

MOMENTE

ZEITUNG FÜR UNSERE BEWOHNER DER MUNDUS SENIOREN-RESIDENZ KASSEL

Ausgabe 1-2017



**KLEINE GÄRTEN
GROSSE PARKS
MITTEN IN DER STADT ... Seite 12**

**„90 IST DAS NEUE 70“
So lebt die Generation 65+ heute ... Seite 18**

**MACHEN SIE MIT BEIM
MUNDUS-FOTOWETTBEWERB ... Seite 10**



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

*heute halten Sie die erste Ausgabe unserer
neuen MUNDUS-Zeitung in den Händen.*

*Wir haben uns viele Gedanken gemacht, wie
die neue Zeitung aussehen soll, über welche
interessanten Themen wir berichten können
oder welche Experten bei uns zu Wort kommen
werden. Viele neue und spannende Ideen sind
dabei entstanden. Aber letztendlich entschei-
den Sie, liebe Leserinnen und Leser, ob uns das
auch wirklich gelungen ist.*



*Mark Twain schrieb einmal: „Zeitungen sollen
nicht nur berichten, was geschieht. Sie sollen die Leute auch dazu anhalten, aktiv zu werden!“*

Genau dies ist auch unser Wunsch - nicht nur berichten, sondern unsere Leserschaft aktivieren. So werden wir Ihnen Informationen, Hilfe und Tipps liefern, die für Sie nützlich sein können. Wir werden zu Mitmachaktionen aufrufen oder mit besonderen und fachkundigen Menschen interessante Themen diskutieren.

Die Zeitung wird künftig alle drei Monate im Rhythmus der Jahreszeiten erscheinen. Mit der vorliegenden Herbstausgabe geht es los. Unter anderem berichten wir in dieser Ausgabe über unsere traumhaften Gärten und Parks hier in Kassel, die jetzt zu einem schönen Herbstspaziergang einladen. Auch haben wir in dieser Ausgabe ein Interview mit Rüdiger von Dawans zum Pflegemanagement der MUNDUS. Hinzu kommen Geschichten und Berichte aus Ihrer Residenz, interessante Tipps rund ums Lesen und die Gesundheit sowie unsere neue Mitmachaktion „Der MUNDUS-Fotowettbewerb“. Wer Lust hat, kann gerne bei unserem Kreuzworträtsel mitmachen. Schicken Sie einfach die Lösungsantwort an uns. Und vielleicht sind Sie schon bald der Gewinner eines tollen Überraschungspreises.

Liebe Leserinnen und Leser, besonders am Herzen liegt uns mit dieser Zeitung die Kommunikation mit Ihnen. Daher unsere Bitte an Sie: Bei Kritik, Anregungen, Problemen, Unklarheiten oder Wünschen schreiben Sie uns. Natürlich freuen wir uns aber auch, wenn Sie uns schreiben, dass Ihnen Ihre neue Zeitung gefällt.

Nun wünschen wir Ihnen aber viel Spaß beim Lesen sowie einen traumhaften Herbst mit vielen schönen Erlebnissen.

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 SOMMERFEST „IN ITALIEN“



Ein tolles Fest ...

Anfang Juli fand in unserem wunderschönen Residenzgarten das MUNDUS Sommerfest statt. Unsere Mitarbeiter zauberten italienisches Flair nach Bad Wilhelmshöhe. Bei strahlendem Sonnenschein fühlten sich unsere Bewohner und deren Angehörige sowie unsere Besucher rundum wohl. Über 400 Gäste haben bis spät in den Abend bei bester Stimmung und Unterhaltung gefeiert. Der Ansturm auf die Cocktailbar und das italienische Buffet waren erwartet groß. Bei italienischer Live

Musik wagten einige unserer Bewohner ein flottes Tänzchen. Auch die traditionelle Tombola fand wieder viele Anhänger. Über 2000 Lose konnten verkauft werden.

Am frühen Abend wurden Heliumballons, begleitet von den Wünschen unserer Bewohner, in den Abendhimmel geschickt. Das zauberte jedem ein Lächeln ins Gesicht und wer weiß, vielleicht erfüllen sich die mitgesandten Wünsche schon bald.



Italiensche Live Musik



... und ein flottes Tänzchen

JENNY SACHSE STELLT SICH VOR ...



Foto: Jenny Sachse

Jenny Sachse ist ganz frisch in unserer Residenz. Am 21. August 2017 hatte sie ihren ersten Arbeitstag. Als Restaurantleitung gehört zu ihrem Aufgaben-

Jedoch wohnen hier viele bekannte Gesichter aus meinem alten Betrieb und ich wurde von Bewohnern wie auch Mitarbeitern sehr herzlich aufgenommen.

Haben Sie in Kassel einen Lieblingsplatz zum Entspannen nach der Arbeit?

Mein Lieblingsplatz in Kassel ist die Firnskuppe im Harleshäuser Waldgebiet.

Was war Ihr Berufswunsch als Sie klein waren?

Früher wollte ich gern mal Hebamme werden.

Welche Musik hören Sie am liebsten?

Am liebsten höre ich Black-Music und R'n'B.

Haben Sie ein Lieblingsgericht?

Mein Lieblingsessen ist Spaghetti Bolognese.

Wenn Sie eine berühmte Persönlichkeit – egal ob lebendig oder tot – treffen dürften: Wer wäre es und warum?

Gerne würde ich Romy Schneider treffen, da ich in meiner Kindheit in die Sissi Filme verliebt war und dadurch mein Interesse an der deutschen, österreichischen und ungarischen Geschichte wuchs. Auch der unglaubliche Lebenswandel hat mich sehr fasziniert.

Was war früher Ihr liebster Schulfach?

Mein Lieblingsfach war Mathe.

Vielen Dank.

gebiet alles rund um den Service, von der Einteilung der Mitarbeiter, über die Dekoration bis hin zu den Planungen der Bankette. Wir wollten von Frau Sachse aber auch einige persönliche Sachen erfahren und haben nachgefragt:

Was ist das Besondere an dieser Residenz?

Das besondere ist zum einen der traumhaft schöne Residenzgarten, das top moderne Schwimmbad, die unglaublich schöne Lage – mit Blick auf den Herkules und das Lebenskonzept der MUNDUS. Hier können die Bewohner ihr eigens unabhängiges Leben gestalten und im Falle einer Krankheit gibt es einen hauseigenen ambulanten Dienst und sogar eine Pflegestation. Und selbst verschiedenste Fachärzte kommen mit ihrer Sprechstunde in das Haus.

Was war bislang Ihr lustigstes Erlebnis bei der MUNDUS?

Da ich erst kurz in der Residenz bin, hatte ich noch kein besonders lustiges Erlebnis gehabt.

UNSERE NEUE KÜRBISKARTE IST DA ...

Von Mitte September bis Ende Oktober dreht sich auf unserer saisonalen Speisekarte alles um den Kürbis. Das herbstliche Gemüse ist nicht nur gesund und unglaublich schmackhaft - es ist mindestens genauso vielfältig. Genießen Sie die Kreationen unseres Küchenteams wie zum Beispiel Kürbis-Flammkuchen mit Ziegenkäse, gewürfeltem Speck, Zwiebeln und Petersilie oder eine gebratene Hähnchenbrust mit Kürbis-Risotto und glacierten Zuckerschoten oder eine leckere Kürbis-Ingwer-Cremesuppe und als Dessert einen süßen Kürbisstrudel mit Vanilleeis.



A RIES' N GAUDI



Am 5. Oktober 2017 heißt es bei uns in der Residenz wieder: „O' zapft is!“. Bereits zum dritten Mal wird dann unser traditionelles Oktoberfest stattfinden, das sich von Jahr zu Jahr immer größerer Beliebtheit erfreut. Neben den traditionellen Speisen, wie Weißwürste und Brezeln, Fleischkäse und Kartoffelsalat wird es noch die eine oder andere Leckerei als Überraschung geben. Und natürlich wird es auch in diesem Jahr wieder ein großes Fass Bier geben, das von unserer Direktorin Monika Salomon „o' zapft“ wird. Eine Musikband wird uns durch diesen fröhlichen und sicherlich lustigen Abend begleiten. Und wer Lust hat, kann sich gerne in sein Dirndl oder seine Lederhose werfen.



UNSERE LECKEREN EISKREATIONEN

Lust auf einen schönen Eiskaffee oder eine Eischokolade? Vielleicht soll es auch ein Sanfter Engel sein oder ein Zitronenschwips?

Unsere Eisspezialitäten können Sie täglich von 15 Uhr bis 19 Uhr im Restaurant oder auf unserer Terrasse genießen.



SONNTAGSKONZERT „TRIO AN DIE MUSIK“



„Trio an die Musik“

Himmel und Hölle, Leben und Tod, Frohsinn und Liebe, Freiheit und Natur - Inhalte und Aussagen des „klassischen“ Volksliedes werden in angenehmer Leichtigkeit von dem mit Gesang, Gitarre und Klarinette ungewöhnlich besetzten Trio interpretiert. Neben dem deutschsprachigen Volkslied als inhaltlichen Schwerpunkt nimmt das Ensemble in jüngster Zeit auch vermehrt Kunstlieder, für diese Besetzung selbst verfertigte Arrangements, wie auch eigens dafür neu komponierte Lieder in sein Repertoire auf. Freuen Sie sich auf dieses Konzert am 24. September 2017 um 16 Uhr in unserem Restaurant im Haus I .

ZUM RESIDENZSCHLOSS AROlsen ...



Residenzschloss Arolsen

... geht es für unsere Bewohner und Interessenten am 26. Oktober 2017. Das Residenzschloss gilt als Wahrzeichen der Stadt Bad Arolsen. Gebaut im Barockstil in den Jahren 1710 – 1810, verdankt es seiner Entstehung dem Fürsten Friedrich Anton Ulrich zu Waldeck und Pyrmont. Von 1710 an wurde das im Jahr 1131 erstmalig genannte Klosterschloss abgebrochen und ab 1713 entstand der Barockneubau nach Plänen des Baudirektors Julius Ludwig Rothweil. Am 13. September 1720 hielt das Fürstenpaar feierlichen Einzug in das Schloss.

Die Deckengemälde des Italieners Carlo Ludovico Castelli wurden in den Jahren 1721 – 1722 ausgeführt. Der Kasseler Maler Magnus de Quitter verfertigte 1721 die Supraporten in

den “Pfälzischen” – und “Kronprinzen”-zimmern. 1728 wurde die Schlosskapelle im östlichen Außenpavillon eingeweiht. Nach dem Tode von Fürst Friedrich Anton Ulrich kam Fürst Carl an die Regierung. Mit der Ausgestaltung des Audienzimmers der Fürstin (Roter Salon) erreicht das Rokoko in Arolsen seinen Höhepunkt. Die Königin Emma der Niederlande wurde 1858 im Schloss geboren. Noch heute werden Teile des Schlosses von den Nachfahren der Fürstenfamilie zu Waldeck und Pyrmont bewohnt. Im Westflügel befinden sich die Hofbibliothek, die Bibliothek Brehm und das Museum Bad Arolsen mit den Ausstellungen im Schloss. Weitere Informationen zu diesem Ausflug erhalten unsere Bewohner und Interessenten an der Rezeption.

NOCH SIND PFIFFERLINGE DA ...

Bis Ende Oktober ist noch Pfifferlingszeit. Genießen Sie die ganz besonderen Rezepte unseres Küchenteams um diesen edlen Pilz und schauen Sie in unserem Restaurant vorbei. Wie wäre es mit einem leckeren Omelett mit frischen Pfifferlingen und Parmesan, einem Feldsalat mit Pfifferlingen und karamellisierten Walnüssen oder gebratene Pfifferlinge auf frischem Schwarzbrot und Butter. Lassen Sie sich von weiteren Kreationen überraschen.



„SWING, SWING, SWING“



Die BLUE HEAVEN JAZZMEN Band

Die Formation BLUE HEAVEN JAZZMEN präsentiert Big Band Jazz, dessen Wurzeln in der Swing-Ära liegen. Durch geschickte Arrangements gelingt es der Band, mit sechs Bläsern und Rhythmusgruppe (Piano, Kontrabass, Schlagzeug) einen zwar durchsichtigen aber dennoch kompakten Bigband-Sound zu erzeugen. Das Schwergewicht des Repertoires liegt auf Klassikern der 30er und 40er Jahre, einer Zeit, als die Jazz-Orchesterchefs so populär wie die Popstars unserer Zeit waren.

Die Blue Heaven Jazzmen versprechen „beswingte“ Unterhaltung, nicht nur für Nostalgiker, nicht nur (aber auch) für Jazzliebhaber, sondern für alle, die fetzige und dennoch wohltönende Musik mögen. Die Band ist zu hören am 26. September 2017 um 16 Uhr in unserem Residenzrestaurant im Haus I.

AUSFLUG ZUM WASSERSCHLOSS WÜLMERSEN

Im Jahr 1108 beginnt die Geschichte des Wasserschlosses Wülmersen. Das als Hofgut erbaute Kulturdenkmal im Diemeltal am Rand des Reinhardswaldes ist heute ein Gruppenhaus mit Sommerzeltplatz und Land-Museum.

Im Landmuseum wird die Tradition landwirtschaftlichen Lebens und Arbeitens aufgegriffen. In einem ehemaligen Stallgebäude sind Räume für Wechselausstellungen eingerichtet, in denen von Mai bis Oktober entsprechende Themen im Spektrum von Kulturgeschichte, Volkskunde, Regionalgeschichte und Agrartechnik präsentiert werden. In einer Scheune kann mit einer Führung im Schaumagazin die Sammlung des Museums mit über 1000 Exponaten aus Handwerk, Land- und Forstwirtschaft besichtigt werden.

Im hauseigenen Café, welches sich direkt auf dem Gelände befindet, werden die Besucher mit Kaffee, hausgemachtem Kuchen, frischen Waffeln oder etwas Herzhaftem verwöhnt.

Am 28. September 2017 veranstalten wir für unsere Bewohner und Interessenten einen Ausflug zu diesem geschichtsträchtigen Wasserschloss.

Abfahrt: 14:00Uhr vom Parkplatz Haus 1

Preis: 23,50

Anmeldefrist bis zum 20. September 2017



Wasserschloss Wülmersen

UNSERE LIEBE FRAU GÜRTLER



Foto: Birgit Gürtler

Birgit Gürtler arbeitet schon seit 2005 in unserer Residenz. Sie ist verantwortlich für die Zubereitung des Frühstücks, Mittag- und Abendessens, sowie die Verteilung und

die Essensausgabe. Wir wollten noch etwas mehr über Frau Gürtler erfahren und haben nachgefragt:

Was ist das Besondere an dieser Residenz?

Das Beste an der Senioren-Residenz ist die hervorragende Lage! In der Stadt und doch im Grünen, sehr gute Infrastruktur und jeder Facharzt ist in der Nähe; ein Traum für jeden Senioren. Was mir ebenfalls gut gefällt sind die individuelle Betreuung und Versorgung der Bewohner.

Was macht Ihnen an Ihrem Job am meisten Spaß?

Das sind der Umgang mit den Bewohnern, das Organisieren der MUNDUS Feste und die Kreativität, die man mit in den Arbeitsalltag und in die MUNDUS einbringen kann.

Was war früher Ihr liebstes Schulfach?

Dass waren Russisch und Deutsch.

Was war bislang Ihr lustigstes Erlebnis bei der MUNDUS?

Die lustigsten Erlebnisse sind für mich immer die Karnevalsfeste mit super Stimmung und guter Unterhaltung. Unsere Karnevalsfeste sind auch für Bewohner sehr schön, die eigentlich nichts mit Karneval zu tun haben.

Haben Sie in Kassel einen Lieblingsplatz zum Entspannen nach der Arbeit?

Bei gutem Wetter verbringe ich meinen Feierabend am liebsten im Bergpark Wilhelmshöhe. Kassel hat einige schöne Stadtparks, doch der Bergpark gefällt mir am liebsten.

Was war Ihr Berufswunsch als Sie klein waren?

In jungen Jahren wollte ich als Stewardess arbeiten.

Welche Musik hören Sie am liebsten?

Am liebsten höre ich Pop und Rock.

Haben Sie ein Lieblingsgericht?

Mein Lieblingsessen ist Rinderroulade mit Thüringer Klößen und Rotkohl.

Wenn Sie eine berühmte Persönlichkeit – egal ob lebendig oder tot – treffen dürften: Wer wäre es und warum?

Ich würde gern einmal auf die Kanzlerin Angela Merkel treffen - einfach nur mal um mit ihr ein ausführliches Gespräch über Tops und Flops in der deutsche Politik zu reden.

Vielen Dank.

IM HERBST WIRD ES WILD ...

Von Ende Oktober bis Ende November wird es bei uns wild im Restaurant. Dann gibt es nämlich unsere Wild-Wochen mit ganz köstlichen Kreationen unseres Küchenteams. Freuen Sie sich zum Beispiel auf Carpaccio vom Reh mit Wildkräutersalat und Himbeervinaigrette oder eine gebratene Wachtelbrust mit glacierten Möhren, Zimtsauce und Kartoffelstampf. Oder wie wäre es mit einem herzhaften Wildgulasch mit Apfelrotkohl und Kartoffelklößen. Guten Appetit!





„Bitte lächeln!“

UNSERE MITMACHAKTION ...



MACHEN SIE MIT BEI UNSEREM FOTOWETTBEWERB UND WERDEN SIE MUNDUS-FOTOGRAF!

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.“

Wer kennt nicht dieses Sprichwort. Bilder unterhalten, können nachdenklich stimmen, lustig oder auch inspirierend sein.

Mit unserer neuen Mitmachaktion suchen wir die schönsten Herbstfotos. Dabei ist es egal, ob es ein Foto vom bunten Herbstspaziergang ist, von der Igelfamilie, die über das Laub im Wald kriecht oder das Eichhörnchen, das sich auf den Winter vorbereitet. Sie können auch gerne Ihre Liebsten oder Mitmenschen in herbstlichen Aktionen fotografieren. Wir freuen uns über jedes Foto, das von Ihnen kommt und auf dem es um den schönen Herbst geht. Wir sind sehr gespannt und werden neben dem Gewinnerfoto auch alle anderen Fotos in der

kommenden Ausgabe der MUNDUS-Zeitung veröffentlichen.

Geben Sie Ihr Foto mit ein paar Zeilen zum Bild entweder an der Rezeption ab oder schicken Sie es per Mail an: ***a.thiele@mundus-leben.de***

oder per Post an:

***MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH
Christian Day und Detlef Heitzmann
Scharnweberstraße 1
13405 Berlin***

Die beiden geschäftsführenden Gesellschafter der MUNDUS Senioren-Residenzen GmbH, Christian Day und Detlef Heitzmann, werden persönlich das Gewinner-Herbstfoto auswählen. Der Gewinner erhält ein Abendessen zu zweit in einem schönen Restaurant.





KLEINE GÄRTEN UND GROSSE PARKS

Kassel ist eine der grünsten Großstädte Deutschlands. Wo immer Sie sind, Sie werden es nie weit haben zum nächstgelegenen Park. Ein Streifzug durch die Natur mitten in der Stadt - genießen Sie es und erholen Sie sich bei einem schönen Herbstspaziergang.

Der Bergpark Wilhelmshöhe ist weltweit einmalig. Er gilt als Europas größter Bergpark und ist berühmt für seinen einzigartigen Baum- und Pflanzenreichtum, die Museen und Sehenswürdigkeiten und natürlich den Herkules und die Wasserkünste. Am 23. Juni 2013 wurde der Bergpark Wilhelmshöhe mit seinen Wasserkünsten in die UNESCO-Welterbeliste aufgenommen. Der Bergpark ist ganzjährig frei und kostenlos zugänglich. Am besten kann man den einzigartigen Reiz der Anlage zu Fuß erleben. Die wichtigsten Stationen werden jedoch auch vom Bergparkbus angefahren. Für Autos und Busse stehen Parkflächen am Rande des Bergparks zur Verfügung, die an Wasserspieltagen sieben Euro Parkgebühr pro Tag kosten und an allen anderen Tagen frei sind. Um Engpässe zu Zeiten der Wasserspiele

oder während großer Festveranstaltungen zu vermeiden, wird empfohlen öffentliche Verkehrsmittel zu nutzen. In der Innenstadt stehen ausreichend Parkplätze mit optimaler ÖPNV-Anbindung zur Verfügung.

Staatspark Karlsaue

Nur wenige Schritte von Kassels Zentrum entfernt, eröffnet sich dem staunenden Betrachter die heitere Seite Kassels: der Staatspark in der Karlsaue. Eingebettet zwischen Rosenhang und Fulda, geschaffen um 1700 als barocke Parkanlage, mit Wasserbassins und fächerförmig rahmenden Kanälen, sollte der Park mit seiner unendlichen Weite der Glanzpunkt zum Orangerieschloß, der Sommerresidenz des Landgrafen Karls, werden. Ende des



18. Jahrhunderts zum Landschaftspark umgestaltet, ist der Park heute ein bedeutendes historisches Erbe. Malerische, botanische Vielfalt wird im Park, wie auf der Insel Siebenbergen, bewahrt und gepflegt. Im Wandel der Jahreszeiten entfaltet die Karlsaue ein eigenes heiteres Flair. Beim Herbstzauber in der Karlsaue rund um die Blumeninsel Siebenbergen ist der Park im September eines jeden Jahres die Bühne für alles Märchenhafte und Schöne, das den Charme des Herbstes in Haus und Garten zaubert.

Der Botanische Garten

Der 1912 in der Nachbarschaft des Schlösschen Schönfeld gegründete Schulgarten und spätere Botanische Garten wurde 1982 zu einer allgemeinen Grünanlage umgebaut. Seit 2002 erweckt das Umwelt- und Gartenamt, mit tatkräftiger Unterstützung durch Vereine und Förderer, dieses Kleinod der Kasseler Gartenkunst im Stil der 50er Jahre wieder zu neuem Leben und lädt regelmäßig im Mai und Oktober zur Pflanzenbörse ein.

Der Fürstengarten

Der Garten befindet sich auf dem Weinberg zwischen Friedrichsgymnasium, dem Hessischen Landesmuseum und der Murhardschen Bibliothek. Er wird daher auch Murhardpark genannt. Von der GRIMMWELT wird er durch die Weinbergstraße getrennt. Die Innenstadt ist von der Parkanlage über den Brüder-Grimm-Platz direkt zu erreichen. Der innerstädtische Park ist schnell erreichbar und bietet mit seiner Freifläche und den vielen Bäumen eine gute Erholungsmöglichkeit. Sitzgelegenheiten stehen dafür zur Verfügung. Für die Kleinen ist durch einen Spielplatz gesorgt. Im Fürstengarten befindet sich das Ehrenmal zum Gedenken an die Opfer des Faschismus.

2017 vor Beginn der documenta 14 wurde der Garten aufgewertet: er wurde einladend bepflanzt, Baumfällungen wurden vorgenommen, der Spielplatz baulich verändert und durch eine Sandsteinmauer räumlich getrennt, neue Bänke wurden aufgestellt. Eine neue Treppe mit Sitzgelegenheiten gegenüber



Ein Spaziergang im Staatspark Karlsruhe ist zu jeder Jahreszeit reizvoll.

der GRIMMWELT ermöglicht einen neuen Zugang vom Ausstellungshaus in den Park.

Park Schönfeld

Der Park Schönfeld befindet sich im Stadtteil Wehlheiden und grenzt an Niederrzwehren und die Südstadt. Er lädt zum Verweilen im Grünen oder an den großzügig angelegten Teichen ein. Für Jedermann besitzt die Parkanlage einen hohen Freizeitwert durch alte Rhododendren und Kastanien sowie vier Teiche mit dem Bachlauf des Spittelbaches, der sich komplett hindurchzieht.

Im Park Schönfeld gibt es auch das Schlösschen Schönfeld, den Botanischen Garten und den Klangpfad zu bestaunen. Der Klangpfad ist ein Projekt, das Natur, Kunst, Musik und Begegnung miteinander verbindet. Er möchte Besucher der Parkanlage einladen, die Sinne für die Klänge der Objekte im Zusammenspiel mit den Klängen der Natur zu intensivieren.

Für alle Aktiven steht ein Sport- und Gesundheitsparcours zur Verfügung. Der Parcours bietet Fitness an der frischen Luft. und Bewegung rund um die Uhr. Er ist ganzjährig öffentlich zugänglich, mehrgenerationentauglich und kostenlos.

Goetheanlage

Die Goetheanlage im Vorderen Westen wurde 1933 als "Volksgarten für Spiel, Sport und Erholung" eingeweiht und bietet noch heute viele Möglichkeiten für Jung und Alt. Die Parkanlage eignet sich zum Joggen, Grillen, Ball spielen und zum Verweilen. Mehrere Basketballplätze, die riesige Wiese und zahlreiche Parkbänke machen die Anlage aus. Für Kinder steht ein Spielplatz zur Verfügung. Dort können sich die Kleinen unter anderem im Sandkasten, beim Rutschen, Schaukeln und Klettern austoben. In der Goetheanlage befindet sich seit 2011 ein Generationenparcours mit sieben Geräten zur kreativen



Generationenparcours für Jung und Alt

Bewegung und Beschäftigung, Damit steht ein ständiges Angebot zur Pflege der eigenen Mobilität und der zwanglosen Geselligkeit – auch mit anderen Generationen – zur Verfügung.

Buga-See

Nur wenige Minuten von der Innenstadt entfernt erstreckt sich das große Naturschutzgebiet der Fuldaaue mit dem Buga-See. Die weitläufige Landschaft lässt vergessen, dass man sich mitten in der Stadt befindet. Der Buga-See hat seinen Namen von der Bundesgartenschau 1981, zu deren Anlass er gebaut wurde. Der See ist etwa 4 bis 6 Meter tief, es gibt verschiedene Liegewiesen und einen 300 Meter langen Sandstrand. Für Freizeitsportler und Erholungssuchende bieten sich vielfältige Möglichkeiten und machen das Gelände zum bevorzugten Ausflugsziel für die ganze Region. Im Sommer steht der Badespaß im Vordergrund. Wer nicht baden möchte, nutzt das weitläufige Areal zum Joggen, Grillen, Angeln, Windsurfen oder Segeln, Fahrradfahren, Tischtennis oder Fußballspielen. Und wer einfach nur die Seele baumeln lassen möchte, .



beliebtes Ausflugsziel– der Buga-See

entspannt bei einem guten Buch und einem Picknick unter den alten Bäumen. Auch im Herbst und Winter oder bei schlechtem Wetter lohnt sich ein Spaziergang am Buga-See. Dann haben die Wasservögel die Seenlandschaft übernommen und sind in großer Zahl zu beobachten.

Stadthallengarten

Der im Stadtteil Vorderer Westen liegende Stadthallengarten ist eine bei Jung und Alt gleichermaßen beliebte Parkanlage. Besonders auffallend sind im Frühjahr und Sommer die umfangreichen und reich blühenden Schmuckpflanzungen, die in jedem Jahr immer wieder mit anderen Farbkombinationen überraschen. Nur wenige Besucher wissen jedoch, dass es sich bei der Parkanlage auch um ein über 100 Jahre altes Gartendenkmal handelt. Nach dem Jubiläum in 2014 erfolgte eine um-



der Stadthallengarten

fassende Sanierung des Stadthallengartens. Er hat eine interessante Geschichte, in der besonders auch das Jahr 1950 herausragt: Damals war er Ausstellungsfläche der „Gartenbauausstellung Kassel“. Neben Ausstellungspavillons und –zelten waren vor allem die vielen unterschiedlichen Schmuckbeete und üppig blühenden Pflanzungen sehr beliebt. Obwohl die Schau nur drei Wochen geöffnet war, kamen 50.000 Besucher – ein sensationeller Erfolg, der auch den Weg bereiten sollte zur ersten Bundesgartenschau in Kassel fünf Jahre später. Übrigens: Das Begleitprogramm für die Bundesgartenschau war die erste documenta, die heute weltweit bedeutendste Ausstellung moderner Kunst alle fünf Jahre in Kassel.

„FÜR GUTE PFLEGE GIBT ES VIELE INDIKATOREN“

In Deutschland müssen sich stationäre Pflegeeinrichtungen und ambulante Pflegedienste regelmäßigen Kontrollen der Pflegequalität unterziehen. Diese werden vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) beziehungsweise dem Prüfdienst der Privaten Krankenversicherung (PKV) durchgeführt. Das Pflege-Qualitätsmanagement der MUNDUS hat sich zum Ziel gesetzt, die strengen gesetzlichen Vorgaben für diesen Bereich nicht nur zu erfüllen, sondern weit darüber hinaus für Pflegeleistungen zum Wohle der Bewohner zu sorgen. Seit Jahren arbeitet die MUNDUS daher mit Rüdiger von Dawans zusammen. Er ist im Bereich des Pflegequalitätsmanagements deutschlandweit ein anerkannter und langjähriger Experte.



Foto: Rüdiger von Dawans

Herr von Dawans, Sie begleiten die MUNDUS im Bereich des Pflegequalitätsmanagements schon seit vielen Jahren. Können Sie uns kurz etwas über sich berichten?

Rüdiger von Dawans: Die MUNDUS und ich arbeiten schon seit dem Jahr 2012 erfolgreich zusammen. Von meiner beruflichen Herkunft bin ich examinierter Krankenpfleger und langjährige Führungskraft im Gesundheitswesen mit diversen Zusatzqualifikationen. So absolvierte ich verschiedene Studiengänge, wie an der Fachhochschule Südwestfalen zum B.A. Business Administration, an der Verwaltungs-

und Wirtschaftsakademie in Berlin zum Gesundheits- und Sozialökonom und Betriebswirt sowie an der Technischen Universität in Kaiserslautern zum Master of Arts. Zudem habe ich die einschlägigen Qualitätsmanagementlehrgänge der Deutschen Gesellschaft für Qualität absolviert. In diesem Zusammenhang bin ich unter anderem auch als Leitender Auditor der TÜV Süd GmbH für die Zertifizierung von Organisationen im Gesundheits- und Sozialwesen tätig.

Sie beraten neben der MUNDUS auch noch andere Anbieter im Pflegebereich. Können Sie uns Ihre Aufgabenfelder im Bereich des Pflegequalitätsmanagements etwas genauer beschreiben?

Rüdiger von Dawans: Mein Aufgabenspektrum ist sehr vielfältig. Ich führe in stationären Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten - so auch bei der MUNDUS - interne Analysen des bestehenden Pflegequalitätsniveaus durch. Zudem moderiere ich die regelmäßig stattfindenden Qualitätszirkel der Pflegedienstleitungen. In diesen Gremien planen, initiieren, koordinieren und evaluieren wir interne Projekte, um die Pflegequalität weiter zu verbessern. Die Ergebnisse haben unter anderem Auswirkungen auf die internen Pflegequalitätsmanagement-Handbücher der Pflegeeinrichtungen, die ich überwache und lenke. Zusätzlich stehe ich bei Bedarf für Impulsberatungen der Führungskräfte und Schulungen der Mitarbeiter zu pflegequalitätsrelevanten Themen zur Verfügung. Last but not least habe ich beratende und unterstützende Funktion in allen pflegequalitätsrelevanten Fragen und bin Ansprechpartner für die Geschäftsführung, die Einrichtungsleitungen und die Pflegedienstleitungen.

Werden alle Anbieter von Pflegedienstleistungen durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) beziehungsweise den Prüfdienst der Privaten Krankenversicherung (PKV) überprüft?

Rüdiger von Dawans: Ja, in Deutschland werden alle zugelassenen Anbieter regelmäßig überprüft. Diese Qualitätsprüfungen finden im Auftrag der Landesverbände der Pflegekassen als Regelprüfung mindestens einmal im Jahr statt. Außerdem können zusätzlich anlassbezogene Prüfungen sowie Wiederholungsprüfungen - das sind Prüfungen, um festzustellen, ob beanstandete Mängel behoben wurden - veranlasst werden.

Die Pflegedienstleistungen der MUNDUS werden regelmäßig vom MDK beziehungsweise dem Prüfteam der PKV überprüft. Warum werden diese Prüfungen durchgeführt?

Rüdiger von Dawans: Der Gesetzgeber hat festgelegt, dass in stationären Pflegeeinrichtungen und ambulanten Pflegediensten eine externe Qualitätssicherung verpflichtend ist. Die Prüfungen sollen die Wirksamkeit der Pflege- und Betreuungsmaßnahmen kontrollieren. Sie dienen nach Maßgabe des Bundesministeriums für Gesundheit vor allem dem Verbraucherschutz und unter anderem auch der Information und der Transparenz. Die heutige Form der Prüfungen ist eine Reaktion des Gesetzgebers auf jahrelange Diskussionen rund um das Thema Pflegequalität.

Was wird genau vom MDK beziehungsweise dem Prüfteam der PKV überprüft?

Rüdiger von Dawans: Die Prüfungen des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) und des Prüfdienstes des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (Prüfdienst der PKV) werden inhaltlich in verschiedene Bereiche eingeteilt. Als ein Ergebnis der Prüfung werden die sogenannten Pflegenoten vergeben, bestehend aus mehreren Teilnoten sowie einer Gesamtbewertung. In Pflegeheimen werden vier Teilbereiche untersucht, wie die Pflege und medizinische Versorgung der beziehungsweise des Versicherten, der Umgang mit demenzkranken Bewohnern, die Betreuung und Alltagsgestaltung sowie

Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene. Bei ambulanten Pflegediensten werden Teilnoten in Bereichen pflegerische Leistungen, ärztlich verordnete pflegerische Leistungen sowie Dienstleistung und Organisation vergeben. Diese objektiv zu bewertenden Prüfergebnisse werden jeweils durch eine Heimbewohner- beziehungsweise Kundenbefragung ergänzt. Die Noten hierfür werden separat ausgewiesen. Darüber hinaus werden von stationären Pflegeeinrichtungen auch Informationen über die Regelung der haus-, fach- und zahnärztlichen Versorgung sowie die Arzneimittelversorgung, veröffentlicht.

Ist nur die Überprüfung des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) maßgeblich für die Qualität der Pflegedienstleistungen eines Anbieters oder gibt es in Deutschland auch noch andere Institutionen und Einrichtungen, die die Pflegequalität regelmäßig überprüfen?

Rüdiger von Dawans: Stationäre Pflegeeinrichtungen werden nicht nur durch den MDK oder den Prüfdienst der Privaten Krankenversicherung (PKV) geprüft. Hier sind vor allem noch die Prüfungen durch die Heimaufsichtsbehörden zu nennen. Inhalte und Durchführung dieser Prüfungen sind im Gegensatz zu den MDK-Prüfungen nicht bundeseinheitlich, sondern durch die jeweiligen Bundesländer gesetzlich geregelt.

Zum Schluss noch eine Frage: Woran erkennt man als Laie eine gute Pflegeeinrichtung?

Rüdiger von Dawans: Für gute Pflege gibt es zahlreiche Indikatoren. Neben den beschriebenen externen Maßnahmen der Qualitätssicherung ist auch ein guter Gradmesser, ob eine Pflegeeinrichtung weiterempfohlen wird – also der Ruf einer Pflegeeinrichtung. Denn da finden wir in der Regel dann auch eine hohe Qualität. Ganz entscheidend dafür sind die Mitarbeiter vor Ort. Wenn sie das Profil ihres Unternehmens engagiert, einfühlsam und lebensbejahend leben mit einem Gespür für den angemessenen Umgang mit Alter und Befindlichkeiten, dann stimmt die Qualität.

Vielen Dank für das Gespräch.

„90 IST DAS NEUE 70“



Rund 81 Millionen Menschen leben in der Bundesrepublik. Davon ist bereits etwa jeder Fünfte über 65 Jahre alt. 2060 sogar schon jeder Dritte. Laut Studien werden die Deutschen jedoch nicht nur älter, sondern auch immer fitter und schlauer. Wie sieht es im Leben der Generation 65+ wirklich aus? Ein Faktencheck.

Deutschland wird bald ein Land der Greise sein. Greise, die fit sind, die immer älter werden und sich nicht darum scheren, was altersgerecht ist und was nicht. Das zeigt der aktuellste Bericht zur Situation der Generation 65+ des Statistischen Bundesamtes. Das Motto dieser Generation lautet: 90 ist das neue 70.

Das gilt zumindest für die Frauen. Ihre Lebenserwartung übersteigt die der Männer um gut drei Jahre. 65-jährigen Männern bleiben noch etwa 17 Jahre und 6 Monate, Frauen dagegen 20 Jahre und neun Monate. Frauen bleiben also oft alleine zurück. Im Jahre 2014 lebte rund ein Drittel der Generation 65+ in einem Einpersonenhaushalt. Der Anteil der Frauen, die allein leben, liegt bei 45 Prozent. Bei den Männern sind es nur 19 Prozent.

Viele haben ihr Leben in der klassischen Rollenverteilung verbracht. Die Frau zog die Kinder groß, der Mann kümmerte sich ums Geld. Das zeigt sich auch in den Renten. Nur 71 Prozent der heutigen Seniorinnen finanziert sich durch ihre eigene Rente. Bei den Männern sind es dagegen 90 Prozent.

Die Zahl der Menschen, die sich im Alter finanziell nicht selbst versorgen können steigt. Ende 2013 bezogen rund 500.000 Menschen der Generation 65+ Sozialleistungen. Fast doppelt so viele wie im Jahr 2003. Weil ihre Renten kleiner sind, trifft die Armut im Alter oft die zurückgebliebenen Frauen.

Es geht wieder an die Uni

Ist genug Geld da, wird es ausgegeben. Für Reisen, die Enkel oder die eigene Bildung. 14.200 Rentner saßen im Wintersemester 2014/2015 in den Hörsälen der deutschen Universitäten. Tendenz steigend. Beliebteste Studienfächer: Geschichte und Philosophie. Auch die Volkshochschulen werden von den fitten SeniorInnen gern frequentiert. Besonders beliebt und wenig überraschend: Kurse zum Thema Gesundheit. Ist die Weiterbildung abgeschlossen, wird entspannt. Vor dem Fernseher. 18,5 Stunden verbringt die Generation 65+ in der Woche vor der Kiste. Ist die aus, wird gelesen. Rund 6 Stunden die Woche. Gelesen wird aber nicht nur auf Papier, sondern auch online.

Knapp 60 Prozent der SeniorInnen nutzen einen Computer. Davon surfen immerhin 45 Prozent regelmäßig im Internet. Beliebtestes Tool der Generation 65+: der stationäre PC.

Die Generation 65+ hält sich aber nicht nur geistig fit, sondern auch körperlich. Befragt nach der eigenen Gesundheit, gaben mehr als drei Viertel der über 65-Jährigen an, sich gesund zu fühlen. Dabei gab es kaum Unterschiede zwischen Männern (23 %) und Frauen (24 %). Seit zehn Jahren zeigt sich bei den älteren Menschen kaum eine Veränderung, was die Selbsteinschätzung zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen anbelangt.

Eine hohe Lebenszufriedenheit

Laut der aktuellen Generali Altersstudie blickt die große Mehrheit der über 65-Jährigen zufrieden auf das eigene Leben. Für die repräsentative Studie würden über 4.000 Seniorinnen und Senioren zwischen 65 und 85 Jahre persönlich befragt. Autoren der Studie, die im Auftrag der Generali Deutschland AG durchgeführt wurde, sind Prof. Dr. Renate Köcher und Michael Köcher vom renommierten Institut für Demoskopie Allensbach.

Laut Studie geben viele Menschen der Generation 65+ ihr gefühltes Alter deutlich geringer an als ihr tatsächliches - und zwar um rund 7,5 Jahre. Auffällig ist dabei, dass diese Wahrnehmung übergreifend auch bei den 80- bis 85-Jährigen zu beobachten ist. Jeder zweite Befragte in dieser Altersgruppe fühlt sich - allen Altersbeschwerden zum Trotz - jünger als es seinem kalendarischen Alter entspricht.

Insgesamt zeichnet die Generation 65+ ein sehr positives Lebensgefühl aus. Auf einer Skala von Null ("überhaupt nicht zufrieden") bis zehn ("völlig zufrieden") wählen die befragten 65- bis 85-Jährigen im Durchschnitt die Skalenstufe 7,2. Auffällig in diesem Zusammenhang ist, dass es regional gesehen in Deutschland keine wesentlichen Unterschiede gibt. Während Schleswig-Holstein das Ranking mit einem Wert von 7,5 anführt, liegt das benachbarte Bundesland Mecklenburg-Vorpommern als Schlusslicht mit 6,8 nur unwesentlich zurück. Ein weiteres Ergebnis der Studie: Die Mehrheit der älteren Generation

führt ein abwechslungsreiches und aktives Leben.

So ist mehr als die Hälfte der 65- bis 85-Jährigen heute noch mit dem eigenen Auto unterwegs. Bei den 65- bis 69-Jährigen (69 Prozent) sind dies mehr als doppelt so viele wie 1985 (30 Prozent). Bei den 80- bis 85-Jährigen ist der Anteil der Autofahrer sogar um mehr als das Zehnfache angestiegen. 38 Prozent dieser Altersklasse nutzen heute noch den eigenen PKW.

„Die Generation 65+ hält sich nicht nur geistig fit, sondern auch körperlich!“

Auch beim Umgang mit technischen Entwicklungen zeigen sich große Unterschiede. So nutzt immerhin jeder Zweite der 65- bis 85-Jährigen das Internet. Auffällig dabei ist, dass von den 65-bis 74-Jährigen zwei Drittel im digitalen Netz unterwegs sind, bei den 75- bis 85-Jährigen hingegen nur ein Drittel.

Besonders stark unterscheidet sich die Internetnutzung in den verschiedenen Einkommensgruppen. Während gerade einmal 23 Prozent der 65- bis 85-Jährigen aus den unteren sozialen Schichten online aktiv sind, sind es bei den Gleichaltrigen aus der Oberschicht 81 Prozent.



Die Generali Altersstudie ist im Buchhandel erhältlich:

"Generali Altersstudie 2017 - Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben", Springer Verlag GmbH, ISBN 978-3-662-50394-2, 19,99 Euro.

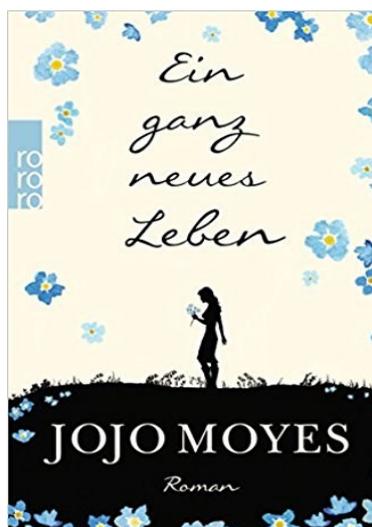
BÜCHER FÜR DEN HERBST



London 1975:
Nach einem schweren Autounfall sind Carlas Erinnerungen wie ausgelöscht, und sie setzt alles daran, die verlorene Zeit zu rekonstruieren. Der Journalist David Grant behauptet, sie sei auf der Suche nach ihrer Schwester gewesen, die

vor sechzehn Jahren spurlos an der Küste von Cornwall verschwand. Doch kann sie ihm vertrauen? Und was verbergen ihre Eltern vor ihr? Die Wahrheit führt Carla weit zurück in die Vergangenheit, in das Berlin der Dreißigerjahre, zu einer ungewöhnlichen Freundschaft und einer verbotenen Liebe, aber auch zu einer schrecklichen Schuld ...

Haben Sie auch einen Nachbarn wie Ove? Jeden Morgen macht er seine Kontrollrunde und schreibt Falschparker auf. Aber hinter seinem Gegrummel verbergen sich ein großes Herz und eine berührende Geschichte. Seit Oves geliebte Frau Sonja gestorben ist und man ihn vorzeitig in Rente geschickt hat, sieht er keinen Sinn mehr im Leben und trifft praktische Vorbereitungen zum Sterben. Doch dann zieht im Reihenhaus nebenan eine junge Familie ein, die als Erstes mal Oves Briefkasten umnietet ... Eine Geschichte über Freundschaft, Liebe, das richtige Werkzeug und was sonst noch wirklich zählt im Leben – witzig, rührend, grummelig, großartig.

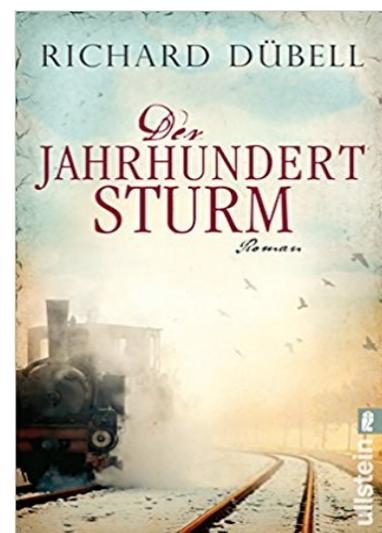


Sechs Monate hatten Louisa Clark und Will Traynor zusammen. Ein ganzes halbes Jahr. Und diese sechs Monate haben beide verändert. Lou ist nicht mehr das Mädchen aus der Kleinstadt, das Angst vor seinen eigenen Träumen hat. Aber sie führt

auch nicht das unerschrockene Leben, das Will sich für sie gewünscht hat. Denn wie lebt man weiter, wenn man den Menschen verliert, den man am meisten liebt? Eine Welt ohne Will, das ist für Lou immer noch schwer zu ertragen. Ein einsames Apartment, ein trister Job am Flughafen – Lou existiert, aber ein Leben ist das nicht. Bis es eines Tages an der Tür klingelt – und sich eine Verbindung zu Will auftut, von der niemand geahnt hat. Endlich schöpft Lou wieder Hoffnung.

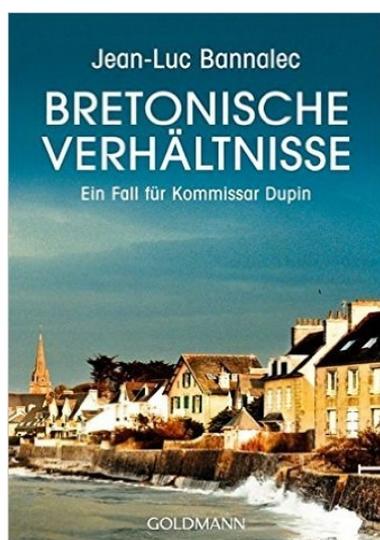
Alvin von Briest ist ein echter Preuße. Er fühlt sich den alten Traditionen seines Heimatlandes verpflichtet, auch wenn es ihm nicht immer leicht fällt. Auf Rat seines Freundes Otto von Bismarck entscheidet er sich sogar für eine Militärlaufbahn.

Ganz anders sein Freund Paul Baermann. Paul stammt aus dem Münchner Bürgertum und ist ein Mann des Fortschritts. Seine einzige Liebe gilt der Eisenbahn. Bis er in Paris Louise Ferrand kennenlernt, die ihn mit ihrer Schönheit verzaubert. Doch Louise ist schon einem anderen verspro-



chen - seinem besten Freund. Sie heiratet Alvin von Briest, der sie vor Hunger und Tod gerettet hat. Ihr Herz aber gehört Paul. Während in Berlin Barrikaden gebaut werden, die Industrialisierung ihren Lauf nimmt und sich Deutschland schließlich unter Bismarck eint, müssen Alvin, Paul und Louise in einem Jahrhundert der Gegensätze ihren Weg finden. Berlin, Paris, München: die große historische Saga zur Bismarckzeit!

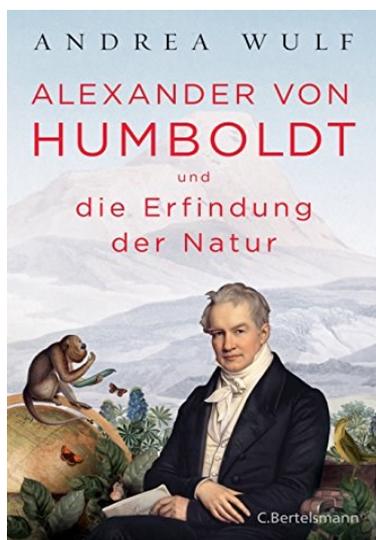
Hochsaison in der Bretagne: Im malerischen Künstlerdorf Pont Aven wird an einem heißen



Julimorgen der hochbetagte Besitzer des berühmtesten Hotels am Platz brutal erstochen aufgefunden. Kommissar Dupin, eingefleischter Pariser und zwangsversetzt ans Ende der Welt, übernimmt den Fall und stößt in der bretonischen Sommeridylle auf ungeahnte Abgründe

...

Was hat Alexander von Humboldt, der vor mehr als 150 Jahren starb, mit Klimawandel und Nachhaltigkeit zu tun? Der Naturforscher und Universalgelehrte, nach dem nicht nur unzählige Straßen, Pflanzen und sogar ein »Mare« auf dem Mond benannt sind, hat wie kein anderer Wissenschaftler unser Verständnis von Natur als lebendigem Ganzen, als Kosmos, in



untrennbarer Teil wir sind, geprägt. Die Historikerin Andrea Wulf stellt in ihrem vielfach preisgekröntem – so auch mit dem Bayerischen Buchpreis 2016 – Buch Humboldts Erfindung der Natur, die er radikal neu dachte, ins Zentrum ihrer Erkundungsreise durch sein Leben und Werk. Sie folgt den Spuren des begnadeten Netzwerkers und zeigt, dass unser heutiges Wissen um die Verwundbarkeit der Erde in Humboldts Überzeugungen verwurzelt ist. Ihm heute wieder zu begegnen, mahnt uns, seine Erkenntnisse endlich zum Maßstab unseres Handelns zu machen – um unser aller Überleben willen.



Dieses Buch ermöglicht einen umfassenden Überblick und Einstieg in die Benutzung Ihres neuen Laptops mit dem Betriebssystem Windows10 .Lernen Sie Schritt für Schritt und in einfacher und verständlicher deutscher Sprache alles Wichtige vom ersten Start bis zur Nutzung der Apps. Das Autorenteam verfügt über eine jahrelange Erfahrung in der Weiterbildung von Erwachsenen und kennt deshalb die Schwierigkeiten, die dem Leser Kopfzerbrechen bereiten. Bei den Erläuterungen wurde bewusst auf technische Spielereien verzichtet. Es werden grundsätzlich nur Wege gezeigt, die sich für die praktische Nutzung bewährt haben. Das Buch ist zur besseren Lesbarkeit in großer Schrift gesetzt - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Kleiner Tipp

Schauen Sie doch einfach mal (wieder) in die „Brencher Buchhandlung“ in der Wilhelmshöher Alle 273 hier in Kassel vorbei.

WISSENSWERTES RUND UM GESUNDHEIT & CO

AUSREICHEND TRINKEN



Der menschliche Körper besteht zu 50 bis 80 Prozent aus Wasser. Die täglich über Nieren, Haut und Atmung ausge-

schiedenen Mengen müssen wieder ersetzt werden. Gerade ältere Menschen "vergessen" das aber häufig oder vermeiden das Trinken

bewusst, damit sie zum Beispiel nachts nicht auf die Toilette gehen müssen. Das kann aber gravierende Folgen haben. Ein Wasserverlust von 10 Prozent des Körpergewichts ruft schwere Krankheitserscheinungen hervor und kann bis zum Delirium führen. Täglich sollten deshalb mindestens sechs große Gläser oder Tassen (à 250 bis 300 ml) - am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter - oder Früchtetees getrunken werden.

FIT FÜR 100



Rund 7.000 Menschen über 100 Jahre lebten zur Jahrtausendwende in Deutschland. Bis 2025 soll ihre Zahl auf 44.000 wachsen. Forscher der Uni Bonn und der Sporthochschule Köln initiierten 2005

daher das Projekt „Fit für 100“, um Fitnessangebote für Ältere zu entwickeln. So entstand auch ein spezielles Krafttraining, das zeigt: Auch über 90-Jährige können Muskelmasse wieder aufbauen und ihre Kraft vergrößern, wenn sie regelmäßig trainieren. Das Projekt bietet attraktive sportliche Angebote für Menschen ab 60, speziell aber auch für das vierte Lebensalter (80+) und belegt nach über zehn Jahren erfolgreicher Laufzeit, dass es sich lohnt, im Alter fit zu bleiben, gezielt den Körper zu stärken und die „Muckis“ zu erhalten.

WENIGER SALZ, WENIGER DRANG

Salz sparen schont Herz und Nieren. Jetzt gibt es möglicherweise ein weiteres Argument: Weniger Salz mindert nachträglich Harndrang, ergab eine japanische Studie. Woran das liegt, ist noch unklar. Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung:

„Ersetzen Sie Salz durch Kräuter. Zum Beispiel Kresse über die Kartoffeln, Beifuß zum Braten, Basilikum in den Salat.“



12 PROZENT DES KÖRPERGEWICHTS



macht das Skelett aus. Die Knochen wiegen also rund 9,6 Kilogramm bei einem 80 Kilogramm schweren Menschen. Sie bestehen aus 50 Prozent Wasser, 23 Prozent Mineralien, 15 Prozent Fett und 12 Pro-

zent Knorpel. Damit sie bei Belastung nicht zu schnell brechen, sind Knochen nicht nur hart, sondern auch sehr elastisch. Dafür sorgt das Eiweiß Kollagen, das sich auch in Bindegewebe, Haut und Zähne findet.

ICH TANZE, ALSO BIN ICH

Das Tanzen wird schon einmal vergessen, wenn es um sportliche Aktivitäten geht. Dabei ist Tanzen ein intensives Training, bei dem unbewusst beide Gehirnhälften aktiviert werden – die logisch denkende und die kreative. Das Erlernen von Schrittfolgen im richtigen Rhythmus schult das Gedächtnis und beeinflusst den Alterungsprozess positiv. Stand, Balance und Reaktionsfähigkeiten werden durch das Tanzen verbessert.



NASCHEN MAL ANDERS



Zu einem guten Fernsehabend gehören Chips und Süßigkeiten einfach dazu? Ja, denn Naschen ist auch Entspannung. Aber essen Sie Süßigkeiten

und Snacks bewusst und mit Genuss. Außerdem gibt es viele gute Alternativen zu Gummibärchen oder Schokolade. Versuchen Sie es doch einmal mit Naschereien, die wichtige Nährstoffe enthalten, wie zum Beispiel Nüsse und Trockenfrüchte. Gurken, Möhren und Selleriesticks sind ein guter Knabberspaß und ein mit Fruchtsaft angerührter Pudding kann dem Vanillepudding das Wasser reichen.

GRUSS AN DIE SONNE

Manche machen ihn vor dem Frühstück, Langschläfer am Vormittag, andere erst abends. Gemeint ist der Sonnengruß aus dem Yoga, eine Abfolge von Übungen (Asanas), die den Körper, der Sonne zugewandt, wechselweise in Spannung und Entspannung bringen. Dabei wird dynamisch geatmet, der Kreislauf ange-regt und nach zehn bis fünfzehn Minuten ist jeder Muskel wach, die Organe aktiviert und der Geist erfrischt.



Yogaübungen können Menschen jeden Alters ausführen. Muskeln und Bänder werden ge-dehnt, die Gelenke mobilisiert und das Herz-Kreislauf-System kommt in Schwung. Wichtig ist, dass Yoga von einem erfahrenen Lehrer angeleitet und beaufsichtigt wird.

Wussten Sie, dass Yoga schon vor 4.000 Jahren auf dem indischen Subkontinent als Philoso- phie in Erscheinung trat? Der Sonnengruß galt als Gebet, das die Sonne ehrt.

HERBSTQUIZ



Vorsicht! Die folgenden Behauptungen sind nicht alle wahr. Finden Sie heraus, welche da- von zutreffen und welche nicht.

- Der römische Gott des Weins heißt Chianti.
Ja nein
- Die Comic-Figur Popeye kräftigt sich durch den Genuss von Spinat.
Ja nein
- Eine Magnolienart aus Nordamerika wird Gurkenbaum genannt.
Ja nein
- Der Döbling gehört zur Familie der Schnabelwale.
Ja nein
- Lindau ist eine Inselstadt im Bodensee.
Ja nein
- Pflanzen sind in jedem Aquarium wichtig, weil sie Sauerstoff erzeugen.
Ja nein
- Unsere Vorfahren putzten sich die Zähne mit Meersalz.
Ja nein
- Der Polarstern ist Teil des Sternbilds „Kleiner Wagen“.
Ja nein
- London besitzt das weltweit größte U-Bahn-Netz.
Ja nein

Wahrheit: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 Lüge 1, 9

RÄTSELPASS

Maß der Stromstärke			Wasserfahrzeug	Dummheit	Hausvorbau		Teil des Pfefferminzöls			Teil des Beins		Stierkämpfer	Tierwelt		Stadt auf Malta		südostasiat. Insel
Ungewöhnlichkeit			5			12	franz.: Sendung		10				Stamm der Usbeken				
Karolinger-Spiel			8		Schwerathlet		inneres Organ		3				Marotte		Abk.: von oben		
			abbaubare Kohlen-schicht		an diesem Tag		16			moham. Name für Gott		Ost-europäer					
Tennissatz		Feste, Fest					Spiel-leitung		Manege						Schulter-umhang		
Frauenkosenamen					Kopffüßler		Fenster-schutz					Adliger		stehen-des Gewässer			
eine altjüdische Sekte	Gletscherstück	Getreidehalme		Schiffswand					Roman von Karl May (Der ...)		vor Abzug						
							sehr abschüssig	Mischspeise						Vorname Zolas † 1902			Kirchenge-mei-nde
				Teil der Pflanze		gebrechlich			6		Tropen-pflanze		Korallen-otter				
Fischfanggerät			Gebrauch				Tischlerwerkzeug		Satzzeichen				14			ital. Riviera-Seebad	
Hauptschlagader					süd-amerik. Grassteppe		menschlich						Bewohner eines Erdteils		franz.: ihre		
			Aussatz		Flugzeugführer					Bauwerk in Moskau		Opfer-tisch					
die eigene Person	wertvolle Holzart	nicht verboten					Greifvogel		Milchprodukt							gewach-sene Insel	
13			9		Anteilschein		Pariser U-Bahn		4			ugs.: Rücken		Flächen-maß der Schweiz			
Vogelart		nicht spät		Monatsname					Grenzfläche eines Körpers		Organisationsmittel	11					
ein Kontinent							ber-urkundender Jurist		clever, gewitzt					süd-korean. Haupt-stadt			abwer-tend: theoretisch
2				feinster Schmutz		Nähzeug					gelockt		englisch: langsam				
rechter Nebenfluss des Bug	Gelände zur Bebauung		Kreuzträger Jesu	17			Gegenteil von schwach		Ballform							Frauenname	
Siegerin					Kriechtier		Ent-machung					1	Wasser-sportart		Kfz-Z. einer Hanse-stadt	7	
			eingedickter Saft		Keller-tier				See-räuber				Thema eines Werkes				
unweit		hervor-ragend					ein Farbton		Hunde-rasse	15						Fließ-be-hinderung	
Brotkörper					Qua-drille-figur		Geldwert einer Ware						Bergvolk in Süd-China		dt. TV-Anstalt (Abk.)		
Eingebung		englisch: nach, zu		Sittenlehre					Moment		Vorort von Venedig						
							eine Pflanzengattung										
Tennisspiel							Haftsumme								Binde-wort		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

Schicken Sie das Lösungswort zusammen mit Ihrem Namen bis zum 31. Oktober 2017 per E-Mail an a.thiele@mundus-leben.de oder geben Sie es hier in der Residenz an der Rezeption ab. Unter allen Teilnehmern verlosen wir einen Überraschungspreis.

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

