohnpark ist nur fünf Gehminuten vom Marktplatz des Luftkurorts Waldmünchen im Naturpark nördlicher Bayerischer Wald entfernt. Zwei Badeseen in der Nähe sowie Rad- und Wanderwege bieten viele Möglichkeiten, aktiv in der Natur zu sein. Auch Boot- und Skifahren ist in nächster Umgebung möglich.

Ein wichtiger Bestandteil des Konzepts ist die Form der Genossenschaft: Die Senioren bringen eine Einlage in eine Genossenschaft ein, die als Eigenkapital quasi geparkt wird. Das benötigte Fremdkapital für den Wohnpark wird über ein Wohngeld finanziert. Das Konzept wird von der Koordinationsstelle für Wohnen im Alter des bayerischen Sozialministeriums begleitet und soll eng vernetzt werden mit dem Mehrgenerationenhaus in Waldmünchen.



**INFO:** Senioren-Wohnpark Waldmünchen,  
Tel. 08193/93 86 41, [www.richtig-gut-leben.com](http://www.richtig-gut-leben.com)

## Gut versorgt – auch im Winter

Wenn es draußen kalt und unbehaglich wird und die Straßen oft glatt und verschneit sind, möchte man ungern vor die Tür gehen.

Kein Problem. Der Menüservice der AWO München liefert täglich eine warme Mahlzeit nach Hause – bei jedem Wetter. Senioren, die nicht mehr kochen möchten, können den Menüservice nutzen – ohne vertragliche Bindung. Je nach Wunsch bringen Menükurier das Mittagessen heiß oder für eine zeitlich unabhängige Planung auch tiefgekühlt ins Haus. Übrigens: Der Menüservice bietet auch einen Onlineshop für Menübestellungen. Per Mausklick können aus einem Speiseplan bis 18 Uhr des Vortags Wunschmenüs ausgewählt und direkt bestellt werden.

**INFO:** Der Menüservice wird durch die *apetito AG, Rheine*, in Kooperation mit der *AWO München-Stadt* durchgeführt. Tel. 089/430 24 35, [www.ihr-menueservice.de/](http://www.ihr-menueservice.de/) *awo-muenchen*



## Hausnotruf zum Verschenken

Seit über 30 Jahren gibt es bereits den Johanniter-Hausnotrufdienst. Das bewährte System eignet sich hervorragend als sinnvolles Weihnachtsgeschenk für ihre älteren oder hilfsbedürftigen Angehörigen. Wer den Johanniter-Hausnotruf zu Weihnachten verschenkt und mit dem Stichwort „Weihnachtsgeschenk“ telefonisch unter 089/720 11-61 bestellt, spart die Anschlussgebühr und erhält einen Monat Hausnotrufleistungen gratis. Je nach regionaler Verfügbarkeit kann der Johanniter-Hausnotruf um eine sichere Schlüssel hinterlegung bei den Johannitern oder um einen Schlüsseltresor ergänzt werden. Auch der technische Service ist bereits inbegriffen: Das Hausnotrufgerät wird zu Hause angeschlossen und ausführlich erklärt, auch wenn die Bedienung sehr einfach ist: Hilfe gibt es auf Knopfdruck.

**INFO:** Tel. 089/720 11-61 oder unter [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)



## Der ganz persönliche Sessel



Wohn- und Sitzkomfort ist nicht nur angenehm, sondern auch wichtig für die Gesundheit. Denn jeder Körper zeigt Unterschiede bei Größe, Gewicht und bei der Länge der Gliedmaßen. Weil das so ist, wird jeder FitformSessel den individuellen Körpermaßen angepasst. So

voneinander Rückenlehne, Fußstütze, Kippverstellung und Aufstehhilfe eingestellt werden können.

**INFO** und Probesitzen: Muckenthaler Ergonomie, Pacellistr. 5, 80333 München, Tel. 089/291 98 90, [www.muckenthaler.de](http://www.muckenthaler.de)

behält die Wirbelsäule ihre natürliche S-Form beim Sitzen. Die Bandscheibe steht damit weniger unter Druck, und Rückenschmerzen werden erheblich vermindert. Per Handbedienung lässt sich die Mechanik in Funktion setzen. Mehrere Motoren sorgen dafür, dass getrennt

## Sicher surfen mit M-net

Das Internet bietet unzählige Möglichkeiten, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und das eigene Leben einfacher und komfortabler zu gestalten. Das Internet birgt aber auch Gefahren. Hacker und andere Kriminelle versuchen, mittels bestimmter Methoden Passwörter abzugreifen und so Online-Identitäten zu übernehmen.

Manchmal reicht schon ein falscher Klick in einer E-Mail, um kriminellen Machenschaften die Tür zu öffnen. Einen Schutz vor Cyber-Kriminalität bietet M-net gleich auf zweifache Weise. Zum einen mit einer umfangreichen Sicherheits-Software, dem M-net Sicherheitspaket. Es schützt den User unter anderem beim Online-Shopping und Online-Banking. Bei jedem M-net Inter-

netanschluss ist die Lizenz für ein Gerät bereits kostenlos inklusive. Weiteren Schutz bringen persönliche „Sicher durchs Netz“-Schulungen in den M-net Shops. Dabei geben M-net Experten einfach zu verstehende Tipps, wie man sich wirksam im Internet schützen kann.



**INFO** und Beratung: M-net Shop im SWM-Kundencenter am Münchner Marienplatz

Qual. PC-Einzelunterricht zuhause am eigenen Gerät:  
Internet, E-Mail, Briefe, Digitale Fotos, etc.,  
Tel. 0177 57 68 222

## Die Bäume unserer Welt

Lehrreich und entspannend zugleich – ein Rundgang durch das Freiland des Botanischen Gartens lohnt sich immer. Dabei stehen in der kalten Jahreszeit die Gehölze im Mittelpunkt der



Aufmerksamkeit, z. B. die Nadelbäume im Westteil des Gartens. Überhaupt begegnet man Bäumen von der ganzen Nordhalbkugel, aus Europa, Nordamerika, China und Japan, darunter der Urweltmammutbaum, die hohen Eichen am Teichrand und die mächtige Platane in der Nähe des Cafés. Ein besonderes Ereignis: Im späten Winter blühen die Zauber- nusssträucher. Freiland täglich von 9 bis 16 Uhr (Haupteingang) geöffnet, außer am 24. und 31. Dezember; coronabedingte Schließungen möglich. Eintritt bis 21. März frei; Gewächshäuser geschlossen.

**INFO:** Botanischer Garten, Menzinger Straße 65, Tel. 089/178 61-310, [www.botmuc.de](http://www.botmuc.de)

# Modetrends für den Winter

**G**ibt es gerade wichtigeres als Mode? Ja! Doch schöne Dinge anzuschauen und sich schön zu finden, sind gut für unsere Seele – darum hier die neuen Mode-Trends:

**Schultern, Ärmel und Kragen werden voluminös**, rücken in den Fokus.

Wer ihn noch hat aus Lady-Di-Zeiten – der große weiße Kragen wird wieder modern. Silhouetten werden weit bei Blazern, Röcken, Hosen, Blusen und Mänteln. Strick wird oversized und „cocooning“, also einhüllend,

zum Einkuscheln – in Form von dicken, leichten Pullis, langen Strickjacken und Pullundern.

Trend-Teile sind Hosenrock, Hemdblusenkleid und langer Wollmantel. Leder, Jeans, „Herrenanzug-Stoffe“, Plüsch und Steppstoffe sind die Trend-Materialien. Leder in glatt oder Velours, als Hose, Kleid, Bluse oder Mantel. Steppstoffe als Röcke kommen nächsten Winter.

**Braun, Gewürzfarben und Neon sind weitere Trends.** Als eine Farbe von Kopf bis Fuß getragen oder als Akzent. Neu ist, dass Weiß und Creme als Gesamt-Outfit jetzt auch im Winter getragen werden. Dabei sind wollige Materialien wichtig, damit es auch nach „Winter“ aussieht!

**Muster gibt es von Karo über Streifen bis zu 70er-Jahre-Motiven und Punkten.** Blumen zeigen sich meist auf dunklem Hintergrund. Säume von Kleidern, Röcken und Hosen rutschen auf Midi-Länge, weshalb modische Schuhe dazu wichtig sind. Vor allem Schnürstiefel, an Wanderstiefel erinnernd, sind modisch top – und zudem bei Winterwetter warm, praktisch und bequem.

**INFO:** anziehungs-kraft, Christiane Köferl, Stilanalytistin, Tel. 089/81 02 95 26, [www.anziehungs-kraft.de](http://www.anziehungs-kraft.de)



# Mode

Christiane Köferl hält Vorträge und Seminare, geht mit ihren Kunden einkaufen, organisiert Kleiderschränke und macht Stilanalysen.



## Senioren-Handy mit besonders guter Akustik

Das bedienerfreundliche Klapp-Handy tiptel Ergophone 6420 (Preis: 77,89 Euro) empfiehlt sich besonders bei beeinträchtigtem Hör- und Sehvermögen. Es hat einen Booster, der die Lautstärke auf Tastendruck um 25 Dezibel erhöht.

Selbst im Booster-Modus bietet das Handy eine einwandfreie Akustik. Das Mobiltelefon ist hörgerätekompatibel nach HAC M4/T4. Auch für Menschen mit vermindertem Sehvermögen ist das tiptel Ergophone 6420 geeignet, da das Display besonders groß ist und drei unterschiedliche Schriftgrößen zur Verfügung stehen.

Zusätzlich kann das Handy die Kontakte im Telefonbuch ansagen. Der Clou: Die Medikamenten-Erinnerung weist auf die Einnahme von Arzneimitteln hin, kann aber auch für andere Abläufe eingesetzt werden.

**INFO:** [www.tiptel.com](http://www.tiptel.com)



**Die Geschenkidee:  
Johanniter-Hausnotruf**

**Verschenken Sie zu Weihnachten  
Johanniter-Sicherheit!**

Jetzt mit attraktiver Weihnachts-Geschenkbbox, inklusive Geschenkgutschein, ganz einfach per Telefon bestellen!

**Mehr Informationen unter:  
0800 88 22 280** (gebührenfrei)

[www.johanniter.de/schenken](http://www.johanniter.de/schenken)



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

## Wieder hören dank Hörimplantat

Schwerhörigkeit kann die verschiedensten Ursachen haben: Lärmtrauma, Hörsturz, Entzündung, Missbildung, Tinnitus, Schaden durch Medikamente oder altersbedingte Hörminderung etc. Auch Covid-19 kann zur Gefahr für das Hörvermögen werden. So widerfuhr es Hartmut Blum, einem 60-jährigen VW-Ingenieur und Familienvater aus dem Raum Hannover. Er hat zwar trotz schwerer Infektion die Krankheit überwunden, aber beim Versuch des Immunsystems, die Viren zu vertreiben, wurden wohl empfindliche Haarzellen in der Hörschnecke irreparabel zerstört. Zusätzlich war es durch die Entzündung zur Bildung von Narbengewebe gekommen, das die Umsetzung der Schallwellen ebenfalls stört. In der Folge konnte Hartmut Blum auf dem rechten Ohr nichts mehr hören. Um seine Hörfähigkeit zu retten, empfahl ihm Professor Thomas Lenarz von der Medizinischen Hochschule Hannover ein Cochlea-Implantat, kurz CI: „Das Cochlea-Implantat umgeht die Haarzellen, sendet die Schallinformationen gleich als elektrisches Signal an den Hörnerv. Von dort gelangen die Impulse weiter ins Gehirn,



„Ein Wunder, dass ich Corona überlebt habe – genauso, dass ich wieder hören kann.“

wo sie als Klänge wahrgenommen werden.“ Hartmut Blum entschied sich für ein CI-System des führenden europäischen Herstellers MED-EL. Die Hörfähigkeit auf dem rechten Ohr konnte er zum großen Teil zurückerlangen. Für das linke Ohr überlegt er sich, je nach weiterer Entwicklung, ebenfalls ein CI. Sein persönliches Fazit: „Ein Wunder, dass ich Corona überlebt habe – genauso, dass ich wieder hören kann. Jetzt genießen wir unser zurückgewonnenes Leben. Denn eines ist klar: Ohne meine Frau hätte ich das nie geschafft.“

**INFO und Beratung:** MED-EL Care Center München Innenstadt: Pettenkoflerstraße 4A, 80336 München, Tel. 089/440 05 37 87; MED-EL Care Center München Haidhausen: Ismaninger Straße 33, 81675 München, Tel. 089/45 07 98 83; [www.medel.de](http://www.medel.de)



## Gymnastik bei Osteoporose

Bei Osteoporose werden die Knochen instabil und zerbrechlich. Mit gezielter Gymnastik kann allerdings die Knochenmasse aufrechterhalten werden. Die Osteoporose Gesellschaft bietet ein entsprechendes Funktionstraining unter Anleitung von speziell ausgebildeten Therapeuten an. Um teilnehmen zu können, brauchen Patienten eine Verordnung vom Arzt. Dieser muss das

Formular 56 für Funktionstraining ausfüllen, das der Patient dann unterschrieben zur Genehmigung bei der Krankenkasse einreicht. Mit dem genehmigten Antrag geht es dann zum vereinbarten Beratungstermin.

**INFO:** Osteoporose Gesellschaft München e.V., Luise-Kiesselbach-Platz 2, 81377 München, Tel. 089/55 29 33 56, [www.osteoporose-muenchen.de](http://www.osteoporose-muenchen.de)

**Botanischer Garten**

Ein Besuch lohnt sich immer!

Freiland geöffnet  
Täglich 9–16 Uhr

[www.botmuc.de](http://www.botmuc.de)

**SNSB** Botanischer Garten München-Nymphenburg

### IMPRESSUM

**Verlag:** VIOS Medien GmbH, Waldstr. 26, 82194 Gröbenzell, Tel. (Anzeigen/Presse) 08142/66 78 84, Fax 08142/66 78 85, [info@vios-medien.de](mailto:info@vios-medien.de), [www.vios-medien.de](http://www.vios-medien.de), [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de)

**Herausgeberin:** Carola Ostler (vi.S.d.P.)

**Chefredaktion:** Armin Herb

**Redaktion:** Dr. Monika Baumann, Armin Herb, Dr. Daniel Holmer, Karin Michaelis, Carola Ostler

**Bildredaktion:** Carola Ostler

**Anzeigen/Vertrieb/Online:** Dr. Daniel Holmer

**Gestaltung:** Sabine Löffler, [mail@salografikdesign.de](mailto:mail@salografikdesign.de)

**Druck:** Fink GmbH Druck und Verlag, Pfullingen

**Erscheinungsweise:** jeweils 15.3., 15.7. und 15.11., das Heft ist kostenlos erhältlich bei über 300 Ausgestellen in München und Umland, u.a. der Stadtfinfo, Stadtbibliotheken und ASZs

**Mediadaten:** Treffpunkt 55plus unter [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de), es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 18 vom 1.10.2019

**Bild- und Textveröffentlichungen** nur mit Genehmigung des Verlages



Treffpunkt 55plus ist Mitglied im VZB, dem Verband der Zeitschriftenverlage in Bayern e.V.

# Wie erkenne ich eine Hörminderung?

**B**ereits ab dem vierten Schwangerschaftsmonat ist das Gehör des Menschen voll ausgebildet und nimmt akustische Signale wahr – 24 Stunden täglich, Tag für Tag, Woche für Woche. Mit dem Alter nutzen sich die feinen Haarsinneszellen jedoch ab und die Schallwellen können nicht mehr vollständig weitergeleitet werden. Eine Hörminderung sowie Schwierigkeiten beim Sprachverstehen sind die Folge. Es gibt verschiedene Anzeichen, eine Hörminderung zu erkennen. Sicherlich ist jedem die eine oder andere Situation aus dem eigenen Familien- oder Bekanntenkreis nicht fremd. Ein klassisches Familientreffen kann sich als Herausforderung darstellen, wenn man den Gesprächen nicht mehr folgen kann oder öfter gezwungen ist nachzufragen. Das Alter ist allerdings nicht die einzige Ursache. Auch Arbeitslärm, laute Musik oder bestimmte Infektionen sind häufig Auslöser einer Hörminderung.

Eine Hörbeeinträchtigung ist enorm belastend. Die extreme Konzentration beim Hinhören kann so manchen auch ermüden. Aus Angst vor unangenehmen Situationen meidet der Betroffene die Gesellschaft anderer oder geht Gesprächen aus dem Weg. Die Lebensqualität ist dadurch deutlich eingeschränkt und der Betroffene leidet meist still. Sollte jemand bei sich eine Verschlechterung des Hörvermögens vermuten, wendet er sich am besten baldigst an einen Hals-Nasen-Ohren-Arzt. Das muss aber nicht so sein. Genauso wie die jährliche Kontrolle des Sehvermögens, sollte eine regelmäßige Überprüfung des Gehörs für jeden Menschen selbstverständlich sein.

Bei MATT optik · akustik in München am Rotkreuzplatz 8 kann man auch den perfekten Klang in jeder Hörsituation erfahren – denn das umfassende Sortiment überzeugt neben Fassungen und Gläsern für eine Brille, auch mit Hörgeräten in bester Qualität – und



Filialleiter Christian Froschhammer (rechts), Hörakustiker-Meister Illia Kowallick (links) und ihre Kollegin kümmern sich gerne um alle Belange rund um das Thema Hören und Sehen.

das seit 65 Jahren. Zudem legt MATT höchsten Wert auf eine kompetente und qualitativ hochwertige Beratung

**Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, empfiehlt sich eine professionelle und kostenlose Hörmessung bei MATT für Sie oder Ihren Angehörigen:**

- ✓ Erschweren es Ihnen störende Hintergrundgeräusche einem Gespräch zu folgen?
- ✓ Haben Sie das Gefühl, dass viele Leute undeutlich sprechen oder nuscheln?
- ✓ Ist es anstrengend beim Telefonieren alles zu verstehen?
- ✓ Verstehen Sie im Fernsehen Gesprochenes bei Hintergrundmusik nur schwer?

unter Einhaltung der aktuellen Hygienemaßnahmen. Wer trotzdem Zweifel hat, bekommt hier auch einen Einzeltermin nach telefonischer Vereinbarung. Bei MATT optik · akustik in München am Rotkreuzplatz 8 kann man auch kostenlos und unverbindlich modernste Akku-Hörgeräte testen. Wer sich schließlich für ein Gerät entscheidet, profitiert aktuell von attraktiven Rabattangeboten. Ausführliche Informationen erhält man von den kompetenten Mitarbeitern direkt vor Ort. Für alle, die ihrem Gehör etwas Gutes tun möchten, bietet MATT optik · akustik auch die Möglichkeit einer kostenlosen Höranalyse.

**INFO:** MATT optik · akustik in München am Rotkreuzplatz, Rotkreuzplatz 8, 80634 München, Tel. 089/13 46 06, E-Mail: [muc.rotkreuzplatz@matt.de](mailto:muc.rotkreuzplatz@matt.de), [www.matt.de](http://www.matt.de)

”

Die Hörimplantate haben mir mein Leben zurückgegeben.

**Heike**

Hörimplantat-Nutzerin und HörPatin

Heike berät Sie gern persönlich unter [hoerpaten.de](http://hoerpaten.de)

## Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen: Hörimplantate von MED-EL.

Wenn man trotz Hörgerät seine Liebsten nur noch schlecht versteht, ist das ein erstes Warnsignal. Denn nichts trennt mehr als Schwerhörigkeit. MED-EL Hörimplantate sorgen dafür, dass Hören wieder normal wird. Man kann sich unterhalten, fernsehen, telefonieren, Musik hören – kurz: Lebensfreude genießen. Finden Sie sich nicht mit Schwerhörigkeit ab. Und: Bei medizinischer Indikation trägt Ihre Krankenkasse die gesamten Kosten.

Sprechen Sie uns an oder lassen Sie sich gleich bei uns persönlich beraten.

**Ein Hörimplantat kann auch Ihr Leben verändern!**

[infopaket@medel.de](mailto:infopaket@medel.de)  
Tel. gebührenfrei 0800 0770330

Bestellen Sie hier gleich Ihr kostenfreies Infopaket!



### MED-EL Care Center München Innenstadt

Pettenkoferstraße 4a, 80336 München  
Tel. +49 (0)89 4400 53 787  
[cc-muenchen-innenstadt@medel.com](mailto:cc-muenchen-innenstadt@medel.com)

### München Haidhausen

Ismaninger Straße 33, 81675 München  
Tel. +49 (0)89 450 79 883  
[cc-muenchen-haidhausen@medel.com](mailto:cc-muenchen-haidhausen@medel.com)

Öffnungszeiten:  
Die aktuellen Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Website [medel.de](http://medel.de) unter „Care Center“ in der Menüleiste ganz oben.