

# Treffpunkt 55 plus



Ausgabe 3/21  
Nov. bis Feb.

Münchens Stadtmagazin für das beste Alter

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

**SPEZIAL:**

## Wohnen und Pflege



**COMPUTER:** Das neue Windows 11 **MODE:** Schickes & Praktisches  
**FINANZEN:** Immobilienrente **GESUNDHEIT:** Schlaganfall vorbeugen



# Unsere Tagespflege: Entlastung für Angehörige

Unsere Tagespflege bietet zugewandte pflegerische Betreuung, vielseitige Beschäftigungsangebote sowie abwechslungsreiche Mahlzeiten – und das immer werktags, von Montag bis Freitag zwischen 8 und 17 Uhr.

Bei Bedarf organisieren wir auch die Hin- und Rückfahrten.

Interesse? – Rufen Sie einfach an oder mailen Sie uns!

---

## Haus Heilig Geist Neuhausen/Nymphenburg

---

Dom-Pedro-Platz 6  
80637 München  
Telefon: 089 17904-155  
E-Mail: [tagespflege.neuhausen@  
muenchenstift.de](mailto:tagespflege.neuhausen@muenchenstift.de)

---

## Haus St. Josef Sendling

---

Luise-Kiesselbach-Platz 2  
81377 München  
Telefon: 089 74147-155  
E-Mail: [tagespflege.sendling@  
muenchenstift.de](mailto:tagespflege.sendling@muenchenstift.de)

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



Armin Herb –  
Chefredakteur

Liebe Leserin, lieber Leser,

Willkommen zurück! Das sagt nicht nur die berühmte schwedische Band Abba nach 40 Jahren Abstinenz vom Musik-Business. Auch das gedruckte Magazin von Treffpunkt 55 plus ist nach einer kleinen Corona-Pause wieder da. Wie gewohnt mit vielen informativen Beiträgen, etwa zu den wichtigen Themen Pflege und Wohnen im Alter oder Ratschlägen, wie man einem Schlaganfall vorbeugen kann. Außerdem präsentieren wir Tipps zu Wellness-Urlaub in Thermalbädern sowie zu schicken und praktischen Geschenken an Weihnachten. Oder vielleicht können Sie sich auch selbst beschenken, wenn Sie bei unserem Gewinnspiel mitmachen und gewinnen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht

## TRENDS UND TERMINE

- 4 **Treffpunkt 55plus im Internet** Das neue, informative Online-Magazin unter [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de). Dazu kostenlose Kleinanzeigen
- 5 **Aktuelles & Ratgeber** Deutscher Seniorentag in Hannover und Literaturfest München, das neue Windows 11, das BürgerTelefonKrebs, eine Suchmaschine für Kinder, neue Bücher und CDs u. v. a.
- 17 **Finanzen & Immobilien** Immobilienverrentung: Wie ich mein Haus oder meine Wohnung zur Aufbesserung der Rente sinnvoll einsetzen kann. Wo engagieren sich die Stiftungen der Stadt München?

## GESUNDHEIT

- 10 **Spezial: Pflege** Was muss ich tun, wenn ich pflegebedürftig werde? Alles Wichtige in sechs Schritten. Dazu Literatur- und Experten-Tipps.
- 14 **Wohnen & Pflege** Altersgerechtes Wohnen bei der Sozialservice-Gesellschaft des BRK und im Wohnstift Mozart. Dazu Tipps zu Hausnotruf, Menüservice und Tagespflege in München.
- 21 **Gesundheit** Wie kann ich sinnvoll einem Schlaganfall vorbeugen? Wer ist besonders gefährdet? Was ist im Notfall zu tun?
- 22 **Gesundheit News** Moderne Medizintechnik gegen Schlupflider; Gymnastik gegen Osteoporose; neues Blutdruckmessgerät für zuhause

## FREIZEIT UND REISEN

- 25 **Reise und Freizeit** Rottal Therme und Europa Therme; Bäderdreieck in Tschechien und ein Open-Air-Kunstmuseum in den Trentiner Bergen

## SCHICKES UND PRAKTISCHES

- 28 **Heim & Handwerk** Was bietet Süddeutschlands größte Messe für Wohnen und Einrichten? Was gibt es auf der FOOD & LIFE zu erleben?
- 29 **Mode** Was trägt man in diesem Herbst und Winter?
- 30 **Das große Gewinnspiel** Mitmachen und viele, interessante Preise gewinnen – vom Blutdruckmessgerät über ein Senioren-Smartphone bis zur dreitägigen Schnupperkur im tschechischen Bäderdreieck

## GRATIS Kleinanzeigen!

[www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de)  
Ab sofort wird unsere Website noch viel attraktiver. Suchen Sie eine Begleitung zum Wandern, Shoppen oder Tanzen? Möchten Sie etwas privat verkaufen? Das geht am besten mit einer Kleinanzeige. Sichern Sie sich Ihre kostenlose Kleinanzeige bis zum 31. Dezember 2021. Alle Informationen finden Sie im Onlinemagazin. Mehr dazu auch auf Seite 4.





Nicht vergessen, Treffpunkt 55plus ist auch im Internet vertreten! Einfach reinklicken! Auf unserer Website [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de) werden stets aktuelle Nachrichten, Angebote, Gewinnspiele und Termine präsentiert, die für das gedruckte Magazin zu kurzfristig sind. Außerdem finden sich dort auch viele interessante Beiträge aus vergangenen Heften.



Mit unseren **Kleinanzeigen** „SUCHE oder BIETE“, kann man nach einem Reisepartner suchen oder man verabredet sich zum Kaffeepausch. Kleinanzeigen von Privatpersonen können bis 31.12.2021 kostenlos für einen Zeitraum von 2 Monaten geschaltet werden, maximal 2 Anzeigen pro Person.

### 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>Versierte Tänzerin (57)</b> allein stehend mit langjähriger Tänzerfahrung 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 wö. 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>

## Treffpunkt auf Facebook

Treffpunkt 55plus ist auch im größten sozialen Netzwerk der Welt vertreten. Den Facebook-Besucher erwarten dort ausgesuchte News aus dem gedruckten Heft und aus dem Onlinemagazin. Dadurch bleiben alle Facebook-Fans des Magazins, die die Treffpunkt 55plus-Seite mit „Gefällt mir“ markiert haben, automatisch auf dem Laufenden und können die News gleich mit Freunden, Bekannten und Verwandten teilen, d.h. sie bei Gefallen direkt weitergeben. Zudem wird es auf der Facebook-Seite von Treffpunkt 55plus immer wieder Gewinnspiele mit attraktiven Preisen geben sowie Hinweise auf andere interessante Facebook-Seiten.

# AKTUELLES & Ratgeber

## Austausch und Begegnung

„Wir. Alle. Zusammen.“ Unter diesem Motto steht der 13. Deutsche Seniorentag, der vom 24. bis 26.11.2021 in Hannover stattfindet. Information und persönlichen Austausch zu allen Fragen des Älterwerdens finden die Besucher



In 150 Einzelveranstaltungen und an mehr als 100 Ständen. Ob Engagement, lebenslanges Lernen, digitale Medien, Gesundheit oder gemeinschaftliches Wohnen: Die Messe gibt wichtige Impulse für ein gutes Leben im Alter. Unter anderen werden die Schauspielerin Uschi Glas, der Mediziner Prof. Dietrich Grönemeyer, der Autor Manuel Andrack und die Theologin Margot Käßmann zu Gesprächsrunden und Vorträgen erwartet. Übrigens: Der Seniorentag findet unter 2G-Regeln statt.

**INFO:** [www.deutscher-seniorentag.de](http://www.deutscher-seniorentag.de)



## Ein Fest für die Literatur

Vom 17.11. bis 5.12.2021 heißt es im Gasteig und im Literaturhaus wieder: Türen auf für Bücherwürmer. Mit einem hochkarätigen Programm, zwei Buchausstellungen und vielen internationalen Autor\*innen werden im Rahmen des Literaturfestes München wichtige Neuerscheinungen vorgestellt. Darunter sind für alle Altersstufen große Romane, literarische Entdeckungen und Bücher, die die aktuelle Debatte bestimmen. Wobei das Thema „Europa“ in vielen aktuellen Titeln im Mittelpunkt steht. Unter anderen präsentiert die Grande Dame der zeitgenössischen Fotografie, Herlinde Koelbl, ihren neuen Text-Bild-Band über Angela Merkel: eine Zeitreise von 1991 bis heute.

**INFO und Tickets:** [www.literaturfest-muenchen.de](http://www.literaturfest-muenchen.de)

Fotos: BAGSO/Deck, Thomas Dashuber

Landeshauptstadt München  
Sozialreferat

Vertrauen  
Verantwortung  
Tradition  
und Zukunft  
Sozial für  
Generations

[www.muenchen.de/stiftungsverwaltung](http://www.muenchen.de/stiftungsverwaltung)

Stiftungsverwaltung  
Orleansplatz 11  
81667 München  
089/233 49301

Münchner  
Stiftungsverwaltung

pattberg vom heu  
Immobilien

Auszeichnung für langjährige Erfahrung, besonderes Engagement

► Zuhören - Verstehen - Unterstützen

► Klar in der Sache - echt in der Begegnung

► Immobilienmaklerin aus Leidenschaft

Immobilien Pattberg-vom Heu | Tel. 08041 7944175 oder 0176 82190780  
[www.immobilien.pattbergvomheu.de](http://www.immobilien.pattbergvomheu.de) | E-Mail: [immobilien@pattbergvomheu.de](mailto:immobilien@pattbergvomheu.de)

## Das neue Windows 11



Das neue Betriebssystem von Microsoft erschien am 5. Oktober 2021. Bei Windows 11 soll vieles schneller und einfacher funktionieren, sich aber trotzdem vertraut anfühlen. Windows 11 bekommt dazu ein stark verbessertes Fenster-Management, Widgets (Funktionsprogramme) in der Menüleiste, und zukünftig sollen auch Android-Apps direkt mit dem neuen Betriebssystem nutzbar sein.

Das Mediencenter 50plus veranstaltet am 26. November 2021 einen **Vortrag zum Thema Windows 11**. Im Kino „Neues Rottmann“ erfahren die Besucher live alle Neuigkeiten zum aktuellen Microsoft Betriebssystem. Neben der Vorstellung der neuen Funktionen geht es auch um die Frage, wer das neue Betriebssystem installieren kann (Stichwort: Systemvoraussetzungen), wie das geht und ob bzw. wie lange die bisher installierten Betriebssysteme noch genutzt werden können.

Ort: Kino Neues Rottmann (Rottmannstr. 15)

Termin: Freitag 26.11.2021

Beginn: 10 Uhr

Dauer: ca. 75 Minuten

Preis: 10 Euro (inkl. Kaffee und Brezn)



### Vortrag: Tablet und Smartphone

Nicht zuletzt durch die Corona-Pandemie sind Smartphones und Tablets ein unersetzlicher Begleiter im Alltag geworden. Allerdings gibt es eine Vielzahl von Geräten mit unterschiedlichen Preisen und Ausstattungen. Das Mediencenter 50plus informiert in einem Vortrag, auf was man beim Kauf achten sollte und welche Tarife für die Nutzung sinnvoll sind.

Ort: Mediencenter 50plus (Rottmannstr. 7a)

Dauer: 60 Minuten

Termin 1: Donnerstag, 2.12.2021 um 16 Uhr

Termin 2: Freitag, 14.1.2022 um 10 Uhr

**INFO und Anmeldung:** Tel. 089/55 29 36 00

**Wichtig:** Für beide Veranstaltungen gelten die 3G<sup>+</sup>-Regeln!

## Suchmaschine für Kinder

Finn, die lustige kleine Raupe, ist das Maskottchen für die Website fragfinn.de. Dort frisst sich sozusagen die Raupe durch das Internet, um interessante und spannende Webseiten für Kinder aufzuspüren. Dabei können übrigens auch Eltern und Großeltern noch etwas lernen. Die Suchmaschine für Kinder bietet wertvolle Surf-Tipps, Videos, Umfragen, Lernspiele, Rätsel, Kinderwitze und Mitmachangebote. Der geschützte Surfraum von fragFINN wurde speziell für Kinder von 6 bis 12 Jahren geschaffen und basiert auf einer sogenannten Whitelist. Das ist eine umfangreiche Liste aus für Kinder interessanten und unbedenklichen Internetangeboten. Fragfinn.de funktioniert am PC, auf dem Tablet und auf dem Smartphone und ist für Kinder ab etwa sechs Jahren geeignet.



Internetangeboten. Fragfinn.de funktioniert am PC, auf dem Tablet und auf dem Smartphone und ist für Kinder ab etwa sechs Jahren geeignet.

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



## Einfach smart

Mit dem GS4 senior bringt Gigaset die nächste Generation seines Senioren-Smartphones auf den Markt, das älteren Menschen die Kommunikation so einfach wie möglich macht – per Videochat oder Textnachricht, mit dem Versenden von Schnappschüssen oder ganz normalen Telefonaten. Die eigens entwickelte Benutzeroberfläche zeigt auf einen Blick die wichtigsten Funktionen und lässt sich mit der modifizierten Tastatur intuitiv bedienen. Gleichzeitig ist das GS4 senior ein vollwertiges Smartphone auf der Höhe der Zeit mit intelligenter Notruf-Funktion, Dreifach-Kamera, kabellosem Laden und kontaktfreier Bezahlfunktion. Und natürlich laufen alle Apps etwa WhatsApp, die Kinder und Enkel haben, auch auf dem GS4 senior.

**INFO:** erhältlich im Handel oder im Gigaset Onlineshop für 279 Euro

# Das praktische Senioren-Tablet

Wie kann ich Senioren den Zugang zu Internet & Co. vereinfachen? Das fragten sich die Entwickler beim Startup Lylu in Darmstadt. Der Schlüssel liegt in der einheitlichen Bedienung der gängigsten Applikationen und Websites, die das neue „Lylu“ in einem seniorengerechten Tablet vereint. Mit dem Lylu Tablet können zum Beispiel Großeltern mit ihren Kindern



per Video telefonieren, Fotos von ihren Enkeln ansehen, Filme schauen, Wikipedia konsultieren, online einkaufen oder ihrer Bank eine E-Mail schreiben – die Bedienung funktioniert immer nach dem gleichen intuitiven Muster. Einmal erlernte Nutzungsweisen lassen sich auf zahlreiche andere Funktionen übertragen. Großflächige Bedienelemente ermöglichen es auch Menschen mit Sehbehinderung oder motorischen Einschränkungen durch das Netz zu navigieren. Das Lylu-Tablet kann man inklusive aller Funktionen und Versicherung ab 39 Euro im Monat mieten.

**INFO:** Lylu GmbH, Tel. 06151/627 97 16, E-Mail: hallo@lylu.de, www.lylu.de



## Nachhaltig investieren

Das Thema Nachhaltigkeit wird bei der Geldanlage immer wichtiger. Aber was heißt „nachhaltig anlegen“? Nach welchen Kriterien arbeiten nachhaltige Fonds? Wie wird sichergestellt, dass sie halten, was sie versprechen? Und wie sieht es mit der Rendite aus? All diese Fragen versucht die Stiftung Warentest in ihrem Ratgeber „Nachhaltig Geld anlegen“ zu klären.

**INFO:** Stiftung Warentest, ISBN 978-3-7471-0340-1, 19,90 Euro, www.test.de



## BürgerTelefonKrebs

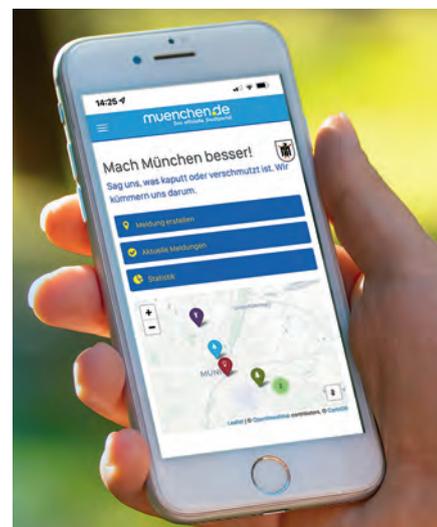
Nach einer Krebsdiagnose gibt es viele Fragen, aber das erste ärztliche Gespräch ist dann oft schon vorbei. Damit Betroffene und Angehörige nicht bis zum nächsten Behandlungstermin warten müssen, wurde im vergangenen Jahr der kostenfreie Service des BürgerTelefonKrebs am Bayerischen Zentrum für Krebsforschung (BZKF) eingerichtet. Durch das BürgerTelefonKrebs stellt das BZKF den direkten Zugang zu wissenschaftlich fundierten Informationen und die Vermittlung an ein wohnortnahes Krebszentrum, den Zugang zu neuesten Therapieoptionen und die Teilnahme an klinischen Studien sicher. Die Anrufer haben mehrheitlich Fragen zur Therapie und Diagnostik, wie zum Beispiel der Notwendigkeit einer Chemotherapie oder zum Thema Krebsnachsorge.

**INFO:** BürgerTelefonKrebs, Tel. 0800/851 00 80

## Für ein sauberes München

Straßenbeleuchtung ausgefallen? Glascontainer überfüllt? Gehweg vermüllt? Ab sofort können Münchner\*innen solche Schäden oder Verschmutzungen über die Online-Plattform „Mach München besser“ der Stadt melden. Und so funktioniert es: Foto machen, die Seite machmuenchenbesser.de im Browser des Smartphones aufrufen, den GPS-Standort ermitteln, Kategorie des Anliegens auswählen, Foto hochladen, eine kurze Erklärung dazu schreiben – fertig. Die eingehenden Meldungen werden an die zuständige Stelle weitergeleitet.

**Meldungen unter:** machmuenchenbesser.de





## Dehnübungen

„Stretching – Elastisch, schmerzfrei und gesund. Die besten Dehn-Übungen“ heißt ein Buch von Karin Albrecht, einer professionellen Tänzerin. Sie ist überzeugt, dass bei Nackenschmerzen und weiteren körperlichen Beschwerden, die oft auf mangelnde Bewegung zurückzuführen sind, Dehnungsübungen helfen. In ihrem Ratgeber stellt sie einfache Übungen für zwischendurch vor.

**INFO:** TRIAS Verlag, ISBN 978-3-4321-1389-0, 17,99 Euro, [www.thieme.de](http://www.thieme.de)

## Photovoltaik

Der neue Ratgeber „Photovoltaik & Batteriespeicher“ der Stiftung Warentest erläutert, wie Photovoltaik zur Energieversorgung heute funktioniert und was bei der Installation beim Hausneubau oder bei einer Nachrüstung zu beachten ist. Unterschiedliche Modellrechnungen informieren über Kosten und Erträge.

**INFO:** Stiftung Warentest, ISBN 978-3-7471-0395-1, 39,90 Euro, [www.test.de](http://www.test.de)



## Gegen die soziale Phobie

Panikattacken vor wichtigen Gesprächen. Herzrasen, übermäßiges Schwitzen und schnelles Erröten in der Öffentlichkeit: In ihrem Buch berichtet die Autorin Claire Eastham von ihren Erfahrungen und stellt psychologische Selbsthilfe-Techniken vor, die sie selbst erfolgreich angewendet hat. Das reicht von Gedankenübungen und Konfrontationstherapie bis zu einem

„Erste-Hilfe-Set“ gegen Angst.

**INFO:** TRIAS Verlag, ISBN 978-3-4321-1324-1, 17,99 Euro, [www.thieme.de](http://www.thieme.de)

## Radurlaub in Deutschland

Radreisen durch Deutschland sind ein besonderes Erlebnis, denn mit kaum einem anderen Verkehrsmittel lässt sich das Land so entspannt erkunden wie mit dem Fahrrad. Dieser praktische Radtourplaner stellt die schönsten 25 Strecken vor zwischen Nordsee und Alpen. Ob sportliche Tour zu zweit oder entspannter Radurlaub mit Kindern oder Enkeln – hier ist für jeden etwas dabei.

**INFO:** Delius Klasing Verlag, ISBN 978-3-667-12233-9, 19,90 Euro, [www.delius-klasing.de](http://www.delius-klasing.de)



## Eine Handvoll Wasser

Im November kommt der neue Film „Eine Handvoll Wasser“ mit Weltstar Jürgen Prochnow ins Kino. An seiner Seite agiert die junge Milena Pribak in ihrer ersten Rolle als Flüchtlingsmädchen Thurba. Prochnow spielt den 85-jährigen Konrad, dessen ruppige Art mit dem plötzlichen Auftauchen der elfjährigen Thurba, die abgeschoben werden soll, verändert wird. In dieser von skurrilem Witz und schroffem Humor geprägten Erzählung werden mit der Kriegs- und Flüchtlingsthematik aber auch sehr ernste Themen behandelt. Die Tragikomödie will zeigen, dass Vorurteile und Abgrenzung, so tief sie auch in der bürgerlichen Mitte verankert sein mögen, mit Menschlichkeit und Solidarität überwunden werden können.

**INFO** <https://jip-film.de/eine-handvoll-wasser>

## Neues von Abba

Nach immerhin 40 Jahren des Wartens können die Fans der erfolgreichsten Popgruppe weltweit endlich aufatmen – es gibt ein neues Studioalbum mit dem Titel „Voyage“. Das Album wird außerdem



von einem digitalen Konzert am 27. Mai 2022 begleitet, bei dem Agnetha, Björn, Benny und Anni-Frid ihre neuen Lieder mit einer 10-köpfigen Live-Band in einer eigens dafür gebauten Arena – der ABBA Arena – in London spielen werden.

**INFO:** „Voyage“ gibt's ab November als digitale Datei, CD oder Vinylplatte in Online-Shops und im Elektrofachhandel; <https://shopmusicde.abbavoyage.com>

### 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 (v.i.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 März, Juli, November, das Heft ist kostenlos erhältlich bei über 280 Auslegestellen in München und Umland, u.a. der Stadtinfo, Stadtbibliotheken und ASZs

**Mediadaten:** Treffpunkt 55plus unter [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de), es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 20 vom 1.10.2021

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

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



# Der ganz persönliche Sessel

Wohnkomfort ist nicht nur angenehm, sondern auch wichtig für die Gesundheit. Denn jeder Körper zeigt Unter-



schiede bei Größe, Gewicht und bei der Länge der Gliedmaßen. Weil das so ist, wird jeder Fitform-Sessel den individuellen Körpermaßen angepasst. So 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 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)



## Nachlass planen

Wie kann ich meinen Nachlass richtig ordnen und planen? Mit dieser Frage beschäftigt sich professionell Elvira Bigl aus Unterhaching. In ihrem neuen E-Book präsentiert sie eine Sieben-Punkte-Nachlass-Strategie, welche die dazu wichtigen Themenbereiche wie Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Testament, Sterbegeldversicherung etc. detailliert erläutert.

**INFO und Bezug:**  
Tel. 089/45 81 33 17 oder  
mobil 0172/975 45 96,  
[www.nachlassplanerin-mit-herz.de/](http://www.nachlassplanerin-mit-herz.de/)

**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:



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

Menüservice apetito AG · Bonifatiusstraße 305 · 48432 Rheine



**Selbstständig und sicher!**

**Mit dem Johanniter-Hausnotruf.**

Zuhause in vertrauter Umgebung leben und im Falle eines Falles rund um die Uhr schnelle Hilfe bekommen.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

**Mehr Informationen unter:**  
**0800 0 19 14 14** (gebührenfrei)

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



**JOHANNITER**  
Aus Liebe zum Leben

# Wenn es ohne Pflege nicht mehr geht

Die Ursache kann ein Unfall oder eine Erkrankung sein und plötzlich wird man selbst oder ein Angehöriger pflegebedürftig. Dabei reicht die Hilfe von Freunden und Familie oft nicht mehr aus, um weiterhin allein leben zu können. Hier die wichtigsten Tipps bei Pflegebedürftigkeit.

**W**enn der Pflegefall eintritt, so ist das immer für die Betroffenen, aber auch für die An-

gehörigen ein gravierender Einschnitt im Leben. Es stellen sich meist schwerwiegende Fragen: Wie soll die Pflege organisiert und finanziert werden? Wo kann man sich beraten lassen? Auf den folgenden Seiten finden Sie die wichtigsten Informationen, wie man sich systematisch mit dem Thema Pflegebedürftigkeit auseinandersetzen kann.

**Allein in München** gibt es derzeit fast 100 teil- oder vollstationäre Pflegeeinrichtungen mit einer Vielzahl unter-

schiedlicher Pflegeplätze und eine noch größere Anzahl an öffentlichen und privaten Dienstleistern für die Pflege in den eigenen Wänden. Hinzu kommen Beratungsstellen verschiedener Träger mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

**Wichtige Hinweise** und Ratschläge finden sich auch auf unserer Website [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de).

Dort geben wir Ihnen Hilfe zur Orientierung. Sie erhalten einen systematischen Überblick über die nötigen ersten Schritte und die grundlegenden Themen, die in einer Pflegesituation wichtig werden.

**Im Folgenden erfahren Sie mehr zu den ersten Schritten bei Pflegebedürftigkeit.**



## 1 Antragstellung

**B**enötigen Sie oder Ihr Angehöriger Unterstützung für die Pflege, stellen Sie einen Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse, bei der Sie bzw. die pflegebedürftige Person krankenversichert sind. Sie können bei der Krankenkasse anrufen und erhalten einen Antrag zugeschickt. Viele Kranken- bzw. Pflegekassen stellen auch Formulare online bereit. Bei einem Erstantrag haben Sie Anspruch auf eine Pflegeberatung innerhalb von zwei Wochen nach der Antragstellung, auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause oder in der Wohnung des pflegebedürftigen Angehörigen.

## 2 Begutachtung durch Medizinischen Dienst

**N**achdem Sie den Antrag auf Pflegeleistungen gestellt haben, meldet sich ein Gutachter des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK), um persönlich bei Ihnen bzw. dem pflegebedürftigen Angehörigen vorbeizukommen. Bei Privatversicherten ist es ein Gutachter von MEDIC-PROOF. Ziel des Besuches ist es, dass sich der Gutachter ein Bild über den Pflegebedarf macht und dabei den Grad der Pflegebedürftigkeit ermittelt. Daraus wird der individuelle Pflegegrad und Unterstützungsbedarf abgeleitet.

**Es empfiehlt sich**, diesen Termin gut vorzubereiten und als Angehöriger bei dem Gespräch persönlich mit dabei zu sein. Im Vorfeld sollten Beobachtungen

notiert werden, wo es Schwierigkeiten gibt, den Alltag selbstständig zu bewältigen. Wichtig ist, dem Pflegebedürftigen nahe zu legen, seine Hilfsbedürftigkeit nicht aus falscher Scham zu bagatellisieren. Zur Zeit werden diese Gespräche coronabedingt oft nur telefonisch durchgeführt.

**Nach dem Termin** leitet der Gutachter seine Beurteilung zur Prüfung an die Pflegekasse weiter. Diese ist verpflichtet, den Bescheid mit der Genehmigung oder Ablehnung eines Pflegegrads spätestens fünf Wochen nach der Antragstellung zuzuschicken. Im Falle einer Ablehnung können Sie innerhalb von vier Wochen gegen die Entscheidung Widerspruch einlegen.

### 3 Kriterien der Begutachtung

Die Pflegeversicherung beurteilt die Pflegebedürftigkeit nach körperlichen, psychischen und kognitiven Fähigkeiten in diesen sechs Bereichen:

**1 Mobilität** (z. B. wie selbstständig geht der/die Pflegebedürftige oder ändert die Körperhaltung?)

**2 Kognitive und kommunikative Fähigkeiten** (z. B. wie orientiert er/sie sich räumlich und zeitlich, wie beteiligt er/sie sich an Gesprächen?)

**3 Verhaltensweisen und psychische Probleme** (z. B. benötigt er/sie Hilfe aufgrund von aggressivem oder ängstlichem Verhalten?)

**4 Selbstversorgung** (wie selbstständig versorgt er/sie sich im Alltag, z. B.

bei Körperpflege, Essen und Trinken?)

**5 Bewältigung von und selbstständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen** (z. B. braucht er/sie Hilfe bei der Einnahme von Medikamenten oder bei dem Wechsel von Verbänden?)

**6 Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte** (z. B. wie selbstständig kann er/sie den Tagesablauf planen und Kontakte pflegen?)



In diesen 6 Bereichen werden Punkte vergeben und nach der Bedeutung für den Alltag gewichtet, z. B. der Bereich „Selbstversorgung“ mit 40 Prozent oder der Bereich „Mobilität“ mit 10 Prozent. Je höher die Punktezahl, desto schwerwiegender die Beeinträchtigungen und höher der Pflegegrad.



### 4 Pflegegrade

Die Ergebnisse der Begutachtung nach Punktwerten bilden sich in fünf Pflegegraden ab, abgestuft nach dem persönlichen Bedarf an Unterstützung und Pflege:

#### Pflegegrad 1

Hier werden Menschen berücksichtigt, die nicht viel Pflege, dafür aber Hilfe im Alltag benötigen. Damit soll ein möglichst langes selbstständiges Leben in den eigenen vier Wänden ermöglicht werden. Pflegebedürftige, die ihre Greif-, Steh- und Gehfunktion vollständig verloren haben, werden hingegen grundsätzlich immer dem höchsten Pflegegrad 5 zugeordnet.

Da nicht nur körperliche, sondern auch psychische und kognitive Beeinträchtigungen in die Beurteilung einfließen, erhalten mittlerweile auch demenziell Erkrankte die gleichen Pflegeleistungen wie körperlich Pflegebedürftige.

Pflegegrad	Beeinträchtigung der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten	Punkt-wert
1	gering	12,5-26,9
2	erheblich	27,0-47,4
3	schwer	47,5-69,9
4	schwerst	70,0-89,9
5	schwerst mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung	90,0-100,0



## 5 Pflegegeld und Pflegesachleistung

Je höher der ermittelte Pflegegrad ist, desto höher sind die Leistungen, die von der Pflegekasse übernommen werden:

### Ab Pflegegrad 2

Hier werden die Leistungen als Pflegegeld oder als Sachleistung ausgezahlt, die auch miteinander kombiniert werden können. Zusätzlich gibt es einen Entlastungsbetrag für pflegende Angehörige. Über die Pflegesachleistung kommt ein ambulanter Pflegedienst zum Pflegebedürftigen nach Hause. Der Pflegedienst rechnet Pflegemaßnahmen (z. B. Hilfe beim Waschen oder Ankleiden), Hilfen im Haushalt (z. B. Einkaufen oder Kochen) und pflegerische Betreuungsmaßnahmen direkt mit der Pflegekasse ab.

### Pflegegeld

Pflegegeld erhalten Sie als Angehöriger oder als sonstige ehrenamtliche Pflegeperson, wenn Sie die häusliche Pflege übernehmen. Der Pflegebedürftige erhält das Pflegegeld und bestimmt, wie das Geld für Pflege und Betreuung ausgegeben wird.

**Achtung:** Das Pflegegeld wird nur ausbezahlt, wenn regelmäßige Beratungsbesuche in Anspruch genommen werden. In den Pflegegraden 2 und 3 sind halbjährliche Beratungsbesuche und in den Pflegegraden 4 und 5 vierteljährliche Intervalle vorgeschrieben. Die Kosten übernimmt die Pflegekasse.

### Entlastungsbetrag

Pflegebedürftige aller Pflegegrade haben Anspruch auf den Entlastungsbetrag. Dieser darf für Leistungen von zugelassenen Diensten zur Entlastung pflegender Angehöriger, wie z. B. Vorlesen, Spaziergehen, Tagespflege, Kurzzeitpflege, Putzhilfen oder Fahrdienste, verwendet werden.

### Besonderheiten ab Pflegegrad 1

Als weitgehend selbstständig, geringfügig Pflegebedürftiger bei Pflegegrad 1

Damit die Pflegebedürftigen auch in Abwesenheit ihrer Angehörigen gut versorgt sind, kann **ab Pflegegrad 2** einmal im Jahr eine sogenannte **Verhinderungspflege** in Anspruch genommen werden. Sie kann maximal 6 Wochen betragen und bei Bedarf auch mit einer **Kurzzeitpflege** verrechnet werden. Insgesamt besteht dadurch die Möglichkeit, jährlich 2.418 Euro als Ergänzung zum Pflegegeld zu beantragen.

**Hinweis:** Zudem kann man ab Pflegegrad 2 in Bayern momentan 1.000 Euro Landespflegegeld pro Jahr erhalten.

Leistungen der Pflegekasse / Monat			
Pflegegrad	Pflegegeld	Pflegesachleistung	Entlastungsbetrag
1	–	–	125 Euro
2	316 Euro	689 Euro	125 Euro
3	545 Euro	1.298 Euro	125 Euro
4	728 Euro	1.612 Euro	125 Euro
5	901 Euro	1.995 Euro	125 Euro

erhält man monatlich 125 Euro für Betreuung und Entlastung. Da Pflegesachleistungen durch einen Pflegedienst bei diesem Pflegegrad nicht von der Pflegekasse bezahlt werden, muss der Pflegebedürftige diese Kosten bei Bedarf selbst übernehmen. Nur als Bewohner einer ambulant betreuten Wohngruppe werden Pflegehilfsmittel und Zuschüsse zur altersgerechten Wohnraumgestaltung bis zu 4.000 Euro im Jahr übernommen.

### Besonderheiten ab Pflegegrad 2

Wurde die pflegebedürftige Person mit mindestens Pflegegrad 2 eingestuft, hat sie Anspruch auf Pflegesachleistungen

für die Pflege durch einen häuslichen Pflegedienst oder die ambulante Versorgung in einer Einrichtung für Tagespflege oder Nachtpflege. Der Pflegedienst muss von der Pflegekasse anerkannt sein. Anstelle von Pflegesachleistungen kann auch Pflegegeld zur häuslichen Pflege durch einen Angehörigen beantragt werden. Pflegegeld und Sachleistung können auch kombiniert werden. Bis zu 40 Prozent der Sachleistungen stehen für häusliche Betreuungsleistungen wie Vorlesen, Spaziergehen oder Entlastung für pflegende Angehörige (z. B. eine Putzhilfe) zur Verfügung. Werden die Sachleistungen nicht ganz ausgeschöpft, steht anteilig Pflegegeld zu.

## 6 Hilfsmittel für die Pflege

Die Pflegekasse übernimmt auch die Kosten für Pflegehilfsmittel, dazu gehören unter anderem Pflegebetten, Pflegerollstühle oder Hausnotrufsysteme. Volljährige Versicherte steuern zehn Prozent, höchstens jedoch 25 Euro pro Pflegehilfsmittel

bei. Zum Verbrauch bestimmter Pflegehilfsmittel, z. B. Bettschutzeinlagen oder Einmalhandschuhe, übernimmt die Pflegekasse Kosten bis zu einer Höhe von 40 Euro pro Monat, darüber hinausgehende Kosten müssen selbst bezahlt werden.

# Beratungs- und Fachstellen in München



In München gibt es eine Reihe von Beratungs- sowie Fachstellen. Die Beratungsstellen stehen älteren Menschen und Angehörigen zur Verfügung, wenn diese sich vorsorglich beraten lassen möchten oder wenn Unterstützung benötigt wird. Diese bieten Hausbesuche an, einige von ihnen haben auch inhaltliche Schwerpunkte, z. B. für ältere Migrantinnen und Migranten oder zum Thema Demenz.

**Die Fachstellen für pflegende Angehörige** bieten hingegen Unterstützung für Menschen, die in einer konkreten Versorgungs- und Pflegesituation Informationen und Hilfe benötigen. Neben kostenfreier, neutraler und anonymer Beratung (per Telefon, Brief bzw. Mail oder persönlich in der Einrichtung oder als Hausbesuch) rund um die Themen Alter, Pflege und Demenz stehen vor allem Hilfs- und Entlastungsmöglichkeiten im Mittelpunkt, damit Pflegebedürftige möglichst lange in den eigenen vier Wänden bleiben können. Über die Beratung zu Pflege- und Wohnformen sowie Fortbildungskurse hinaus werden z. B. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige angeboten sowie Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz, Demenz-Helferkreise zur Entlas-



## Monika Pfaff von der Fachstelle für pflegende Angehörige bei der MÜNCHENSTIFT schildert typische Probleme:

Die häusliche Pflege wird anfangs von vielen Angehörigen unterschätzt. Sie kommen häufig erst in die Beratungsstelle, wenn sie den Anforderungen kaum noch gerecht werden. Es empfiehlt sich daher, sich möglichst frühzeitig in der Beratungsstelle zu informieren und persönlichen Rat zu suchen.

**In einer persönlichen Sprechstunde** ohne den Betroffenen können die Pflegenden ihre Situation schildern. Pflegende Angehörige sind häufig psychisch und körperlich enorm belastet und haben den Blick auf sich selbst verloren. Besonders bei der Pflege von Demenzkranken erleben wir bei den Angehörigen diese große Belastung. Sie sind meist rund um die Uhr mit der Versorgung und Betreuung beschäftigt und stellen eigene Wünsche und Bedürfnisse völlig zurück. Es fällt ihnen zudem schwer, sich anderen Personen anzuvertrauen. Entlastungsangebote wie der stundenweise Einsatz von Demenz Helfern oder die Betreuung durch Tagespflegen werden gerne angenommen.

**Die Fachstelle** begleitet pflegende Angehörige bei ihrer schweren Aufgabe, koordiniert Hilfsangebote, unterstützt bei der Beantragung von Leistungen durch die Pflegekasse. Dadurch entstehen häufig komplexe Fallbegleitungen, die über eine lange Zeit dauern können.

[www.muenchenstift.de/de/fachstelle.html](http://www.muenchenstift.de/de/fachstelle.html); Tel. 089/620 20-317, E-Mail: [fachstelle@muenchenstift.de](mailto:fachstelle@muenchenstift.de)

tung von pflegenden Angehörigen oder Besuchs- und Begleitdienste für ältere Menschen.

## Informationsbroschüre

Das Sozialreferat der Landeshauptstadt München hat eine 66-seitige Broschüre mit dem Titel „Unterstützung und Pflege – Informationen für Angehörige und Interessierte“ herausgegeben. Darin sind wertvolle Tipps zu Ansprechpartner\*innen bei Fragen zur häuslichen Versorgung, der Finanzierung von Pflege etc. aufgelistet. Zudem ist vermerkt, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt – von Betreuungsgruppen für Menschen mit Demenz bis zu Tages-, Nacht- und Verhinderungspflege. Außerdem gibt

es Informationen zu Pflegekursen und Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige. Die Broschüre ist auch in Italienisch, Griechisch, Türkisch, Russisch sowie Bosnisch/Serbisch/ Kroatisch erschienen.

Kontakt: Landeshauptstadt München, Sozialreferat, Sankt-Martin-Straße 53, 81669 München, Tel. 089/233-683 58, [www.muenchen.de](http://www.muenchen.de)



**Hilfreiche Adressen und weiterführende Links** sowie ausführliche Infos zu besonderen Themen wie z. B. Ambulante Pflege, Tages- und Nachtpflege, häusliche Betreuung, Stationäre Pflege, Entlastung für Angehörige, alternative Wohnformen und Demenz finden Sie ab Dezember auf [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de).



# Unabhängig – Selbstständig – Sicher

Altersgerechtes Wohnen bietet die Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes an sieben Standorten in Bayern.



So habe ich mir meinen Lebensabend vorgestellt“, erzählt Gräfin Marie-Therese von Hoyos glücklich. Die ältere Dame lebt seit einigen Jahren im SeniorenWohnen Kieferngarten des Bayerischen Roten Kreuzes. Die Sozialservice-Gesellschaft vermietet an weiteren sechs Standorten in Bayern altersgerecht ausgestattete Appartements. Alle Wohnungen verfügen über eine Kochmöglichkeit, über Bad und WC sowie eine Notrufanlage. Fast alle haben Balkon oder Terrasse.



Gräfin Marie-Therese von Hoyos



Mit dem Mietvertrag verknüpft sind Serviceleistungen, die das Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern. Mit diesem Service leben die Senioren wie in einem Hotel. Sie können sich selbst versorgen, sind aber im Krankheitsfall über die frei hinzu buchbaren Wahlleistungen gut abgesichert. Das heißt: Sie können auch bei gesundheitlichen Einschränkungen ihre Unabhängigkeit bewahren.

Möglich ist das betreute Wohnen in unterschiedlichen Varianten. Denn die Angebote passen sich den Bedürfnissen

der Bewohner nach Betreuung an. Bei Bedarf lässt sich die Wohnform auch mit professioneller Pflege kombinieren. Qualifiziertes Personal ist zu festen Zeiten anwesend und organisiert alles, was man für ein sorgenfreies Leben braucht: von der Buchung der Fußpflege, über ambulante Pflege bis hin zu kulturellen Angeboten wie Ausflügen, Vorträgen und Konzerten. In den Häusern des BRK gilt das Prinzip „alles aus einer Hand“.

Das Schöne: Bei dieser altersgerechten Wohnform kann man sich in die eigenen vier Wände zurückziehen, findet aber auch schnell Gesellschaft, wenn man nicht allein sein möchte. Bibliothek, Hauskapelle, Restaurant, Café und Gymnastiksaal gibt es in allen Einrichtungen. In den Gemeinschaftsräumen können die Bewohner auch Familienfeste feiern und unkompliziert ein Catering buchen. Getreu dem Motto „so viel Selbständigkeit wie möglich, soviel Unterstützung wie nötig“ erleben sie Individualität und Gemeinschaft in familiärer Atmosphäre.

**TIPP:** Das betreute Wohnen ist begehrt. Man sollte sich deshalb rechtzeitig auf eine Warteliste setzen lassen.

**INFO:** Sozialservice-Gesellschaft des Bayerischen Roten Kreuzes, Hofmannstraße 54, 81379 München, Tel. 089/613 04 70, [www.seniorenwohnen.brk.de](http://www.seniorenwohnen.brk.de)

## Alles aus einer Hand – Grundleistungen im SeniorenWohnen

- Beratung rund um das Leben in der Stadt, inklusive Vermittlung interner und externer Dienstleister.
- alle Freizeitangebote des Hauses
- direkter Zugang zur U-Bahn-Station „Kieferngarten“
- Zweimal pro Jahr Fensterreinigung im Appartement
- Reinigung und Hausmeisterservice für die Gemeinschaftsräume
- Päckchen und Morgenzeitung werden an die Wohnungstür gebracht.
- Getränke werden an die Wohnungstür geliefert.
- Der Haustechniker übernimmt kleinere Arbeiten wie den Austausch von Leuchtmitteln und Batterien.
- Besondere Ernährungsformen und Lebensmittelunverträglichkeiten werden vom Küchenteam berücksichtigt.
- 24-Stunden-Notrufbereitschaft
- Ambulanter Pflegedienst im Haus, umfangreiche Beratung

## Das Wohnstift Mozart – die Erste Klasse für Senioren

Lichtdurchflutete Wohnung mit Loggia oder Terrasse, lukullische Speisen im eleganten Restaurant, luxuriöser Vitalbereich, Haushaltshilfe, Wäscheservice, Fahrdienst, malerische Alpenkulisse im Hintergrund – so sieht das Leben für Senioren im exklusiven Wohnstift Mozart aus. Mitten im Berchtesgadener Land nahe der Festspielstadt Salzburg bietet die Seniorenresidenz jeden erdenklichen Komfort für einen sorglosen Ruhestand. Kurz gesagt: Das Wohnstift Mozart erlaubt ein Leben wie in einem First-Class-Hotel: komfortabel, selbstbestimmt, in niveauvoller Gemeinschaft und mit Rundumservice. Wobei die Bewohner zwischen verschiedenen Wohnungstypen wählen können, es gibt 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit 36 bis über 100 qm Fläche. Schnell schließt man Kontakt zu Mitbewohnern. Man trifft sich zum Schach, zum Boccia, zu Vorträgen und Konzerten im Mozartsaal. Das Angebot an kulturellen Veranstaltungen sowie zur Freizeitgestaltung ist groß. Golfer können am nahegelegenen Golfplatz greenfee-frei spielen.



Doch mindestens genauso wichtig ist es, auf Wunsch und bei Bedarf bestens umsorgt, betreut und gepflegt zu werden. Das Haus bietet seinen Bewohnern einen Komplettservice von der Hilfestellung im Alltag bis hin zur

Pflege. Die Rezeption ist rund um die Uhr besetzt. Speziell auf die Bedürfnisse von Senioren ausgerichtet sind auch die Angebote im hauseigenen VITALISARIUM. Man findet dort mit Spa, Hallenbad, Fitnessstudio, Massagen, Kosmetikanwendungen, Gesundheitskursen und Physiotherapie alle Annehmlichkeiten eines modernen Wellnesszentrums.

**INFO:** Wohnstift Mozart, Salzstraße 1, 83404 Ainring-Mitterfelden/Obb., Tel. 08654/57 70, [www.wohnstift-mozart.de](http://www.wohnstift-mozart.de)

## 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 Menü-

kurriere 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/awo-muenchen](http://www.ihr-menueservice.de/awo-muenchen)



## Hilfe auf Knopfdruck



Der Johanniter-Hausnotruf gibt älteren Menschen, die noch in den eigenen vier Wänden leben, Sicherheit zurück. Ein Knopfdruck genügt, und das Gerät stellt eine

Freisprechverbindung zur Johanniter-Hausnotrufzentrale her. Der Notruf kann an der Basisstation oder an einem kleinen Sender, der um den Hals oder als Armband getragen wird, ausgelöst werden. Auf Wunsch werden automatisch die Angehörigen informiert. Damit nicht genug: Der Hausnotruf kann um Zusatzfunktionen wie Falldetektor oder Bewegungs- und Rauchmelder erweitert werden. Wer will, kann auch den Hausschlüssel bei den Johannitern hinterlegen. Das Beste: Der Hausnotruf ist von den Pflegekassen als Hilfsmittel anerkannt. Die Kosten kann man daher von der Steuer absetzen.

**INFO:** Johanniter-Unfallhilfe, Tel. 0800/323 38 00 (gebührenfrei), [www.johanniter.de/hausnotruf](http://www.johanniter.de/hausnotruf)

## Tagespflege bei der MÜNCHENSTIFT

Das Tagespflegeangebot im Haus Heilig Geist am Dom-Pedro-Platz bietet eine willkommene Lösung für ein Problem, vor dem Angehörige von pflegebedürftigen älteren Menschen häufig stehen: Die Pflegebedürftigen möchten gerne zu Hause wohnen bleiben, benötigen aber tagsüber Betreuung und Pflege, die Angehörige nicht leisten können, insbesondere, wenn sie berufstätig sind.

Die Tagespflegegäste starten mit einem abwechslungsreichen, vollwertigen Frühstück in geselliger Runde in den Tag. Anschließend lassen sie sich inspirieren von den unterschied-

lichsten Beschäftigungsangeboten. Es gibt jede Menge kreative Möglichkeiten, den Tag zu gestalten. Mittags wählen die Gäste aus zwei verschiedenen Menüs ihr Essen aus. Danach vielleicht ein kurzer Mittagsschlaf? Ausgeruht verbringen sie dann den Nachmittag im Garten oder auf der Terrasse. Am Abend kehren alle wieder in ihre Familien zurück.

Der Tagespflege-Bereich im Haus Heilig Geist bietet 20 Gästen ein angenehmes und anregendes barrierefreies Umfeld. Der Service wird von Montag bis Freitag von 8 bis 17 Uhr angeboten. Man kann die Tagespflege halb- oder ganztags buchen, für die ganze Woche (montags bis freitags) oder nur einzelne Tage. Die Pflegekassen übernehmen für Tagespflegeangebote Sachleistungen nach § 41 SGB XI. Welche Kosten jeweils anfallen und welche Kosten die Pflegekasse übernimmt, kann in einem persönlichen Gespräch erläutert werden.

Übrigens: Auch im Haus St. Josef gibt es eine Tagespflege.  
**INFO:** Ansprechpartnerin für die Tagespflege im Haus Heilig Geist ist Sabine Herbrich, Tel. 089/179 04-142, E-Mail: [hlg.tagespflege@muenchenstift.de](mailto:hlg.tagespflege@muenchenstift.de)



Fotos: MÜNCHENSTIFT GmbH

**munich eye**  
augenzentrum



Wir machen Ihnen  
**SCHÖNE AUGEN**

Wir sind Spezialisten für Lidstraffung mit Radiowellen  
**SCHONENDER. EINMALIG. NACHHALTIG.**

MUNICH EYE | Einsteinstraße 1 | 81675 München



Mehr Infos und Termine  
für ein persönliches  
Beratungsgespräch:  
**(089) 45 45 304 11**  
oder unter  
[augenzentrum.net/tb](http://augenzentrum.net/tb)

# Ruhestandsplanung mit der eigenen Immobilie

Die eigene Immobilie ist für die meisten Menschen nicht nur ein Zuhause, sondern auch der größte materielle Besitz, mit dem wertvolle Erinnerungen verbunden sind.

**W**enn sich die Lebensumstände verändern oder verbunden mit dem Eintritt in den Ruhestand, stellen sich Immobilienbesitzer immer öfter die Frage, wie sie das Vermögen nutzen können, das in dem Eigenheim oder der Eigentumswohnung steckt. Denn viele Senioren haben zwar eine Immobilie, aber eine geringe Rente und wenig finanzielle Reserven.

## Was tun, wenn

- die Altersvorsorge in der Immobilie gebunden ist
- finanzielle Mittel für erforderliche Sanierungen fehlen
- gestiegene Kosten für Unterhaltung und Instandhaltung anstehen
- Umbauten für barrierefreies Wohnen plötzlich notwendig werden
- lang gehegte Träume gerne erfüllt werden möchten, oder
- das bisherige Haus, die Wohnung zu groß, zu zeitaufwändig und arbeitsintensiv geworden ist.

## Welche Lösungen sind möglich:

Verkaufen? Behalten? Verrenten? Vererben? Inzwischen gibt es eine Vielzahl an Produkten und Möglichkeiten für Eigenheimbesitzer, um mit der eigenen Immobilie das Alter zu finanzieren und den Lebensabend angenehm und sorgenfrei zu gestalten, ohne dabei die eigenen vier Wände aufgeben zu müssen.

## Doch wo liegen die wesentlichen Unterschiede

- beim Verkauf mit Wohnrecht
- bei dem Verkauf mit Leibrente, Nießbrauch
- Immobilien-Teilverkauf oder
- Umkehrhypothek?



Welche Lösung ist für wen geeignet? Welche rechtlichen und finanziellen Vor- und Nachteile beinhalten die verschiedenen Konzepte?

„Ganz entscheidend für die Beantwortung der Frage, welche Variante geeignet ist, hängt von der jeweiligen Lebenssituation der Immobilienbesitzer ab, von den persönlichen Zielen und Wünschen, die im Fokus einer Beratung stehen sollten. Denn nicht jedes Modell passt zu jedem, manche Modelle sind mit hohen Kosten und sogar finanziellen Verlusten für den Eigenheimbesitzer verbunden“, weiß Immobilienwirtin Anne Pattberg-vom Heu aus Bad Tölz, Gründerin und Geschäftsführerin von Pattberg-vom Heu Immobilien. Als selbstständige Immobilienmaklerin mit 13 Jahren Erfahrung und weiteren

Fachqualifikationen, wie Rechtsanwalts- und Notariatsfachangestellte steht sie allen, die das Thema rund um die Immobilie im Alter bewegt, gerne zur Seite, damit sie ihr gewünschtes Ziel erreichen.

Ihr Anspruch: „Ich berate unabhängig und situationsbezogen, ehrlich und kompetent alle Fragen. Es macht mir Freude, mit den Kunden gemeinsam eine auf sie persönlich abgestimmte Lösung zu erarbeiten, die zu ihnen und ihrem Leben passt. So können sie mit einem guten Gefühl die richtigen

Entscheidungen treffen, um dann wieder mehr Zeit für ein intensives Leben und finanzielle Freiheiten für einen sorgenfreien Ruhestand zu gewinnen.“



Anne Pattberg-vom Heu

## INFO und unverbindliche Beratung:

Anne Pattberg-vom Heu,  
Tel. 08041/794 41 75 oder  
mobil 0176/82 19 07 80,  
E-Mail [immobilien@pattbergvomheu.de](mailto:immobilien@pattbergvomheu.de),  
[www.immobilien.pattbergvomheu.de](http://www.immobilien.pattbergvomheu.de)

## Städtische Stiftungen wirken

Die städtischen Stiftungen unterstützen jedes Jahr Tausende bedürftige Münchnerinnen und Münchner. Als Stiftungsverwalterin trägt die Landeshauptstadt seit über 800 Jahren die Verantwortung für ihre nunmehr über 200 Stiftungen. Das Themenspektrum reicht von Kunst und Kultur, Sozialem, Bildung, Gesundheit bis zu Denkmalpflege und Wissenschaft. Der Schwerpunkt liegt bei Stiftungen mit sozialer Zweckbindung: Die Stiftungsverwaltung des Sozialreferates betreut aktuell 182 Stiftungen mit sozialen Zwecken. Sie bietet alle Dienstleistungen, die Stiftungsinteressierte wünschen: Von der Beratung von Stifterinnen und Stiftern sowie Spenderinnen und Spendern, der Errichtung von Stiftungen zu Lebzeiten und von Todes wegen, über die Nachlassabwicklung, von der ordnungsgemäßen Verwaltung von Stiftungen bis zur Erfüllung der Stiftungszwecke. Ob man sich für eine mildtätige oder gemeinnützige Stiftung entscheidet, die Beratung erfolgt immer individuell. Und: Die Unterstützung sozialer oder gemeinnütziger Zwecke ist mit jeder Summe möglich.

Ein Beispiel für das Wirken der städtischen Stiftungen sind Besuche der KlinikClowns im Kompetenzzentrum Demenz München, die von der „Karolina Bernstetter-Stiftung“



finanziert werden. Mit Clownerie, Musik und Empathie unterhalten die KlinikClowns die Bewohnerinnen und Bewohner in der vollstationären Pflege- und Betreuungseinrichtung für Menschen mit Demenz und wecken neue Lebensfreude. Sie schmettern Lieder, blättern gemeinsam durch Fotoalben, scherzen oder hören einfach zu.

**INFO:** Münchner Stiftungsverwaltung, Tel. 089/233-493 01, [www.muenchen.delstiftungsverwaltung](http://www.muenchen.delstiftungsverwaltung)

## 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 kann man Förderbeiträge (bis zu 37.500 Euro pro Appartement) und Steuervorteile nutzen.

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)





**Sichern Sie  
jetzt Ihren  
finanziell  
unabhängigen  
Lebensabend.  
Jetzt unver-  
bindlich und  
kostenfrei  
beraten lassen!**

## Mehr Geld im Alter durch eine Immobilien-Rente

98 Prozent der Senioren möchten solange wie möglich im eigenen Zuhause wohnen bleiben. Eine „Rente aus Stein“ macht's möglich und sichert zusätzliche monatliche Einnahmen.

**N**ur neun Prozent der Senioren haben schon einmal mit dem Gedanken gespielt, ihr Eigenheim zu verkaufen. Sie wollen ihre vertraute Umgebung nicht verlassen und auch im Pflegefall zu Hause betreut werden. Doch der barrierefreie Umbau sowie Pflege und Unterstützung im Haushalt sind zu teuer für viele Immobilieneigentümer. Jahrelang haben sie alles verfügbare Geld in Haus oder Wohnung gesteckt und kaum zusätzliches Vermögen angespart. „Daher sollten Senioren, gerade auch wenn sie im eigenen Heim bleiben möchten, rechtzeitig Kassensturz machen und professionell planen“, empfiehlt Prof. Dr. Heinrich Schradin von der Universität Köln. Eine Immobilien-Rente schafft neue finanzielle

Freiräume und bietet dabei die Möglichkeit, lebenslang im vertrauten Heim zu bleiben. Die Immobilie wird zwar verkauft, aber die bisherigen Eigentümer erhalten mietfreies Wohnrecht und eine lebenslange Leibrente. „Beides wird notariell verankert und im Grundbuch eingetragen, damit entsteht größtmögliche Sicherheit“, erklärt Kornelia Lippka von der Münchner IG. Eine Mindestlaufzeit von fünf, auf Wunsch auch zehn Jahren, sorgt zudem dafür, dass Rentenzahlungen vererbt werden können, sollte der Verkäufer kurz nach Vertragsabschluss sterben.

Für die Berechnung der Rente erstellt ein unabhängiger Sachverständiger ein Wertgutachten der Immobilie. Auch Lebensalter und Geschlecht des Eigentümers fließen mit ein. „Die Immobilien-Rente ist ein transparentes Modell, das die nötige Liquidität im Alter freisetzt“, sagt Professor Schradin von der Universität Köln. Eine solche „Rente aus Stein“ ist dabei vergleichbar mit einer Lebensversicherung, die in lebenslangen Raten ausgezahlt wird. Zusätzlich gibt es das grundbuchgesicherte Wohnrecht (Nießbrauch). Die Immobilien-Rente eignet sich für Paare und Alleinstehende ab 70 Jahren. Insgesamt gilt: Je älter der Eigentümer, desto höher die monatlichen Zahlungen. Mög-

lich ist aber auch ein Kombinationsmodell mit einer Einmalzahlung, zum Beispiel zur Ablösung von Restschulden.

„Mit der Immobilien-Rente können Senioren das in der eigenen Immobilie steckende Vermögen schon zu Lebzeiten optimal und flexibel nutzen“, so Kornelia Lippka. Sie können damit einen barrierefreien Umbau, eine Haushaltshilfe oder Pflegekraft ebenso bezahlen wie etwa Fahrstunden ihrer Enkel. Auch bei einem Umzug in ein Senioren- oder Pflegeheim wird die Leibrente lebenslang überwiesen. Dabei bleibt das Wohnrecht erhalten und kann durch Vermietung zu weiteren Einnahmen führen.



**Kornelia Lippka**  
Leitung Verkauf  
Edelsbergstraße 6  
80686 München  
Tel. 089/998 29 74-10  
[www.muenchner-ig.com](http://www.muenchner-ig.com)

### Vorteile einer Immobilienrente

- ✓ Ablösung von Restdarlehen
- ✓ Schenkung an Kinder und Enkel
- ✓ Zweitwohnsitz kaufen oder mieten
- ✓ Erbe rechtzeitig regeln
- ✓ Modernisierung im Haus / Wohnung
- ✓ Reisen – Wünsche erfüllen
- ✓ Sicherung der Pflege im Alter

  
**Münchner IG**  
Immobilienmanagement GmbH

# Träume erfüllen oder größere Umbauten finanzieren – mit einem Immobilien-Teilverkauf

Ein Teilverkauf schafft finanziellen Spielraum und Eigentümer bleiben voll flexibel

Endlich Zeit für all die Pläne? Die Wünsche für den Lebensabend sind meist vielfältig, die finanziellen Möglichkeiten dagegen oft nicht – aus unterschiedlichen Gründen, zum Beispiel möchten sich die wenigsten noch einmal größer verschulden.

Dem gegenüber steht meist eine abbezahlte, selbst bewohnte Immobilie. Dieses gebundene Kapital lässt sich meist nur mit einem Komplettverkauf „befreien“.

Dabei Erlösen Sie allerdings meist sehr viel mehr Geld als eigentlich gebraucht wird und Sie müssen in der Regel ausziehen. Auch bei den bekannten Leibrenten-Modellen ist der Prozess oft unflexibel und zudem werden häufig Abschlüsse auf den Wert der Immobilie fällig.

Die Lösung, die eine auf die individuelle finanzielle Situation angepasste Flexibilität bietet, ist der Immobilien-Teilverkauf. Dabei wird nur ein Teil der Immobilie verkauft, beispielsweise 20 Prozent, genau so viel, wie Sie aktuell benötigen. Dafür, dass man die Immobilie weiter alleinig nutzt, zahlt man dann – nur für den verkauften Anteil – eine vergleichsweise



**Kostenfreie und unverbindliche Beratung oder Informationsunterlagen anfordern:**

Heimkapital GmbH  
Ludwigstraße 9  
80539 München  
Tel: 089/444 43 27 18  
post@heimkapital.de  
www.heimkapital.de

geringe Nutzungsgebühr. Sie bleiben Haupteigentümer der Immobilie und genießen ein lebenslanges Nießbrauchsrecht und Sie partizipieren an der weiteren Wertentwicklung. Heimkapital aus München hat sich auf diese moderne Form des Immobilienverkaufs spezialisiert.

**Mehr Informationen** finden Sie auf **heimkapital.de** oder bei einer kostenfreien Informationsveranstaltung zum Teilverkauf in Ihrer Region:

- 24.11. Fürstfeldbruck – Fürstfelder** (ehemaliges Wirtschaftsgebäude des Klosters)
- 01.12. München – Ludwigstraße** (Heimkapital Bürogebäude) mit der Bitte um Voranmeldung unter 089/444 43 27 14 oder via E-Mail an [veranstaltungen@heimkapital.de](mailto:veranstaltungen@heimkapital.de)



## Sicheres digitales Bezahlen

Online-Händler bieten inzwischen mehrere Möglichkeiten zum Bezahlen an. Alle Zahlungsdienstleister müssen sich gesetzlich an hohe Schutzmaßnahmen halten. Das macht digitale Zahlungssysteme vergleichsweise sicher. Trotzdem rät die Verbraucherzentrale Bayern zur Vorsicht. Bei der Anmeldung müssen Verbraucher sensible Daten wie die Konto- oder Kreditkartennummer hinterlegen. „Um sich vor Missbrauch zu schützen, sollten Nutzer für den Zugang zu den Bezahlssystemen sichere, lange Passwörter verwenden,“ rät Tatjana Halm, Juristin bei der Verbraucherzentrale Bayern.

**INFO und Beratung:** [www.verbraucherzentrale-bayern.de](http://www.verbraucherzentrale-bayern.de);  
Servicetelefon 089/552 79 40

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

# Einem Schlaganfall vorbeugen

Eine gesunde Lebensweise und die Beachtung von Warnsignalen des Körpers können entscheidend sein.



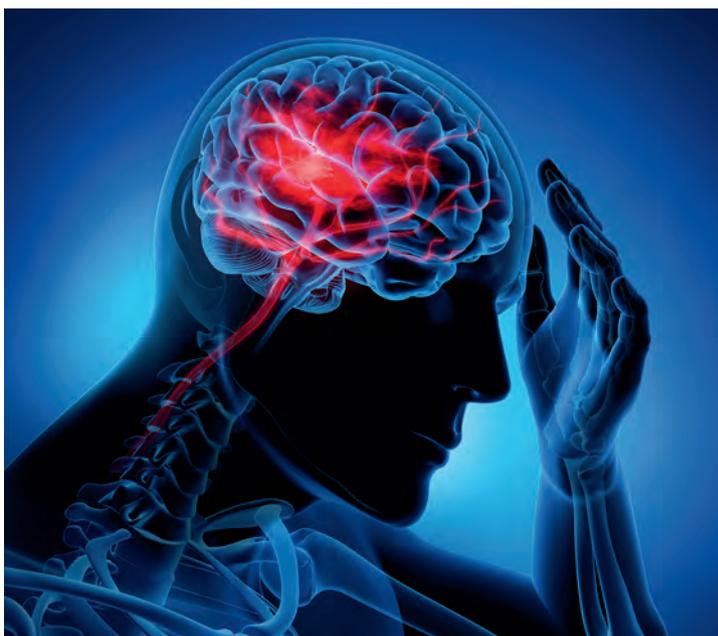
Dr. Monika Baumann  
Treffpunkt 55plus-  
Medizin-Expertin

Ein Schlaganfall ist ein dramatisches Ereignis im Leben eines Menschen. Es kommt zu Lähmungen einer Körperseite. Der Mensch fühlt sich hilflos und benötigt so schnell wie möglich eine Krankenseinweisung. Auch Sprachstörungen können die Folge sein. Sie können das mechanische Sprechen, aber auch das Verstehen stören, man spricht dann von einer Aphasie. Wichtig ist, dass immer nur eine Körperseite betroffen ist. Lähmungen beider Beine oder Arme sind keine Hinweise auf einen Schlaganfall, sondern haben andere Ursachen.

Ein Schlaganfall kommt zwar plötzlich, aber er ist die Folge von langjährigem Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Rauchen und Arteriosklerose, d.h. Verengung der Arterien, vor allem der Halsschlagadern. Frauen haben ein Schlaganfallrisiko, wenn sie die Antibabypille nehmen und zusätzlich rauchen – eine Erkenntnis, die deutlicher kommuniziert werden sollte.

Wie kann man nun einem Schlaganfall vorbeugen? An erster Stelle steht die Regulierung des Bluthochdrucks, der nicht höher als 140 mm Hg (erster Wert) und 90 mm Hg (zweiter Wert) sein soll. Alle 5-10 Jahre ist die Kontrolle der Halsschlagarterien eine wichtige Vorsorgemöglichkeit. Es wird mittels Ultraschall (Doppler Sonographie) nach Veränderungen der Halsschlag-

adern gesucht. Die Kontrolle des Cholesterins, weiterer Blutfette und des Langzeitzuckers sollte mindestens einmal pro Jahr stattfinden. Eine gesunde Lebensführung, d.h. viel Bewegung, am besten Ausdauertraining mehrmals



pro Woche, wenig Alkohol und keine Zigaretten. Eigentlich sind diese Ratschläge nicht neu, und trotzdem sind in Deutschland ca. 30 % der Männer Raucher, und laut Statista treiben nur 12,8 Millionen Menschen mehrmals pro Woche Sport.

Es kann zu Warnsignalen kommen, durch die, wenn sie erkannt werden, Schlaganfälle verhindert werden können. Es treten kurzzeitige Lähmungen oder Sprachstörungen auf, die dann wieder verschwinden. Auch eine vorübergehende Blindheit kann so ein Vorzeichen sein. Diese Ereignisse wer-

den als so genannte Transitorische Ischämische Attacke (TIA) bezeichnet und sollten den Betroffenen alarmieren. Die Hausärztin oder der Hausarzt ist schnellstmöglich aufzusuchen. Das Problem ist nur, dass die meisten Menschen nicht wissen, dass es sich um Vorzeichen eines drohenden Schlaganfalles handelt.

Kommt es zu einem Schlaganfall, ist Eile geboten. Über die Notfallnummer 112 muss der Notarzt gerufen werden, um den Patienten so schnell wie möglich ins Krankenhaus zu bringen, am Besten in eine Stroke Unit, die sich auf Schlaganfälle spezialisiert hat. Innerhalb von vier Stunden besteht die Möglichkeit eine Thrombolyse, also eine verstopfte Arterie aufzulösen und damit die Durchblutung wieder herzustellen.

Auf einen stationären Aufenthalt folgt eine stationäre Rehabilitation, um wieder Gehen, Sprechen und Handeln zu erlernen. Dabei arbeiten Ärzt\*innen, Physiotherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen, Logopäd\*innen und Psychotherapeut\*innen zusammen. Familie und Freunde sind in die Therapie eingebunden. Auch nach Jahren werden Verbesserungen beobachtet, da das Gehirn neue Verknüpfungen ausbildet.

## INFO:

Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe,  
[www.schlaganfall-hilfe.de](http://www.schlaganfall-hilfe.de)

# Schlupflider adé – strahlender Blick mit Hochfrequenz-Technik

„Ich sehe so müde und abgespant aus.“ Wem ist dieser Gedanke beim Blick in den Spiegel nicht schon durch den Kopf gegangen? Schuld daran sind oft Schlupflider. Doch schon eine sanfte Entfernung der überschüssigen Haut lässt die Augen wieder frisch und strahlend wirken. Der Lidchirurg und ärztliche Leiter des MUNICH EYE Augenzentrums München, Prof. h.c.\* Dr. med. Amir-M. Parasta, erklärt die Lidstraffung mit Radiowellen.



Prof. Dr. Parasta

## Prof. Dr. Parasta, wird eine Augenlidstraffung häufig durchgeführt?

Ja, die Korrektur der Augenlider ist sogar der häufigste ästhetische Eingriff im Gesichtsbereich. Viele möchten jedoch keine „klassische“ Behandlung, die mit einem Skalpell durchgeführt wird.

## Welche Möglichkeit der Schlupflidkorrektur gibt es denn noch?

Eine weitere Methode ist die Hochfrequenz-Technik, kurz HF-Technik genannt. Diese ausgefeilte Technologie basiert auf Radiowellen, mit denen die Straffung durchgeführt wird. Wir verwenden nur diese Technik.

\* Avicenna Tajik State Medical University

Bei der klassischen Operationsmethode kann die Haut durch den Schnitt mit dem Skalpell bluten. Bei der HF-Technik hingegen werden die Gefäße während der Straffung gleich wieder verschlossen. Außerdem wird die Hautentnahme mit einer Straffung der Augenmuskeln kombiniert. Dadurch wird die Spannung der Oberlidmuskulatur wieder hergestellt. Und das kann einem Wiederkehren des Schlupflids vorbeugen.

## Kann ich eine Lidstraffung mit einer Faltenunterspritzung kombinieren?

Ja. Ergänzend zur Schlupflidkorrektur können zusätzlich die Gesichtsfalten mit Hyaluron unterspritzt werden. Hyaluron ist ja im Gegensatz zu Botox kein Nervengift, sondern eine natürliche Substanz, die auch im Körper vorkommt.

Es ist der stärkste biologische Feuchtigkeitsspender, der durch seine Wasser bindende Eigenschaft Falten auf natürliche Weise auffüllen kann.

## Wie läuft eine Schlupflidkorrektur ab und wieviel Zeit sollte man für die Heilung einplanen?

Ein bis zwei Wochen sollte man ins-



## Was ist der Vorteil der Hochfrequenz-Technik?

gesamt schon einplanen. Der eigentliche Eingriff aber dauert nur etwa 45 Minuten. Er wird ambulant in einem entspannenden Dämmer Schlaf durchgeführt. Nachdem die überschüssige Haut entfernt und das Gewebe gestrafft wurde, wird eine hochfeine Naht unter der Haut verlegt. Beim Heilungsverlauf reagiert erfahrungsgemäß jeder Mensch etwas anders. Schwellungen und Rötungen klingen aber meist nach drei bis sieben Tagen ab, danach werden auch die Fäden entfernt. Insgesamt dauert der Wundheilungsprozess im Schnitt etwa sieben bis zehn Tage.

## Sehen meine Augen nach einer Oberlidstraffung anders aus?

Die Form und das Aussehen der Augenlider sind sehr individuell und gehören zum persönlichen Gesichtsausdruck. Deshalb ist es nicht das Ziel einer Augenlidstraffung, den Augen eine andere Form zu geben. Unser Ziel ist es, dass unsere Patientinnen und Patienten nach der Heilung erholt und frisch aussehen. Und vor allem wie sie selbst – nur eben ein paar Jahre jünger.

## Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Die gesamten Kosten einer Augenlidstraffung liegen bei ca. 2.300 Euro (nach GOÄ). Da es sich um einen ästhetischen Eingriff handelt, werden die Kosten von den Krankenkassen nicht übernommen.

**INFO:** MUNICH EYE Augenzentrum München, Einsteinstr. 1, 81675 München, Tel. 089/454 53 04-11, [www.lidkorrektur-muenchen.de](http://www.lidkorrektur-muenchen.de)



# Mehr Zeit zum Leben

... in einer der exklusivsten Premium-Residenzen Deutschlands



Persönlichkeiten mit hohem Anspruch bietet das stilvolle Wohnstift Mozart im Berchtesgadener Land ideale Voraussetzungen, ihre Gesundheit, Vitalität und Unabhängigkeit zu bewahren und den Ruhestand aktiv nach eigenen Vorstellungen zu gestalten. Sich hier niederzulassen heißt, alle Vorzüge einer begehrten Urlaubsdestination zu genießen, das vielseitige kulturelle Angebot und internationale Flair der benachbart liegenden Mozart- und Festspielstadt Salzburg inbegriffen.

Im Wohnstift Mozart wohnt man in hellen, komfortabel ausgestatteten Appartements ab 36m<sup>2</sup> bis über 100m<sup>2</sup> groß, jedes mit Balkonloggia oder Terrasse und mit Blick auf ein faszinierendes Alpenpanorama; wählt im Restaurant täglich unter mehreren 3-Gänge-Menüs, darunter stets auch ein vegetarisches; trifft sich in der Freizeit zu Vorträgen, Lesungen und auf festlichen Veranstaltungen oder gönnt sich ein anspruchsvolles Konzert im elegant eingerichteten Mozartsaal.

Der zuvorkommende Service, der rund um die Uhr über die Rezeption zu erreichen ist, übernimmt unkompliziert, womit man sich selbst nicht beschäftigen möchte, und im Krankheits- oder Pflegefall ist sichergestellt, erstklassig versorgt zu werden. Sich völlig entspannt und unbefangen nur noch den angenehmen Aspekten des gewohnt selbstbestimmten Lebens zu widmen, steht somit nichts mehr im Wege.

WOHNSTIFT  
**MOZART**

Die 1. Klasse für Senioren

Salzstraße 1  
D - 83404 Ainring-  
Mitterfelden/Obb.

Tel. +49 (0) 86 54 / 577-0  
info@wohnstift-mozart.de

[www.wohnstift-mozart.de](http://www.wohnstift-mozart.de)

Für sein zukunftsweisendes VITALISARIUM® wurde das Wohnstift Mozart 2019 als beste Premium-Residenz des Jahres ausgezeichnet. Es bietet ein perfekt ausgestattetes Fitness-Studio, Präventionssport, eine Praxis für Physiotherapie sowie eine moderne Spa-Oase mit Schwimmbad (30°C), Saunen, Wellness-Massagen, Kosmetik und vielem mehr.

Preisbeispiel:  
2-Zimmer-Wohnung, für 2 Personen,  
ca. mtl. 3.700 € inklusive vieler Extras.



## Wenn Hörgeräte nicht mehr helfen

Es war ein schleichender Prozess, den Carola Kasten anfangs gar nicht bemerkte. Erst als sie das Miauen ihrer Katze nicht mehr hörte, wusste sie, dass mit ihrem Gehör etwas nicht in Ordnung war. Ihr Verdacht wurde beim Besuch eines HNO-Arztes bestätigt, der seine Patientin daraufhin mit Hörgeräten versorgte. Doch mit der Zeit verschlechterte sich ihr Hörvermögen so stark, dass die konventionellen Hörhilfen nicht mehr ausreichten. Schließlich wagte Carola Kasten den Schritt, den sie lange vor sich hergeschoben hatte, den Einsatz eines sogenannten Cochlea-Implantats, kurz CI. Ein CI besteht aus zwei Teilen: Dem internen Implantat, das im Rahmen eines kleinen Eingriffs chirurgisch unter der Haut und hinter dem Ohr eingesetzt wird und einem äußerlich getragenen Audioprozessor, der magnetisch mit dem Implantat verbunden ist. Prof. Hubert Löwenheim, Direktor der Universitäts-HNO-Klinik Tübingen, erklärt: „Falls konventionelle Hörgeräte nicht mehr ausreichen, bieten Cochlea-Implantate die Möglichkeit der Hörverbesserung und des Wiedererlangens der Kommunikationsfähigkeit. Auch der fortgeschrittene Hörverlust kann im hohen Alter inzwischen gut mit einem Cochlea-Implantat behandelt werden. Dieses übernimmt hierbei die Funktion der weitgehend verloren gegangenen Haarsinneszellen und stimuliert den Hörnerv direkt. Das CI kann dann in spezialisierten Implantationszentren in einer relativ kurzen OP eingesetzt werden. Nach einer solchen OP erfolgt stets eine mehrmonatige Nachsorge in Form von Basis- und Folgetherapien, entsprechend den Leitlinien für die Cochlea-Implantat-Rehabilitation, in ebenfalls spezialisierten Zentren.“

**INFO:** Alle Informationen rund um die Versorgung und das Leben mit Hörimplantaten inklusive Klinikfinder finden Sie auf der Beratungsplattform [endlich-wieder-hoeren.org](http://endlich-wieder-hoeren.org)

## 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. 089/741 27 81 80, [www.osteoporose-muenchen.de](http://www.osteoporose-muenchen.de)



## Besser Blutdruck messen

Bluthochdruck gilt als Volkskrankheit und ist der Risikofaktor Nummer eins für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gefährlich ist, dass sich Hypertonie in der Regel nicht durch bestimmte Symptome bemerkbar macht. Deshalb empfiehlt sich eine regelmäßige Selbstkontrolle zu Hause. Das ETM-Testmagazin hat in seiner Oktober-Ausgabe 2021 verschiedene Handgelenk-Blutdruckmessgeräte getestet. Das BC 51 von Beurer hat dabei das Testurteil „sehr gut“ erhalten. Punkten konnte das BC 51 unter anderem mit der einfachen Handhabung mittels einer praktischen Positionierungsanzeige, eines Risikoindicators und der großen Speicherkapazität. Dank der stabilen Aufbewahrungsbox und des extraflachen Designs kann das handliche Gerät auch unterwegs problemlos angewendet werden.

**INFO:** für 52,99 Euro im Sanitärfachhandel oder im Beurer Onlineshop, [www.beurer-shop.de](http://www.beurer-shop.de)



## Glücksmomente in Bad Birnbach

Im südöstlichen Niederbayern zwischen den Flüssen Donau, Rott und Inn sprudelt seit über 45 Jahren Thermalwasser aus den Tiefen der Erde. Mit 70 Grad Auslauftemperatur gehört die mineralstoffreiche Quelle zu den heißesten in Europa. Genau hier liegt die Rottal Terme Bad Birnbach. In mehr als 30 wohlig warmen Thermalbecken mit vielfältigen Attraktionen und einer exklusiven Saunawelt mit neun Saunen, einem Dampfbad, Whirlpool, Infrarotstube und Ruhezonen lassen es sich die Besucher gut gehen. In den zahlreichen Außenbecken genießen sie bei einer Badetemperatur von 26 bis 40 Grad Celsius das ganze Jahr über Gesundheit und Erholung pur. Das ländliche Bad bietet dabei einen herrlichen Ausblick auf die Rottauen und die sanfte Hügellandschaft, die den Ort Bad Birnbach als wunderschöne Kulisse umgibt. Ob im 105 Meter langen Thermenbach, in der exklusiven

Salzsteingrotte, im Salzwasser-Lagune oder in all den anderen Attraktionen: Das Vitarium® mit Thermen- und Saunawelt sowie das Therapiebad streicheln in allen Bereichen die Seele und bewirken damit rundherum ein Wohlfühlgefühl. Hier kann man sich von Wellness- und Gesundheits-Experten von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen und in eine Welt der Entspannung eintauchen.

**Tipp:** Die erholsamen Thermen-Erlebnisse sind auch eine schöne Geschenkidee für Weihnachten. Unter [www.shop.rottal-terme.de](http://www.shop.rottal-terme.de) kann man im Internet verschiedene Gutscheine selbst gestalten und ausdrucken.

**INFO:** Rottal Terme, Prof.-Drexel-Str. 25, 84364 Bad Birnbach, Tel. 08563/29 00, [www.rottal-terme.de](http://www.rottal-terme.de)



## Stress lass nach: Die Therme für jeden Wellnessstyp

Diese Badewelt sucht ihresgleichen. Mit ihrer 3.000 Quadratmeter großen Thermenlandschaft gehört die Europa Therme zu den Hauptattraktionen in Bad Füssing. 17 unterschiedliche Thermalbecken zwischen 27 und 40 Grad warm werden von der eigenen Quelle gespeist und laden direkt am Kurpark zum Ausspannen und Träumen ein. Ob im Schwefelgas-Bad, im Kalt-Warm-Wechselbad oder im Massage-Dü-

senbecken, in der Europa Therme kann man es sich rundum gut gehen lassen. Ohne Aufpreis kann zudem der Sitzbereich mit Infrarotkabinen genutzt werden.

Zu einem echten Besuchermagneten hat sich der 120 Meter lange Strömungskanal entwickelt, wo die Bademeister regelmäßig die Düsen auf die höchste Geschwindigkeit einstellen. Die „Rennbahn“ mündet im so genannten Nymphäum, dem Attraktionsbecken mit Luftsprudelliegen, Whirlpools, Wasserfall und Wasserkanonen. Ebenfalls zum Thermalbadebereich gehört das Vital-Massage-Studio. Dort kann man von der Aroma-Öl-Massage über die Hot-Stone-Behandlung bis hin zur tibetanischen Honigmassage zwischen ganz unterschiedlichen Wohlfühlangeboten wählen. Besondere Entspannung bietet auch das Thermalaußenbecken mit futuristischem Sonnensegel, Unterwassermusik und Sitzplätzen. An den Langbadetagen (bis 22 Uhr) verwandelt sich die Europa Therme durch besondere Lichteffekte zum Romantikbad.

**Tipp:** Die Wohlfühl-Freude in der Europa Therme kann man auch verschenken. Entsprechende Gutscheine kann man über die Website bestellen oder direkt zu Hause ausdrucken.

**INFO:** Europa Therme, Kurallee 23, 94072 Bad Füssing, Tel 08531/944 70, [www.europatherme.de](http://www.europatherme.de).

Bitte evtl. Angebotseinschränkungen 2021/2022 beachten.





# Tschechisches Bäderdreieck ist Welterbe

Unter dem Titel „Great Spa Towns of Europe“ taten sich 2011 elf europäische Kurorte zusammen, die allesamt die „Kurstadt“ schlechthin seit dem 18. und 19. Jahrhundert bis heute auf herausragende Art verkörpern. Neben dem westböhmisches Bäderdreieck (Karlsbad, Marienbad, Franzensbad) sind dies u.a. die deutschen Kurstädte Baden-Baden, Bad Ems und Bad Kissingen, Spa in Belgien, Vichy in Frankreich, Montecatini Terme in Italien, Baden bei Wien und Bath in England.

Charakteristisch dabei ist die Kombination von Behandlungsverfahren mit vielfältigen Freizeitmöglichkeiten. Zudem zeichnen sich alle Städte durch eine besondere Architektur aus. Historische Kurhäuser, Thermenpavillons, Trinkhallen und Kolonnaden sind Teil



der Infrastruktur, genau wie Casinos, Theater und andere kulturelle Einrichtungen. Auch Heilquellen, Parks, Gärten und Promenaden sind in die Stadtlandschaft integriert. Diese Heilbäder waren die einzigen Orte in Europa, die kulturell mit den großen Metropolen mithalten konnten. Das beweist beispielsweise die Gästeliste im Westböhmisches Bäderdreieck: Herrscher wie Zar Peter der Große oder der englische König Edward VII. urlaubten hier genauso wie die Feingeister Johann Wolfgang von Goethe, Frederic Chopin, Franz Kafka und Albert Einstein.

Im Bewerbungsprozess nahm Tschechien mit gleich drei Städten eine zentrale Rolle ein. Neben der Koordination der einzelnen Teilnehmer untereinander wurde im Januar 2019 auch das „Nomination Dossier“ nach Jahren intensiver Arbeit an den Bewerbungsunterlagen in der tschechischen Botschaft in Paris unterschrieben. Der tschechische Botschafter übergab dann den Antrag an das UNESCO Hauptquartier in Paris.

Markéta Chaloupková, Direktorin von CzechTourism Deutschland, ist sehr stolz auf diese UNESCO-Auszeichnung: „Das Westböhmisches Bäderdreieck war seit jeher in der ganzen Welt hoch angesehen und von wichtigsten Persönlichkeiten der Geschichte besucht. Umso schöner, dass ihm nun diese offizielle Ehre zuteil wird. Mit Franzensbad, Marienbad und Karlsbad zählt Tschechien nun insgesamt 16 Orte, die den Titel Weltkulturerbe tragen. Wenn man Fläche und Einwohnerzahl miteinander vergleicht, ist die Dichte an UNESCO-Sehenswürdigkeiten in Tschechien einmalig hoch. Hinzu kommen zahlreiche immaterielle Kulturerbe und UNESCO Naturschätze.“

**INFO:** Tschechische Zentrale für Tourismus – CzechTourism, Wilhelmstr. 44, 10117 Berlin, Tel. 030/204 47 70, [www.visitczechrepublic.com](http://www.visitczechrepublic.com)

## Hoteltipp für Marienbad

Das Kurhotel Hvězda ist ein herausragendes Beispiel für historische Kurarchitektur im Zentrum des Kurviertels rund um den Marienbader Goetheplatz. Es ist auch eines der besten Gesundheitshotels der Stadt, das galant die historische Pracht seines Äußeren mit dem modernen Komfort und der Servicequalität eines High-End-Hotels verbindet. Das Haus gehört zu den Ensana Premium

Hotels und besteht aus mehreren miteinander verbundenen Gebäuden und bietet 4-Sterne-Superior-Service. Das Kurhotel Hvězda bietet unter anderem das größte Hotelschwimmbad in Marienbad und das Aqua Wellness Center und Health Spa mit mehr als 30 Behandlungsräumen für Mineral- und Gasbäder, Massagen, Packungen und viele weitere Anwendungen. **In diesem Prachthaus können Sie eine dreitägige Schnupper-Kur für zwei Personen gewinnen. Mehr dazu ab Seite 30.**

**INFO:** <http://www.ensanahotels.com/hvezda/de>





## Kunst im Bergwald

„Arte Sella“ heißt ein Open-Air-Museum, in einem stillen Trentiner Hochtal gelegen oberhalb des charman-ten Dorfes Borgo Valsugana. Seit 1986 haben mehr als 300 internationale Künstler dazu beigetragen, diesen besonderen Ort mit ihren zum Teil monumentalen Wer-ken zu gestalten. Viele Kunstwerke sind inzwischen Teil der Landschaft geworden und verändern sich stetig im Rhythmus der Jahreszeiten. Wer dem drei Kilometer langen Weg, dem „Percorso ArteNatura“, durch den Bergwald des Val di Sella bei der Malga Costa folgt, begibt sich auf eine fantastische Entdeckungsreise. Die zeitgenössischen Künstler aus mehreren Ländern haben aus Bäumen, Holzbrettern, Steinen, Zweigen, Blättern und sogar Papierbündeln Skulpturen gestaltet. Kleine, große, einige fast monströs – und sie werden nach ihrer Erschaffung dem Lauf der Zeit überlassen.

**INFO:** [www.artesella.it](http://www.artesella.it), [www.visitrentino.info/de](http://www.visitrentino.info/de), [www.visitvalsugana.it/delvalsugana-erfahren/](http://www.visitvalsugana.it/delvalsugana-erfahren/)

## Zu Gast im Dorf

Die Hollerhöfe in Waldeck in der Oberpfalz sind nicht einfach nur ein Gasthaus oder ein Hotel auf dem Land. Statt Standard-Zimmern gibt es das Landhaus, vier denk- malgeschützte Häuser wie das Köb- llerhaus, Schreiberhaus, Schusterhaus und die Kanzlei mit historischer Fassade sowie drei Eventscheunen, alles liebevoll re- stauriert von Gastgeberin Elisabeth Zintl und ihrer Familie. Hier

entschleunigen die Gäste auf sanfte Weise und tanken Kraft beim achtsamen Waldbaden, im Wildpflanzenpark mit essbaren Kräutern, im großen Garten mit bunten Streuobstwiesen oder im hoteleigenen Wohlfühlbereich.

**INFO:** Hollerhöfe \*\*\*S Zu Gast im Dorf  
Unterer Markt 35a, 95478 Waldeck, Tel. 09642/70 43 10,  
[www.hollerhoefe.de](http://www.hollerhoefe.de)

## Rückenkomfort nach Maß

Weil **Sitzhöhe**, **Sitztiefe** und die **Armlehnen** maßgefertigt sind, findet Ihr Rücken in jeder Sitzposition einen sehr guten, bequemen und sicheren Halt.

Verstellbare Lenden- und Nackenstützen erhöhen den Sitzkomfort. **Aufstehhilfen** und Drehteller sparen Kraft und erhalten die **Selbstständigkeit**.



Unter 089-291989-0 beantworten wir gerne Ihre Fragen

**Muckenthaler**  
ERGONOMIE

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

Muckenthaler Ergonomie · Pacellistraße 5 · 80333 München

## CHRISTLUM

Echt verführerisch. Skigebiet am Achensee.



MI\*/DO\*/FR\*  
JUNGBRUNNEN

um nur  
€ 42,-

Tageskarte für alle  
Junggebliebenen 50+\*\*\*

\* Außer: 24.12.2021 - 06.01.2022, Faschingswoche & sämtliche Feiertage. \*\*\* Gegen Vorlage des Personalausweises.



CHRISTLUM SPECIALS & COVID-19 Richtlinien unter [www.christlum.at](http://www.christlum.at)  
Hochalmflite Christlum | Christlumsiedlung 115a | 6215 Achenkirch | Tel. +43 (0) 5246 6300



# Tausende Tipps zum schöner Wohnen

Vom 1. bis 5.12.2021 inspiriert die Heim+Handwerk, Süddeutschlands größte Messe zum Wohnen und Einrichten auf dem Messegelände München, mit vielfältigen Einrichtungsideen.

Der Trend, das Zuhause individuell zu gestalten, hält an. Dabei sollen die Einrichtungsgegenstände und Accessoires nicht nur praktisch sein. Immer mehr Menschen achten beim Kauf auf Qualität, Haltbarkeit, Vielseitigkeit, Produktionsbedingungen und natürliche, recycelbare Materialien. Auf der Heim+Handwerk finden Besucher echtes Handwerk von echten Profis aus der Region. Produkte kleinerer Manufakturen werden ebenso präsentiert wie bekannte Möbelmarken. Der Messebesuch ermöglicht den direkten Vergleich und den persönlichen Austausch mit Herstellern und unabhängigen Experten. Dabei bieten die Messehallen der Heim+Handwerk und FOOD & LIFE, dem Treffpunkt für Essen, Trinken und Genießen, viel Platz für eine entspannte Info- und Einkaufstour im Advent.

Denn die Heim+Handwerk ist auch ein Shoppingziel für besondere Weihnachtsgeschenke. Fündig werden die Besucher unter anderem auf der Themenfläche „Weihnachtszauber“ sowie auf der parallel stattfindenden FOOD & LIFE. Eine weitere Gelegenheit bietet die neue Fläche der GREEN-STYLE@Heim+Handwerk. Die Messe für 100 Prozent nachhaltige Mode und Accessoires ist in diesem Jahr erstmals Teil der Heim+Handwerk. Trendige Öko-Marken zeigen hier, wie Style und Umweltfreundlichkeit Hand in Hand gehen.



## Weihnachtszauber für den besonderen Glanz in Halle A1

Passend zur Adventszeit lädt die Halle A1 zum Aufspüren von besonderen Geschenken ein. Von kunstvollen Vasen über kuschelige Plaid's bis zu Füllfederhaltern aus edlem Holz – hier wird das Wort Kunst im Handwerk groß geschrieben. So finden sich z.B. Design-Unikate wie die Gewürzmühlen von Harris/Kohl, Kupferflaschen von Forrest & Love oder Wärmflaschen, Kissen und Kuscheltiere aus Alpaka von WEICH. Der Hit für die Enkel ist das DISH TENNIS. Das Mini-Tischtennis für die Wohnung und zum Mitnehmen sorgt für jede Menge Spielspaß und trainiert spielerisch die Feinmotorik.

## Neue Ideen für die eigenen vier Wände in Halle A2

Tipps zur Umsetzung von Wohnräumen in den eigenen vier Wänden gibt es bei planwerk in Halle A2. Besucherinnen und Besucher bringen ihren Wohnungsgrundriss und Fotos mit und die Innenarchitekturstudenten der Fakultät Design der Hochschule Coburg beraten kostenfrei. Sie zeigen, wie mit wenig Aufwand, durch Umstellen von Möbeln, der Gruppierung von Wohnbereichen mit Teppichen, Raumteilern oder Leuchten, tolle Effekte erzielt werden. Für größere Umbaumaßnahmen und Modernisierungen für mehr Wohnkomfort im Alter geben sie Impulse und liefern Ideen zur Umsetzung. Am besten vorab einen Termin über die Messewebsite vereinbaren: [www.heim-handwerk.de/planwerk](http://www.heim-handwerk.de/planwerk)





### FOOD & LIFE 2021 in Halle A3

Hier spielen Produkte aus heimischen Zutaten und regionales Superfood die Hauptrollen. Sie werden von traditionellen Manufakturen hergestellt. Highlights sind die Start-ups, die mit neuen Ideen und hochwertigen Produkten für Abwechslung sorgen. Gemeinsam mit dem Kooperationspartner StartinFood wird am Messesamstag der FOOD & LIFE NEWCOMER AWARD 2021 verliehen. Erstmals können Messebesucher für ihren Favoriten abstimmen und eines von zehn Probierpaketen gewinnen.

### Koch-Shows mit Promi-Köchen

Bobby Bräuer, Tohru Nakamura, Shane McMahon, Ali Güngörmüs und Hans Jörg Bachmeier haben bereits zugesagt. Bei den Kochshows lassen sich die Köche über die Schulter schauen und verraten, wie die Gerichte ganz leicht gelingen.

### Informationen zur Messe

Die Heim+Handwerk ist vom 1. bis 5. Dezember 2021 täglich von 9 bis 18 Uhr geöffnet. Um den Besuch der Heim+Handwerk für alle sicher zu gestalten, ist der Zugang zum Messegelände nur getesteten, geimpften oder genesenen Besuchern möglich. Die Registrierung erfolgt vorab beim Kauf des Tickets. Diese sind darum ausschließlich online erhältlich:

**[www.heim-handwerk.de/ticket](http://www.heim-handwerk.de/ticket)**

Tagestickets kosten 15 Euro bzw. 18 Euro am Wochenende. Spartipp: das Nachmittagsticket ab 15 Uhr gibt es für 7 Euro bzw. 9 Euro am Wochenende. Kinder bis 12 Jahre haben freien Eintritt (Eine Registrierung über den Ticketshop ist dennoch erforderlich!). Mit dem Ticket kann auch die parallel stattfindende FOOD & LIFE besucht werden.

Das Messegelände München ist bequem mit der U2 (Haltestelle Messestadt West) zu erreichen. Für die Anfahrt mit dem Auto stehen ausreichend Parkplätze bereit. Die Zieladresse für Navigationsgeräte ist „An der Point“. Die Parkgebühren betragen auf dem Freigelände 8 Euro und im Parkhaus West 10 Euro pro Tag. Informationen zu Ausstellern und Rahmenprogramm unter: **[www.heim-handwerk.de](http://www.heim-handwerk.de)**

# Mode



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

## Sich wohlfühlen ist das Motto der Wintermode

**K**uschelmaterialien und weite, bequeme Schnitte machen das möglich. Nach Jahren „körperbetonter“ Schnitte findet gerade ein großer Silhouetten-Wandel statt. Alles wird weiter wie in den 80er und 90er Jahren: Große Kragen, weite Ärmel, überschnittene Schultern, ausgestellte Midi-Röcke und weite Hosen. Letztere werden auf dem Laufsteg mit weiten Pullis kombiniert. Das macht unförmig. Tragen Sie lieber zu weiten Unterteilen schmale Oberteile und umgekehrt.

**Topmodisch** sind Pullunder, lange (Daunen-)Westen, Strickkleider, Shaket Jacken (= weite, eher steifere Holzfäller-Hemden mit aufgesetzten Brusttaschen), voluminöse Strickjacken oder Winterpullis.

**Braune Erd- und Gewürzfarben sind der eine Trend** – intensives Grün, Gelb, Blau, Rot, Pink und Lila (!) der andere. Hochmodisch ist ein Outfit ganz in Kamel-Farbe oder Off-white. Helle Stiefel und Boots, auch mit heller Sohle, beginnen modern zu werden. Ebenso Stepp- und Teddystoffe, Cord, Lack, Jeans und Leder. Letzteres gern als Kleid, Rock, Mantel oder Top. Ein Disco-Look mit Glitzer, Pailletten und Metallic-Stoffen wird alltagstauglich – noch mehr im Sommer.

**Kunstpelz an Schuhen**, Kragen oder Ärmelausputz, ein XL-Schal, der bis zu den Knöcheln reicht, baumelnde Ohrringe, die fast auf der Schulter liegen, ein Gürtel über Blazer oder Mantel getragen und Mini-Taschen, in die nix außer der Lippenstift passt, machen jedes Standard-Outfit topmodisch.

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

# MITMACHEN UND GEWINNEN

GEWINN-  
SPIEL

Bei Treffpunkt 55plus warten nicht nur stets interessante Informationen und Unterhaltsames für das beste Alter. Hier gibt es auch regelmäßig schöne, wertvolle Preise zu gewinnen. Für jede und jeden ist etwas dabei, ob Praktisches, Nützliches oder Schickes. Viel Glück!

**Die Teilnahme ist einfach. Sie brauchen nur einen Internetzugang. In unserem Online-magazin [www.treffpunkt55plus.de](http://www.treffpunkt55plus.de) finden Sie die offiziellen Teilnahmebedingungen. Teilnahmeschluss am 20. Dezember 2021.**

**Das sind unsere Preise:**



## 1x Ein Kartoffel-Abo für ein Jahr

Jeden Monat gibt's fünf Kilo Kartoffeln frei Haus. Im ersten Monat kommt noch ein Rezeptheft und ein Schäler dazu. Und zwar handelt es sich um Kartoffeln aus Bayern. Bayerische Kartoffeln sind das ganze

Jahr verfügbar. Den Start macht die bayerische Frühkartoffel ab Mitte Juli. Im Anschluss folgt die Haupternte bis Ende Oktober. Direkt ab Feld bekommt der Gewinner seine Kartoffeln frisch auf den Tisch.

**INFO:** [www.bayerische-Kartoffel.de](http://www.bayerische-Kartoffel.de)



## 2x Reparatur-Set von Gear-Aid

Reparieren ist sinnvoller als Wegwerfen und neu Kaufen – vor allem für den eigenen Geldbeutel und für die Umwelt. Die hochwertigen, umweltverträglichen Reparatur- und Pflegemittel von Gear Aid verlängern die Lebensdauer von Regenjacken, Schuhen, Zelten, Rucksäcken etc. Im Reparatur-Set enthalten sind selbstklebende Reparatur-Flicken, zwei Imprägniersprays für Leder und wasserdichte Membranen sowie ein Reißverschluss-Pflegemittel.

**INFO:** [www.gearaid.eu](http://www.gearaid.eu)



## 2x Lotta Power Geschenkbox

Dass Powerbanks und mobile Accessoires nicht langweilig aussehen müssen, beweist die Marke Lotta Power. Neu im Sortiment ist die Geschenk-Box. Darin enthalten sind der Schminkspiegel mit LED-Ringlicht und integrierter Powerbank, das Wireless Charging Pad für die Akkuladung von induktionsfähigen Geräten sowie ein praktischer Kartenhalter, der an der Rückseite von Smartphones und Handyhüllen befestigt wird.

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



**2x mawaii WinterCare**

Sonne, Kälte, Wind und Nässe ebenso wie Heizungsluft in geschlossenen Räumen fördern das Austrocknen der äußeren Schutzschicht und führen damit zu gereizter und rissiger Haut. Mit den WinterCare-Produkten bietet der Sonnenschutz-

Spezialist mawaii eine Pflegeserie mit Rundumschutz ohne Konservierungsmittel, mineralische Öle und Alkohol für jeden Hauttyp. Auch für Kinder gut verträglich.

**INFO:** <https://mawaii-suncare.com>



**1x Smartphone Gigaset GS4 senior**

Das GS4 senior von Gigaset ist die neueste Generation eines Senioren-Smartphones, das älteren Menschen die Kommunikation so einfach wie möglich macht – per Videochat oder Textnachricht, mit dem Versenden von Schnappschüssen oder ganz normalen Telefonaten. Gleichzeitig ist das GS4 senior ein vollwertiges Smartphone auf der Höhe der Zeit mit intelligenter Notruffunktion, Dreifach-Kamera, kabellosem Laden und kontaktfreier Bezahlfunktion.

**INFO:** [www.gigaset.com/de\\_de/gigaset-gs4-senior/](http://www.gigaset.com/de_de/gigaset-gs4-senior/)



**2x Blutdruck-Messgerät BC 51**

Bluthochdruck gilt als Volkskrankheit und ist der Risikofaktor Nummer eins für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gefährlich ist, dass sich Hypertonie in der Regel nicht durch bestimmte Symptome bemerkbar macht. Deshalb empfiehlt sich eine regelmäßige Selbstkontrolle. Das ETM-Testmagazin hat in seiner Oktober-Ausgabe 2021 verschiedene Handgelenk-Blutdruckmessgeräte getestet. Das BC 51 von Beurer hat dabei das Testurteil „sehr gut“ erhalten.

**INFO:** [www.beurer-shop.de](http://www.beurer-shop.de)



**1x Gregory Rucksack Modell RESIN 24**

Als genau richtig für Wanderungen, aber auch für kleine Einkäufe in der Stadt oder bei einer Tour mit dem Rad erweist sich der schicke Tagesrucksack mit 24 Liter Fassungsvermögen. Bei der Rucksackserie RESIN von Osprey steht die Ökobilanz an erster Stelle. Für die Daypacks verarbeiten die Rucksackspezialisten überwiegend recycelte Materialien und setzen auf Transparenz für Endverbraucher.

**INFO:** <https://eu.gregorypacks.com/de-de/home/>

**1x Dreitägige Schnupper-Kur für zwei Personen**



Das Kurhotel Hvězda ist ein herausragendes Beispiel für historische Kurarchitektur im Zentrum des Kurviertels rund um den Marienbader Goetheplatz. Es ist auch eines der besten Gesundheitshotels der Stadt, das galant die historische Pracht seines Äußeren mit

dem modernen Komfort und der Servicequalität eines High-End-Hotels verbindet. In diesem Prachthaus können Sie eine dreitägige Schnupper-Kur (bei Eigenanreise) für zwei Personen gewinnen.

**INFO:** <http://www.ensanahotels.com/hvezda/de>



**1x mawaii BAMBOO:Le Sonnenbrille**

Die Gestelle der funktionalen Lifestyle-Brillen

bestehen aus Bambus und werden per Hand gefertigt. Neben einem natürlich lässigen Look punkten die extrem leichten Brillen mit hochwertigen polarisierenden Linsen und hohem UV-Schutz. Der Clou: Dank der Holzkonstruktion geht die BAMBOO:Le Sonnenbrille nicht unter, wenn sie im Eifer des Gefechts einmal ins Wasser fallen sollte.

**INFO:** <https://mawaii-suncare.com>

Ich vertraue  
**MED-EL**  
 mein Hören  
 an!

**Gerhard**, Rentner,  
 hört dank Cochlea-  
 Implantaten von MED-EL

**Neugierig**, warum Gerhard sich für  
 Cochlea-Implantate von MED-EL entschieden hat?



Besuche uns auf  
[blog.medel.com/de](http://blog.medel.com/de)  
 oder scanne ganz einfach  
 den QR-Code!

