

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ ESSEN

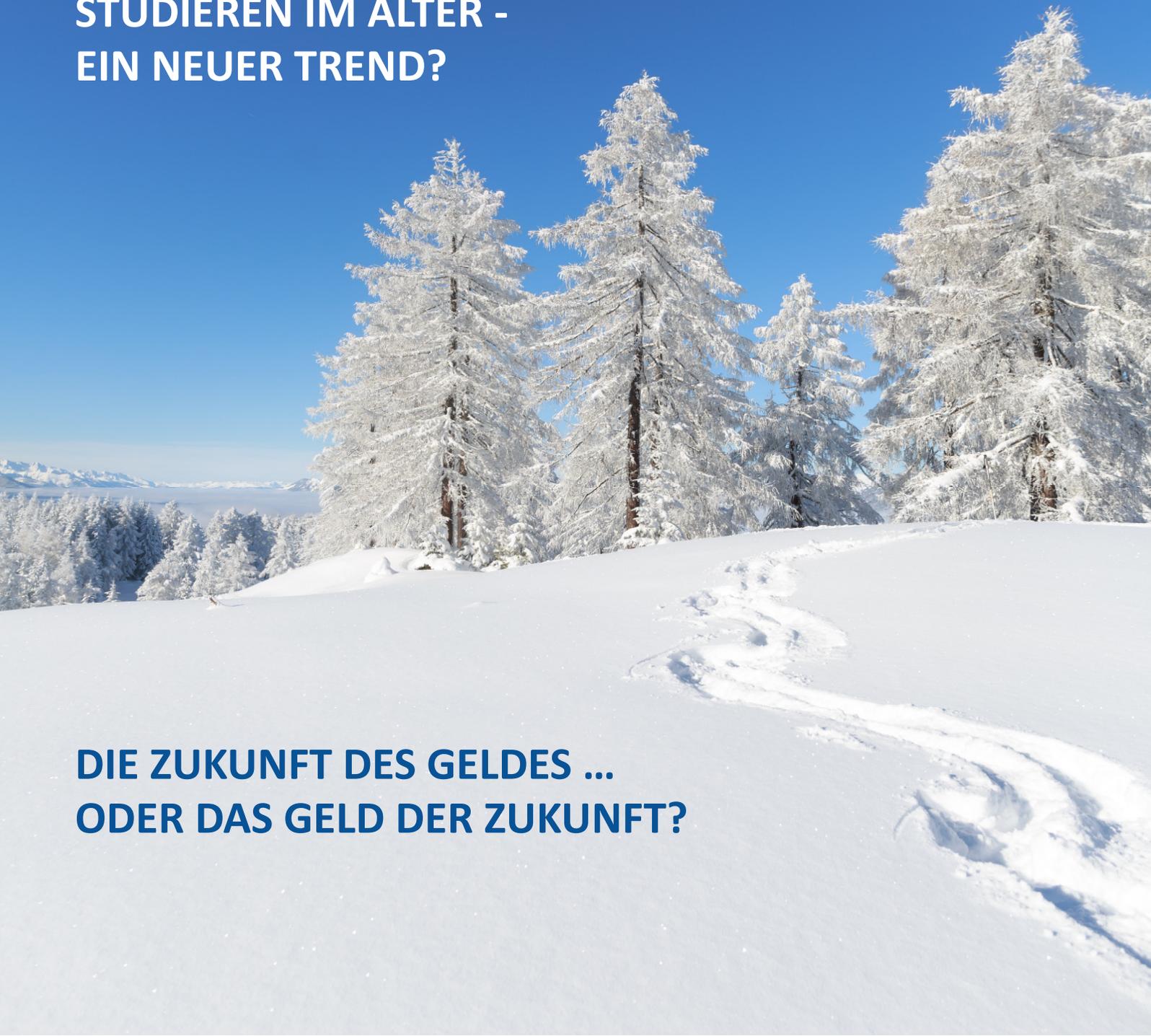
Ausgabe 2-2017

**SO KOMMEN SIE GESUND
DURCH DEN WINTER ...**



**STUDIEREN IM ALTER -
EIN NEUER TREND?**

**DIE ZUKUNFT DES GELDES ...
ODER DAS GELD DER ZUKUNFT?**

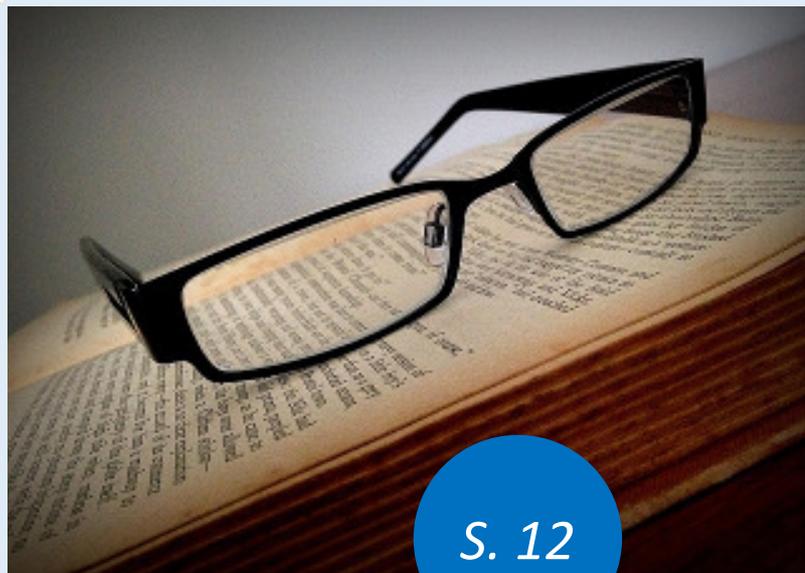




S. 17

- 11 Unsere MUNDUS Senioren-Residenzen
- 12 Studieren im Alter
- 14 Die Zukunft des Geldes

- 3 Vorwort
- 4 Aus unserer Senioren-Residenz in Essen
- 10 MUNDUS Fotowettbewerb



S. 12

- 16 Gerda Glosse
- 17 Gesund durch den Winter
- 19 Bücher für den Winter
- 20 Rätselspaß mit Preisausschreiben



S. 14

IMPRESSUM

Herausgeber
MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Scharnweberstraße 1
13405 Berlin

Verantwortlich für den Inhalt
Christian Day, Detlef Heitzmann

Redaktion
Puls & Partner,
Richard-Strauss-Weg 6,
14532 Kleinmachnow

Bildnachweis: fotolia.de
Sofern nicht anders gekennzeichnet, befinden sich
alle Rechte an den verwendeten Bildern im Besitz
der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH ©2017

*Liebe Bewohnerinnen und Bewohner,
liebe Leserinnen und Leser,*



heute halten Sie die zweite Ausgabe unserer Zeitung MOMENTE in den Händen. Die Zeitung für unsere MUNDUS Senioren-Residenzen richtet sich an unsere Bewohnerinnen und Bewohner, aber selbstverständlich auch an deren Angehörige, Freunde und vor allem auch an alle Interessenten, die mehr über die MUNDUS erfahren möchten und denen wir gerne einen Einblick in unsere Senioren-Residenzen geben möchten.

Zur ersten Ausgabe unserer Zeitung haben wir viel Feedback bekommen, darunter sehr viel Lob, aber auch Kritik und Anregungen, die wir uns zu Herzen genommen haben. Vielen Dank allen, die uns dazu geschrieben haben. Selbstverständlich freuen wir uns auf viele weitere Zuschriften. Denn wir möchten, dass unsere Zeitung über unsere MUNDUS Senioren-Residenzen hinaus mit Freude und Begeisterung gelesen wird.

In unserer vorliegenden Winterausgabe haben wir wieder interessante Themen und Geschichten für Sie vorbereitet. Unter anderem erhalten Sie Informationen zum Thema „Studieren im Alter“. Ein Thema, das sich in den vergangenen Jahren zu einem Trend entwickelt hat und bei dem sich Experten einig sind, das es in den kommenden Jahren weiter zunehmen wird. Denn Bildung hält jung und warum sollte man nicht auch im Alter eine neue Sprache erlernen oder sich mit geschichtlichen und philosophischen Themen intensiver auseinandersetzen und austauschen? In einem weiteren Bericht geht es um die Zukunft unseres Geldes. Oder sollten wir vielleicht besser sagen: „Das Geld der Zukunft“? Hat unser Bargeld noch eine Zukunft und wie werden unsere Kinder und Enkelkinder einmal bezahlen? Auf jeden Fall stehen uns dazu interessante Zukunftsaussichten bevor. Seien Sie gespannt! Ein Thema, das jeden von uns in dieser Jahreszeit betrifft: „Wie komme ich gesund durch den Winter?“ Dazu haben wir Ihnen einige wertvolle Tipps zusammengestellt.

Nun aber stehen uns ein paar der schönsten Feiertage im Jahr bevor: Weihnachten - eine Zeit der Besinnlichkeit und Ruhe, eine Zeit für Wärme und Frieden, aber vor allem auch eine Zeit der Dankbarkeit. Ob es eine weiße Weihnacht wird, so wie auf unserem traumhaften Winterbild vorne, werden wir in ein paar Tagen erleben. Laut Wetterprognosen stehen in diesem Jahr die Chancen auf weiße Weihnachten so gut wie schon lange nicht mehr. Lassen wir uns also überraschen.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Liebsten von ganzem Herzen schöne, besinnliche und vor allem friedliche Feiertage sowie einen guten Rutsch in das neue Jahr!

Mit herzlichen Grüßen, bleiben oder werden Sie gesund und alles Gute für Sie

Ihr Christian Day & Detlef Heitzmann

- Geschäftsführende Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH -

UNSER 20-JÄHRIGES JUBILÄUM



v.l.n.r. Frau Wünnenberg, Frau Liehr, Herr Dorpmans, Herr Brauner, Herr Kaps, Frau Junker, Frau Müller, Herr Geißler, Frau Schroers, Frau Sasse und Frau Al



Eine runde Sache, die Torte zu unserem 20-jährigen Jubiläum. Es war eine sehr schöne Feier und es gab selbstverständlich nicht nur Torte. Unser Küchenteam war gut auf die vielen Gäste vorbereitet.



Unser Ehrengast Dr. Girardet



Die Damen schauen sich die Jubiläumsbrochure an. Manches ist vielleicht neu für sie.

ULRIKE SCHROERS STELLT SICH VOR ...



Foto: Ulrike Schroers

Frau Schroers arbeitet seit 2001 bei der MUNDUS. Sie fing damals gleich als Pflegedienstleitung bei uns an und ist uns bis heute in dieser Funktion treu geblieben. Wir wollten aber gern noch etwas mehr über Frau Schroers wissen und haben nachgefragt:

Was hat sich in Ihrem Beruf verändert, seit dem Sie in diesem Beruf tätig sind?

Leider hat die Bürokratie stark zugenommen. Obwohl die Tendenz jetzt wieder zur Entbürokratisierung geht. Die Umsetzung ist jedoch schwierig, da es vom Gesetzgeber nicht zur Pflicht gemacht wurde. Es ist auch schwer geworden, Nachwuchs in der Pflege zu finden, da die Arbeitszeiten und die Entlohnung in den Pflegeberufen nicht attraktiv genug sind.

Was würden Sie sich von der Politik für Ihren Beruf wünschen ?

Von der Politik wünsche ich mir eine vernünftige Zukunftsabsicherung allgemein,

mehr Gesundheitsförderung und mehr Anerkennung unseres Berufes finanzieller Art.

Was haben Ihre Eltern seinerzeit zu Ihrer Berufswahl gesagt?

Damals freuten sich meine Eltern, dass ich bereit war, anderen Menschen zu helfen. Im Laufe der Jahre und zunehmender Einschränkungen, bereuen sie, diese Wahl des Berufes unterstützt zu haben.

Gibt es Erlebnisse bei MUNDUS, die Sie schmunzeln lassen?

Es gibt genug schöne Erlebnisse mit unseren Bewohnern, die das Arbeiten zur Freude werden lassen.

Wie entspannen Sie am besten von Ihrem beruflichen Alltag?

Ich entspanne mich bei Spaziergängen, kreativem Basteln und Lesen.

Welches Buch haben Sie zuletzt gelesen?

„Das Paket“ von Sebastian Fitzek.

Für welche Musik können Sie sich begeistern?

Musik höre ich ganz stimmungsabhängig, von aktueller Musik bis zur Klassik.

Wohin würden Sie gern verreisen, wenn Geld und Zeit keine Rolle spielen würden?

Ich würde gern die chinesische Mauer besuchen und mit dem Glacierexpress fahren.

Was wünschen Sie sich, wenn Sie einmal Rentner sind?

Gesundheit und ausreichend Rente.



„WOS A GAUDI“



Der Saal war bis auf den letzten Platz gefüllt.

Ende Oktober feierten wir mit unseren Bewohnern zum Abschluss der Bayrischen Woche ein "Oktoberfest". Wir haben uns sehr gefreut, dass so viele unserer Bewohner sowie Angehörige und Gäste an dem Fest teilgenommen haben. Werner, der lustige Pfälzer, sorgte für eine gute Stimmung mit Liedern, die

zum Tanzen und Schunkeln animierten. Unsere Bewohner waren guter Dinge und genossen das Fest in vollen Zügen. Statt Kuchen gab es frische Salzbrezeln mit Butter und nach der Veranstaltung Weißwurst mit warmen Kartoffelsalat. Wir haben uns sehr über die vielen Danksagungen gefreut.



Zu zünftiger Musik wurde untergehakt und kräftig geschunkelt.



Auch die kleinen Besucher unserer Bewohner hatten Spaß.

ADVENTSBASTELN



Ob klein oder groß, die roten Schleifen hatten es allen irgendwie angetan.



Der Kranz ist fertig, jetzt kann die Adventszeit kommen.



Es hat schon Tradition, das Adventsbasteln in unserer Senioren-Residenz in Essen. Jedes Jahr in der Woche vor dem ersten Advent basteln wir mit unseren Bewohnern wunderschöne Weihnachtsgestecke. In sehr entspannter Atmosphäre entstanden ganz außergewöhnliche Gestecke und Kränze. Und bei Kaffee und Plätzchen wurde nicht nur gebastelt, sondern auch viel geplaudert.

Für die Weihnachtsdekoration in unserer Residenz erhielten wir sehr positive Rückmeldungen. In diesem Jahr sei es besonders heimelig und schön.

VERANSTALTUNGSTIPP Nr. 1

Auch das Jahr 2018 begrüßen wir wieder mit einem **Neujahrsempfang**.

Wir laden jetzt schon alle recht herzlich zum Brunch

am 3. Januar 2018 in unser Restaurant ein.

UNSER NEUER „MITARBEITER“ LOCO





„Ich glaube, von Frau Sabelsberg kann ich viel lernen. Hoffentlich hat sie auch ein Leckerli in

„Ich stelle mich am besten erst einmal vor: Mein Name ist Loco und ich wurde am 4. Juli 2017 geboren. Die Pflegekraft Nils hat mich als seinen neuen Begleiter ausgesucht, weil ich ein aufgewecktes Kerlchen bin und mich sofort von meiner besten Seite gezeigt habe. Loco bedeutet auf spanisch so viel wie „frech und verrückt“. Ich bin natürlich weder das eine noch das andere, ich bin einfach nur noch sehr, sehr jung und im Grunde meines Herzens sanftmütig, verspielt und treu. Mein Vater ist eine französische Bulldogge, meine Mutter eine Mischung aus französischer Bulldogge und Mops. Ich bin folglich eine Mischung aus den beiden. Man sagt, dass ich und meine Artgenossen sehr gern in der Gesellschaft von Menschen sind und extrem gute Antennen für deren Gemütslage haben. Also mir machen Sie nichts vor. Im Pflegebereich habe ich mich schon mal genau umgesehen. Dort habe ich auch schon eine nette Dame kennengelernt. Man könnte meinen, ich hätte einen Schlag bei den Damen. Das liegt daran, dass ich lebensfroh bin, unglaublich schlau und Kommandos für mich ein Klacks sind. Das kann nicht jeder von sich behaupten. Ich bin auch noch recht jung, also darf man von mir erwarten, dass ich ein echter Gentleman werde. Ich freue mich darauf, viele Menschen in der MUNDUS kennenzulernen. Also guten Tag.

Wir sind gespannt, was Loco noch alles in unserer Residenz erleben wird und wir sind gespannt, was WIR noch alles mit IHM erleben werden.

ADVENTSGRILLEN

Anfang Dezember trafen sich alle Bewohner und Gäste zum Adventsgrillen auf unserer Dachterrasse. Um den Temperaturen zu trotzen, haben wir ein aufblasbares Zelt aufgestellt. So konnten unsere Bewohner unabhängig von Wind und Wetter ihre Bratwurst und ihren Glühwein genießen.



So ein heißer Glühwein tut gut.



Prost, auf eine schöne Weihnachtszeit!

VERANSTALTUNGSTIPP Nr. 2

Pünktlich zur Faschingszeit, wird es auch in unserer Residenz wieder närrisch. Das Essener Karnevalsprinzenpaar wird uns mit seinem Gefolge

am 7. Februar 2018

in unserem Restaurant besuchen.

SIEGERFOTO MUNDUS-FOTOWETTBEWERB



Wir haben uns sehr über die rege Teilnahme an unserem Fotowettbewerb gefreut. Unser Glückwunsch geht an Frau Klein aus unserer Senioren-Residenz in Kassel, deren herbstliche Impressionen aus dem Park Bad Wilhelmshöhe aus allen eingesandten Fotos von unserer Jury ausgewählt wurde. Bitte schicken Sie uns auch dieses Mal wieder Ihr Lieblingsfoto per Mail an: a.grosse@mundus-leben.de oder per Post an: MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH, Christian Day und Detlef Heitzmann, Scharnweberstraße 1 in 13405 Berlin. Der Gewinner erhält ein Abendessen zu zweit in einem schönen Restaurant.

UNSERE MUNDUS SENIOREN-RESIDENZEN

Vier verschiedene MUNDUS Senioren-Residenzen in vier unterschiedlichen Städten: Kassel die documenta Stadt, wo sich alljährlich die Kunstszene trifft und tausende Kunstinteressierte hinpilgern, Mainz die Weinhauptstadt Deutschlands. Ludwigshafen steht als Synonym für BASF, ehemals eine Hochburg der deutschen Industrie und Essen - die Europäische Kulturhauptstadt 2010.

Jede unserer Residenzen ist einzigartig. Eines haben Sie jedoch alle gemeinsam: Sie liegen mitten in der Stadt und bieten Unabhängigkeit und Geborgenheit für anspruchsvolle Senioren, die aktiv sind und in ihrem Alltag noch vieles erleben möchten. Wenn es Sie interessiert, was die anderen MUNDUS Senioren-Residenzen so anbieten, dann klicken Sie einfach auf www.mundus-leben.de



Unsere Senioren-Residenz in Essen liegt im traditionsreichen Girardet Haus im zentralen aber dennoch grünen Stadtteil Rütterscheid - direkt an der Rütterscheider Straße, einer quirligen Flanier- und Einkaufsstraße mit südlichem Flair und Charme.



Unsere MUNDUS Senioren-Residenz in Kassel schließt sich gleich an Europas größten Bergpark an - den Kurpark Wilhelmshöhe. Außerdem kann man in dem Stadtteil in Ruhe einkaufen gehen, genussvoll schlemmen und nach Herzenslust entspannen.



In Ludwigshafen befindet sich die Fußgängerzone mit ihren vielen Geschäften in unmittelbarer Nähe zu unserer Residenz. Und der unweit gelegene Ebertpark, die Parkinsel und die Rheinpromenade laden zu Spaziergängen ein.



Unsere MUNDUS Senioren-Residenz in Mainz befindet sich in bester Innenstadtlage. Die beliebte Fußgängerzone liegt direkt vor der Tür und bis zum Dom sind es nur wenige Gehminuten. Zentraler kann man hier nicht wohnen.



„Studieren ...

im Alter“

Das Interesse vieler Senioren, sich durch ein Studium persönlich und akademisch weiterzubilden, steigt seit Jahren kontinuierlich. Motivation und Gründe sind oft unterschiedlich. Viele wollen ihre geistige Beweglichkeit und ihr im Laufe der Jahrzehnte angesammeltes Wissen erhalten und ausbauen. Andere möchten endlich nur aus Interesse und Spaß lernen, nicht aus Druck und Zukunftsängsten.

Die Statistik zeigt, dass die Zahl der Studierenden ab 50 Jahren in den vergangenen Jahren rasant gestiegen ist. Dies macht sich vor allem an den Angeboten der Hochschulen bemerkbar: Fanden sich vor zehn Jahren nur vereinzelt Senioren in den Hörsälen, so belegen diese heute speziell auf sie abgestimmte Studiengänge oder studieren sogar an einer Hochschule nur für Senioren. Viele Gründe sprechen für ein Studium im höheren Lebensalter, doch vor allem bewahrheitet sich auch in dieser Hinsicht wieder einmal die alte Weisheit: „Wer rastet, der rostet“. Befragt man die jungen Kommilitonen dieser älteren Semester, so bekommt man immer wieder zu hören, dass Seniorenstudenten erstaunlich fit sind und junggeblieben wirken – eine Wahrnehmung, die von den älteren Studenten bestätigt wird. Ein aktives Leben hält jung und ermöglicht vie-

**„Bildung
hält jung!“**

le einzigartige Erfahrungen, die wunderbar gegen typische Erscheinungen des Alters helfen. Ein Studium wirkt hervorragend gegen Langeweile und Einsamkeit, denn es ermöglicht eine Vielzahl an interessanten neuen Kontakten und ist in jedem Alter eine Herausforderung, die das Gehirn auf Trab hält. Eine häufig genannte Motivation für ein spätes Studium ist – neben der Langeweile – übrigens das Nachholen von verpassten Chancen in jüngeren Jahren. Wer als junger Mensch Geld verdienen und eine Familie ernähren musste, der macht nun im Rentenalter mit einem Studium endlich einen langgehegten Traum wahr. Übrigens, wer gern studieren möchte, sich aber vor der geistigen Herausforderung scheut, kann sich auch als Gasthörer an vielen Universitäten einschreiben. Dieser Status erlaubt es, in die verschiedenen wissenschaftlichen Fach-

gebiete hinein zu schnuppern und auszuloten, was einem persönlich liegt und interessiert – ganz ohne Druck und Leistungszwang. Als Studienfächer sind bei den Senioren vor allem Philosophie, Geschichte, Kunstgeschichte oder auch Archäologie sehr beliebt. Theologie und Psychologie stehen ebenfalls hoch im Kurs.

Als Student oder Gasthörer an die Uni

Tatsächlich können ältere Menschen sich auch ganz regulär für ein bestimmtes Studienfach an der Hochschule einschreiben – mit Regelstudienzeit, Pflichtveranstaltungen, Prüfungsstress, Abschlussarbeit und allem, was sonst noch dazu gehört. Dazu müssen sie aber die Zulassungsvoraussetzungen erfüllen. Meist ist das die Allgemeine Hochschulreife, sprich Abitur. Einige Fächer stellen zudem besondere Anforderungen, wie einen Eignungstest. Wer sich für eine bestimmte Studienrichtung interessiert, informiert sich am besten auf der Internetseite oder bei der Studienberatung der Universität nach der jeweiligen Regelung.

Für alle, die keine Lust auf Klausuren haben oder sich nicht auf ein bestimmtes Fach festlegen möchten, gibt es Alternativen. Viele Hochschulen bieten ein Seniorenstudium an. Wer sich dazu einschreibt – in der Unisprache: immatrikuliert – darf unter ausgewählten Vorlesungen aus verschiedenen Fächern diejenigen wählen, die ihn am meisten interessieren. Die Veranstaltungen bilden meist eine große Bandbreite ab, neben den Geistes- und Kulturwissenschaften zum Beispiel auch Theologie, Medizin oder Biologie. Für ein Seniorenstudium muss man sich jedes Semester neu anmelden.

Zertifikatsstudium: Büffeln mit Abschluss

Einige wenige Universitäten bieten zudem die Möglichkeit eines Zertifikatsstudiums. Dabei handelt es sich um ein Seniorenstudium mit Hausarbeiten, Prüfungen und einem ordentlichen Abschluss. Quasi ein Mittelweg für alle, die sich ein reguläres Studium nicht mehr antun wollen, aber nichts gegen ein bisschen Leistungsdruck haben oder am Ende etwas vorzuweisen haben möchten. Ein Zertifikatsstudium dauert mit rund vier bis fünf Semestern kürzer als ein grundständiges Bachelor-

Studium mit sechs Semestern Regelstudienzeit. Falls an einer Hochschule kein Seniorenstudium möglich ist, gibt es – wie bereits erwähnt – zumindest das Gasthörerstudium, das Menschen jeder Altersstufe offen steht. Die Kosten für beide Studienformen sind von Universität zu Universität unterschiedlich. Sie lassen sich grob auf etwa 100 bis 300 Euro pro Semester beziffern. Einige Hochschulen verlangen Abitur oder Mittlere Reife als Zugangsvoraussetzung, andere verzichten darauf.

Der "Studienführer für Menschen in der 2. Lebenshälfte", der kostenpflichtig beim AVDS (Akademischer Verein der Senioren in Deutschland) bestellbar ist, bietet einen Überblick darüber, an welchen Universitäten in Deutschland es Programme speziell für Senioren gibt.

Vor dem Studium informieren

Ob jemand sich zu einem Senioren- oder regulären Studium entschließt, ist letzten Endes eine persönliche Entscheidung. Vor allem in letzterem Fall sollte man sich vorab gut informieren: Welche Pflichtveranstaltungen und Bewerbungsfristen gibt es? Wann kann man sich einschreiben? Die zentralen Studienberatungen der Universitäten sowie die Fachstudienberatungen des jeweiligen Instituts können hier weiterhelfen.

Für ein Senioren- oder Gasthörerstudium haben Hochschulen oft ebenfalls eine zentrale Anlaufstelle eingerichtet, an der Interessierte sich beraten lassen können. Eine Bewerbung ist in aller Regel nicht notwendig. Es genügt, an den Einschreibeterminen die dafür erforderlichen Unterlagen mitzubringen. Diese finden meist einige Wochen vor Semesterbeginn statt.

"Es ist nie zu spät, um den eigenen Horizont zu erweitern." Dieses Zitat stammt vom Australier Allan Stewart. Er muss es wissen. Denn 2012, zum Zeitpunkt dieses Ausspruchs, hatte er gerade sein Studium beendet – im Alter von 97 Jahren. Damit gilt er als ältester Hochschul-Absolvent der Welt. Er brach damit den Rekord, den er selbst wenige Jahre zuvor im Alter von 91 aufgestellt hatte.



DAS GELD DER ZUKUNFT

Die zunehmende Digitalisierung des Lebens macht auch vor Bezahlssystemen nicht halt. Eine neue Studie zeigt, welche anderen Bezahlformen in naher Zukunft stärker genutzt werden. Zusammen mit dem Hamburgischen Weltwirtschaftsinstitut (HWWI) hat die Privatbank Berenberg „Die Zukunft des Geldes“ untersucht.

Aufgrund der heute vielfältigen digitalen Möglichkeiten ist inzwischen sogar eine Wirtschaft ohne Bargeld vorstellbar. „Trotz aller technischen Alternativen sehen wir das Bargeld aber noch nicht vor dem Aus“, sagt Dr. Jörn Quitzau, Volkswirt bei der Privatbank Berenberg. „Wir halten die vollständige Abschaffung des Bargeldes in den nächsten Jahren weder für sehr wahrscheinlich noch für wünschenswert. Die Bürger sollten frei darüber entscheiden können, ob sie Bargeld oder andere Zahlungssysteme einsetzen.“ Neumodische Begriffe, wie Blockchain, Bitcoin, Fintechs – der digitale Wandel rüttelt zuweilen an den Grundfesten der Finanzwelt. Aufgrund der Vielzahl neuer Bezahlmöglichkeiten ist sogar das Symbol des Finanzsektors, nämlich das Bargeld, laut Studie in seinem Bestand gefährdet. Die Diskussion über eine Welt ohne Bargeld hat längst begonnen. Trotz aller Kritik und trotz aller technischen Alternativen steht das Bargeld jedoch noch nicht vor dem Aus.

„Die hohe Popularität zeigt, dass sich Bargeld im Wettbewerb der unterschiedlichen Bezahlssysteme – zumindest in Deutschland – bisher durchgesetzt hat. Letztlich bedeutet Bargeld auch ein Stück Freiheit, denn in einer bargeldlosen Gesellschaft wäre der Konsument vollkommen transparent“, sagt Prof. Dr. Henning Vöpel, Direktor des Hamburgischen Weltwirtschaftsinstituts.

Digitale Bezahlssysteme verändern das Zahlungsverhalten

Das Zahlungsverhalten im In- und Ausland wird sich dennoch weiter verändern. Der digitale Fortschritt macht den Bezahlvorgang in vielen Bereichen schneller und einfacher. Vier Innovationen spielen dabei eine besondere Rolle. Dazu gehören das kontaktlose Bezahlen, das mobile Bezahlen, die so genannten Peer to Peer-Zahlungen (Transaktionen zwischen Gleichgestellten) und das so genannte

Instant-Payment (Bezahlen in Echtzeit). Alle vier Formen sind digitale Alternativen zum Bargeld und setzen an der bestehenden Infrastruktur von Geschäfts- und Zentralbanken sowie den Anbietern von Kreditkarten an. Sicherheit, Transparenz, niedrige Kosten und die einfache Handhabung sind für die Akzeptanz beim Verbraucher besonders wichtig. Deutschland bildet beim kontaktlosen und mobilen Bezahlen im internationalen Vergleich das Schlusslicht. Vor allem Sicherheitsbedenken bremsen eine breite Akzeptanz beim Verbraucher. „Die möglichen Risiken, die ein vollkommen „gläserner“ Kunde mit sich bringt, sind heute noch nicht vollständig erkennbar“, sagt Prof. Dr. Henning Vöpel.

Virtuelle Währungen auf dem Vormarsch

Für besondere Schlagzeilen sorgen derzeit Bezahlsysteme, die sich abseits der bestehenden Geld- und Währungsstrukturen entwickeln: So genannte Digital - beziehungsweise

Kryptowährungen. Prominentester Vertreter ist der Bitcoin mit einem Marktanteil von rund 80 Prozent. Das „neue Geld“ wird nicht zentral von einer Zentralbank, sondern dezentral von einem Netzwerk geschaffen. Allerdings spielen Digitalwährungen in Deutschland gegenwärtig noch keine Rolle. Die mediale Aufmerksamkeit bekommt der Bitcoin wegen seiner beeindruckenden Wertentwicklung. Es gibt hierbei aber noch einige systemimmanente Probleme, die sich nicht ohne Weiteres beseitigen lassen. Die heutige Bedeutung des Bitcoin als Zahlungsmittel ist noch sehr eingeschränkt, da er im Handel kaum akzeptiert wird. Auch als Wertaufbewahrungsmittel und Recheneinheit eignen sich Digitalwährungen nicht, da sie noch erheblichen Preisschwankungen unterliegen und nicht wirklich als wertstabil zu bezeichnen sind. „Die zukünftige Entwicklung des Bitcoin wird wesentlich von seiner Akzeptanz sowie den Transaktionskosten und -risiken abhängen“, so Quitzau.

BARES IST WAHRES

Noch nie in einer Friedensphase hat das Thema Geld so viel Verunsicherung hervorgerufen wie heute. Obwohl Deutschland im Wohlstand lebt, beschleicht viele Menschen das Gefühl, dass der Wert unseres Geldes permanent schwindet. Gleichzeitig wird ohne Not Bargeld infrage gestellt und immer häufiger thematisieren Medien das totale Ende des Bargelds.

Die Sorge um die Zukunft des Geldes kommt aber nicht von ungefähr: In vielen Ländern ist eine massive Bargeldeinschränkung längst Realität. Die vorläufige Spitze markiert Indien. Hier wurden über Nacht 86 Prozent des Bargeldbestands der indischen Rupien faktisch aus dem Verkehr gezogen.

Im Hier und Jetzt scheint der Erfolg von Cash jedoch noch ungebrochen: Seit der Einführung des Euro-Bargelds zum Neujahr 2002 hat sich der Bargeldumlauf mehr als vervierfacht und liegt jetzt bei mehr als einer Billion Euro. Laut einer Bundesbank-Studie von 2014 zahlen deutsche Verbraucher rund 80 Prozent aller Einkäufe (gemessen an Zahlungsvorgängen) in bar.

Was ist also die Zukunft des Geldes – als Tausch- und Zahlungsmittel sowie Möglichkeit der Wertaufbewahrung? Wie werden wir einmal bezahlen? Welche Formen stehen uns offen? Und welche werden uns aufgezwungen – durch den Staat oder gar die Umstände, etwa Krisen und Katastrophen, wenn der Geldautomat oder das Onlinekonto nicht mehr funktionieren? Wer sich dafür genauer interessiert, findet Antworten in dem neuen Buch von Harald Seiz. Diesen Fragen ist der Autor nämlich nachgegangen und kommt aus den verschiedensten Gründen zu dem Ergebnis, dass es keine so gute Idee ist, das Bargeld irgendwann abschaffen zu wollen.



„Wagenrennen im Supermarkt“

Gerda Glosse ist eine rüstige Rentnerin, die viel unterwegs ist und eigentlich nie Zeit hat. In unserer MOMENTE-Zeitung wird sie künftig ab und an aus ihrem aufregenden Alltag ein paar Erfahrungen mit uns teilen. Viel Spaß beim Lesen und Schmunzeln unserer neuen Glosse.

Ich bin Gerda Glosse und 72 Jahre alt. Was habe ich mir nicht alles für mein Rentenalter vorgenommen - Reisen, meine Enkel groß werden sehen, vielleicht eine neue Sprache lernen, zum Sport gehen - es fehlt mir nur meist die Zeit dafür und nun fragen Sie mich nicht, was ich den ganzen lieben langen Tag mache. Ich bin beschäftigt!

Manchmal habe ich aber das Gefühl, wir „Alten“ werden nicht so richtig gemocht. Wenn ich es schon höre: „Müssen die Rentner unbedingt zum Feierabend in den Supermarkt rennen?“. Ich möchte mir nicht vorschreiben lassen, wann ich meine Einkäufe tätige, nur weil ich nicht mehr im Arbeitsleben stehe. Sprüche wie, „hey Omma, kannst du nicht morgens einkaufen gehen, oder brauchst du so lange Anlaufzeit?“, verursachen bei mir Ohrensausen. Meine Freundin Olga und ich beschlossen daher, ab sofort gemeinsam

im „Berufsverkehr“ einkaufen zu gehen. „Jetzt erst recht“ dachten wir uns. Aber wir wollten nicht einfach nur einkaufen, wir wollten demonstrieren, zu was wir fähig wären, wenn wir nicht nur alt, sondern auch noch einfallsreich dazu wären. Wir verlegten einen Teil unserer Freizeitaktivitäten gänzlich in den Supermarkt. Wagenrennen im Supermarkt. Pünktlich zu Beginn der (neudeutsch) Rushhour trafen wir uns vor dem Supermarkt und erbeuteten jeweils einen der kleineren, wendigeren Einkaufswagen. Die großen Wagen übersteigen teilweise fast unsere Körpergröße und sind auch nicht so schnittig, um sich elegant um die Kurven zwischen den Regalen bewegen zu können. Wir starteten jeweils in einem der vier vorhandenen Gänge. Unsere jeweilige Strecke führte direkt auf das Kühlregal zu. Erna Zweifel konnte Irene Drall am Wendepunkt nicht mehr



ausweichen. Ich schaffte es gerade noch so um die Kurve, konnte aber nicht vermeiden, dass zwei große Joghurtbecher auf dem Boden zerschellten. Da mich der Siegeswille gepackt hatte, konnte und wollte ich aber darauf keine Rücksicht nehmen. Niki Lauda wäre ganz sicher auch nicht umgekehrt und hätte eine von ihm verursachte Ölspur mit Küchentüchern aufgewischt. Ich drehte mich noch kurz um, als meine rüde Fahrweise bestraft

wurde. Raste dann aber direkt in einen jungen Mann, der mir rüde Beschimpfungen zuteilwerden ließ. Was lungert der fesche Bursche auch so lange vor dem Weinregal herum? Ich beschloss, am Ziel sofort einen Notarzt zu verständigen und setzte meine Fahrt unbeirrt fort. Siegesicher steuerte ich direkt auf das Ziel, den Zeitungsstand vor der Kasse, zu. Dort stand meine Freundin Olga bereits und blättert sich durch

die neueste Ausgabe „Das goldene Blatt“. Wie konnte das sein? Sie war noch nicht mal außer Puste. Eine Verkäuferin hatte ihr angeboten, ihren Wagen zu schieben. Okay, das war ja in den nicht vorhandenen Rennregeln nicht verboten. Die Verkäuferin wunderte sich zwar, dass Olga es so eilig hatte, sah aber großzügig darüber hinweg, dass Olga offenbar gar nichts einkaufen wollte. Unsere Siegerin Olga wurde mit dem 1-Euro Stück aus unseren Einkaufswagen für ihr spektakuläres Rennen belohnt und wir alle bekamen Hausverbot. Irene schlug vor, unsere „seniorengerechte“ Freizeitgestaltung zu überdenken. Mehr dazu demnächst ...

Bis dahin bleiben Sie munter und lustig,

Ihre Gerda Glosse

WISSENSWERTES RUND UM GESUNDHEIT & CO.

Mythen aus der Ernährungswissenschaft

Zum Mittagessen gibt es Schweinebraten mit Knödeln. So viel gutes Essen muss dann erstmal verdaut werden. Am besten schickt man also einen kleinen Schnaps hinterher, denn der hilft dabei. Oder?



Der Verdauungsschnaps nach dem Essen fördert nicht die Geschwindigkeit, mit der wir verdauen. Er verringert sie sogar. Das hat eine Studie des Züricher Universitätsspitals ergeben. Wer zum Essen Alkohol trinkt, verdaut langsamer. Schnaps nach dem Essen bremst zusätzlich.

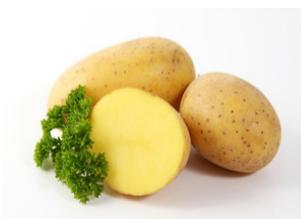
Wer kennt nicht Popeye den Seemann: Wenn es kritisch wird, holt er sich seinen Spinat aus der Dose und hat auf einmal Riesenkräfte. Denn Spinat enthält geradezu phänomenal viel Eisen. Stimmt das?



Die These beruht auf einem Irrtum: Durch ein ver-rutschtes Komma wurde der Spinat zum sagenhaften Eisenlieferanten.

Tatsächlich enthält aber zum Beispiel Schokolade mehr Eisen als Spinat.

Machen Kartoffeln dick?



Nein! Kartoffeln bringen es pro 100 Gramm gerade einmal auf gut 70 Kalorien - damit ist die Knolle an sich ziemlich kalorienarm und macht

sicher nicht dick. Wichtig ist jedoch die Zubereitung: Während Salz-, Pell- oder Ofenkartoffeln äußerst gesund sind, sieht es bei Pommes und Co. schon etwas anders aus. Durch die fettreiche Zubereitung steigt der Kaloriengehalt schnell auf über 350 Kalorien.

Warum Ingwer nicht geschält werden sollte



Mit Ingwer ist es ein bisschen wie mit einem Apfel: Die besten und wichtigsten Inhaltsstoffe für unsere Gesundheit verbergen sich direkt unter der Schale. Wer also den Ingwer schält, bevor er sich daraus einen Tee kocht, kann zwar den vollen Ingwer-Geschmack genießen, profitiert aber im Zweifel nicht von der gesundheitsfördernden Wirkung der Knolle. Und die lohnt sich: Ingwer stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an und wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Ideal um Erkältungskrankheiten vorzubeugen oder sie zu behandeln. Wer sich unsicher ist und es unhygienisch findet, Ingwer nicht zu schälen, der kann ihn entweder gründlich unter fließendem Wasser abschrubben oder die Schale nur ganz oberflächlich entfernen.

Vorsicht beim Niesen

Bis zu fünf Meter weit können Erreger beim Niesen fliegen. Da schaffen es immer noch genügend Viren, sich an der Hand vorbei zu mögeln. Der bessere Schutz: ins Taschentuch niesen. Das reduziert das Ansteckungsrisiko.

Die richtige Temperatur zum Schlafen

Ein eisiges Schlafzimmer härtet ganz sicher nicht ab. Medizinische Klimatologen der Universität München haben herausgefunden: Kühl schlafen ist zwar okay, aber weniger als 18 Grad sind Stress für den Körper.

Ausgewogen ernähren

70 Prozent unserer Immunzellen sammeln sich im Darm. Eine vielseitige Ernährung hält ihn gesund. Essen Sie daher viel verschiedenes Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse.

Hände waschen



Wer sich mehrmals am Tag gründlich die Hände wäscht, ist Untersuchungen zufolge nur halb so oft erkältet. Bitte beachten: Seife auch zwischen den Fingern 20 bis 30 Sekunden verreiben, dann sorgfältig abspülen und abtrocknen.

Häufig lüften

Je feuchter die Luft, desto schneller nehmen ausgenieste Schleim- und Speicheltröpfchen Wasser auf und sinken durch dessen Gewicht zu Boden. Dort sind sie ungefährlich. Die Feuchtigkeit tut auch der Nasenschleimhaut gut. Zudem enthält Luft von draußen natürlich viel weniger Viren. Das Robert-Koch-Institut empfiehlt drei bis vier Mal am Tag ein paar Minuten Frischluftzufuhr, am besten mit einer Stoßlüftung.

Geist und Körper entspannen

Jeder Mensch hat seine eigene Methode, um zu entspannen. Nachweislich hilfreich für innere Ruhe und Wohlbefinden sind neben regelmäßigem Sport und ausreichend Schlaf Entspannungsmethoden wie Yoga-Übungen, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Auch Meditation, Tai-Chi- oder Qigong-Übungen sind hilfreich.

Viel lachen



Über unser Nerven- und Hormonsystem beeinflusst die psychische Verfassung den Zustand der körpereigenen Abwehrkräfte. Besonders anfällig für Infektionen sind wir, wenn uns Sorgen bedrücken. Umgekehrt funktioniert die Abwehr gut, wenn wir uns wohlfühlen. Aber auch kleine Vergnügungen stimulieren unser Immunsystem. Versuche haben gezeigt, dass Lachen den Gehalt an Immunglobulin im Blut ansteigen lässt. Also dann: Komödien ansehen, ins Kabarett gehen oder selbst mal Quatsch machen.

Der Winterkälte trotzen

Das Schlimmste an ungemütlichem Winterwetter ist, wenn die Kälte nicht nur Gänsehaut über den Körper zieht, sondern in alle Knochen zu kriechen scheint. Unterkühlung gilt als ein wichtiger Auslöser für viele Erkrankungen. Denn oft folgen auf das Zittern und die kalten Füße innerhalb weniger Stunden die ersten Erkältungssymptome wie Schnupfen, Kopfweg und Halskratzen. Wer sich zudem viel in beheizten Räumen aufhält, in denen die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist, leidet unter trockenen Schleimhäuten in den Atemwegen. Krankheitskeime können dann schneller eindringen und die Infektionsgefahr steigt sprunghaft an.

Warm anziehen und raus an die Luft

Sich im Winter ständig in der warmen Wohnung einzuigeln ist kontraproduktiv für das Immunsystem und führt nicht selten zu schlechter Stimmung. Besser ist es, warme Kleidung nach dem Zwiebelschichtprinzip zu wählen, in geeignetes Schuhwerk schlüpfen, auf einen guten Kopfschutz achten und raus an die frische Luft. Ausreichend Bewegung und Tageslicht stärken das Immunsystem, halten fit, fördern die Ausschüttung von Glückshormonen und härten den Organismus ab.

Stark mit Vitalpilzen

Da im Winter das Angebot an frischen Früchten auf ein Minimum sinkt, kann die Versorgung mit Vitalstoffen unterstützt werden - etwa mit vitamin- und mineralstoffreichen Vitalpilzen. Frühzeitig eingenommen, kann etwa der Vitalpilz *Agaricus blazei Murrill* das Immunsystem nachhaltig modulieren und Abwehrzellen im Blut aktivieren. Entzündungshemmend und durchblutungsfördernd wirkt beispielsweise der Reishi. Übrigens kann auch eine gedrückte Stimmungslage die Infektanfälligkeit verstärken. Solch eine Stimmung kann dann nebenwirkungsfrei mit dem Vitalpilz *Cordyceps* gehoben werden. Ausführlichere Informationen zu den Vitalpilzen finden Sie bei erfahrenen Heilpraktikern unter www.vitalpilze.de

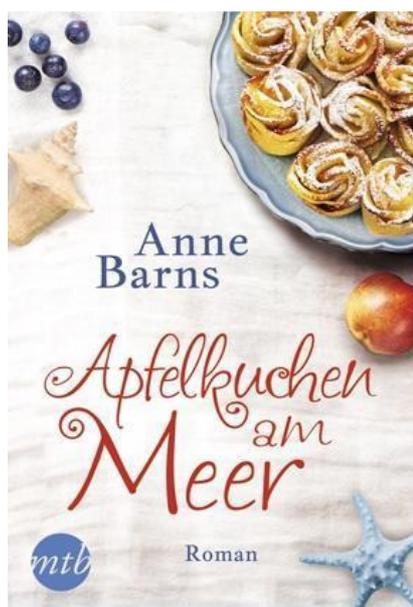


BÜCHER FÜR DEN WINTER



Karriere, Freunde, Freizeit - eigentlich läuft alles ganz prima für die Mittdreißigerin Franziska Schmitt. Wenn da nicht dieses Gefühl wäre, die Sorge, dass das jetzt schon alles war. Und so fasst sie einen mutigen Entschluss: Sie kündigt nach über zehn Jahren

ihren Job, löst die Wohnung auf und verabschiedet sich von Familie und Freunden, um ein Jahr alleine durch Asien zu reisen und Antworten auf ihre Fragen zu finden. Tatsächlich wird diese Reise ihr Leben verändern, denn von einem dubiosen Wahrsager in Thailand erfährt sie Aufschlussreiches über ihre Zukunft, und obendrein kommt es zu einer schicksalhaften Begegnung auf Bali ...



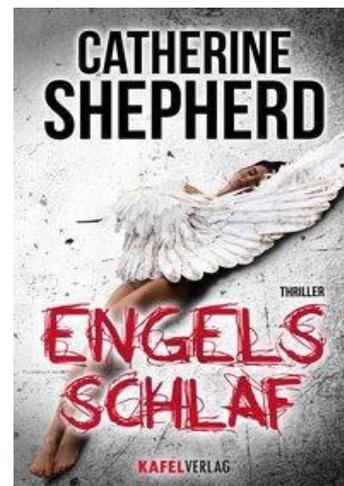
Der süße Duft des warmen Kuchens, der sich mit dem salzigen des Meeres vermischt, das ist für Merle das Aroma der Ferien ihrer Kindheit – das Aroma der Apfelrosentorte. Seit Generationen wird das geheime Rezept in Merles Familie

weitergereicht. Als eine Freundin ihr erzählt, dass sie genau diese Torte in einem Café auf Juist gegessen hat, macht Merle sich spontan auf die Suche nach der Bäckerin. Unweigerlich führt ihr Weg sie zurück auf die Insel, wo noch mehr Geheimnisse verborgen liegen als nur ein Familienrezept.

Was nützt die Liebe in Gedanken? Frühling 1925: Als Fritz in Berlin ankommt, bringt sie nicht mehr mit als ein gebrochenes Herz, eine Reise-schreibmaschine und einen Traum: bei der UFA Drehbücher schreiben. In der schillernden Metropole findet sie sich schnell in einem Kreis von Malern, Schriftstellern und Musikern wieder, die das Leben und die Kunst feiern. Und dann trifft sie einen Mann, der alles für immer verändern wird. In einem Café unter den Linden ... "Mit viel Flair des Berlin der Zwanziger Jahre. Ein Buch zum Genießen."



Die Nacht ist kalt in Berlin. Auf einer Parkbank liegt eine junge Frau, liebevoll auf ein Kissen gebettet. Sie atmet nicht mehr. Doch gerade als Polizei und Ärzte den Totenschein ausstellen wollen, erwacht sie plötzlich zum Leben. Alle sind erleichtert, aber Ermittlerin Laura Kern ahnt: Der Entführer wird erneut zu schlagen. Und sie hat Recht. Ein Opfer kann nur noch tot geborgen werden. Die Lage spitzt sich zu, denn eine weitere Frau wird vermisst. Erst viel zu spät erkennt Laura, dass sie ein winziges Detail übersehen hat – und dass sie sich einem Täter gegenüber sieht, der glaubt, den Tod besiegen zu können.



Kreditinstitut	↘	Staat im Himalaja	elektronischer Speicherort	↘	gut zu entziffern	scherzhaft: ewiger Frieden	↘	lange, schmale Vertiefung
Tramper	↙	7						
↖			1					
kleinlich genaue Arbeit			Rundfunkgerät			plötzliches Anreißen		
unbedingt gehorchen	→							
↖				germanisches Schriftzeichen		5		
Festkleid; Festkonzert		kurze Stichwaffe						Fahrt zu einem entfernten Ort
Beurteiler	→							
↖			2	Großeinkaufsanlage		Fluss durch München		
Stärke-mehl		Abmachung (englisch)	scharfes Gewürz	→				
rechter Nebenfluss der Donau	→				französische Hafenstadt			Hotelboy
↖								
Umhang (mit Kapuze)	↘	gewaltsames Wegnehmen	Verpackungsgewicht	→		8		Güte, Nachsicht
↖						Gestell, Ständer		
Märchenfigur der Brüder Grimm			gepflegte Grünfläche	→				
↖		4		↘	schweiz. Bergstock		bezeichnen; taufen	
schlechter Mensch, Schuft	↖							
durchdringend, scharf		ein Südafrikaner			Dichtungs-, Klebmaterial	Wind-schat-tenseite		
↖							6	böse, schlimm
außer Dienst stellen (Schiff)		Hauptstadt von Albanien						
↖	3				germanischer Wurfspieß			
Mittellosigkeit		ohne Milde, hart						

Das Lösungswort unseres letzten Rätsels war

ZWETSCHKENKRAMPUS

Viele Bewohner teilten uns das richtige Lösungswort mit. Als Gewinner wurde Fanz - Josef Mittnacht ermittelt. Herzlichen Glückwunsch.

Einige von Ihnen haben nachgefragt, was denn ein Zwetschkenkrampus sei. Der Name Krampus ist abgeleitet vom mittelhochdeutschen Krampen ‚Kralle‘ oder bairisch Krampn ‚etwas Lebloses, Vertrocknetes, Verblühtes oder Verdorrtes‘. Im Brauchtum ist der Krampus eine Schreckgestalt in Begleitung des heiligen Nikolaus. Ein Zwetschkenkrampus ist ein aus Trockenpflaumen gebasteltes Männchen, welches keine Schrecken mehr verbreitet.



Schicken Sie das Lösungswort unseres Rätsels mit Ihrem Namen per Mail an a.grosse@mundus-leben.de oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir wieder einen Überraschungspreis. Einsendeschluss ist der 15.1.2018

