

WIR ÜBER 60

2/19



Das Magazin des Seniorenrats
der Landeshauptstadt München

**Digitale Angebote für
alle zugänglich machen!**

**Zimmer frei für
junge Polizisten?**

**Hilfe bei
Suchtkrankheit im Alter**



**Sprechstunden des Seniorenbeirats
in unserer Geschäftsstelle:**

Burgstraße 4, 1. Stock, Zimmer 105,
80331 München, Tel. 089 233-211 66

Allgemeine Sprechstunde

Jeden dritten und vierten Dienstag
im Monat und jeden Donnerstag
9.30 Uhr bis 12.00 Uhr

Beratung zur Wohnungsanpassung

Jeden zweiten Dienstag im Monat
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Rentenberatung

Jeden zweiten Montag im Monat
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Nur mit telefonischer Anmeldung:
089 233 - 211 66

Kostenlose Anwaltserstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat
9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Nur mit telefonischer Anmeldung:
089 233 - 211 66

Energieberatung

Jeden dritten Montag im Monat
10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Herausgeber:

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Verantwortlich: Dr. Reinhard Bauer
Burgstraße 4, 80331 München
Telefon: 089 233-211 66
Telefax: 089 233-254 28
seniorenbeirat.soz@muenchen.de
www.seniorenbeirat-muenchen.de

Redaktion:

Kathrin Schirmer | Kommunikation, München
Kathrin Schubert, München

Layout:

QuerFormat Werbeagentur, München
Titelfoto: privat/Shutterstock

Druck:

Stadtkanzlei München. Gedruckt auf Papier aus
100% Recyclingpapier

Namentlich gekennzeichnete Artikel stellen die
Meinung der Verfasserin oder des Verfassers,
nicht unbedingt die der Redaktion dar. Leserbriefe
können aus Platzgründen leider manchmal nur zu
einem Teil, also gekürzt abgedruckt werden.

Inhaltsverzeichnis

Szene

3	Wiesn-Stammtisch und Jahresempfang	<i>Gerhard Krug</i>
4	Angebote der Truderinger Friedenskirche	<i>Monika Fischer</i>
4	Festring Perlach: Kultur- und Heimatverein	<i>Wilfried Ebser</i>
5	Verdienstmedaille für Brigitte Stengel	<i>Gerhard Krug</i>
5	Frühlingsfest im Caritas ASZ Schwabing West	<i>Peter Teichreber</i>
6	Bürgerfest Maxvorstadt	<i>Johann Pongratz</i>

Über uns

7	Der Vorstand des Seniorenbeirats
8	Die Grundsätze des Seniorenbeirats

Digitales

9	Vorbereitung auf technische Berufe: Studium oder duale Ausbildung?	<i>Gerhard Endres</i>
10	Das Open Data Portal München	<i>Willi Eichhorn</i>
11	Digitale Angebote für alle zugänglich machen	<i>Günter Wolf</i>

Wohnen

11	Barrierefreies Wohnen und Bauen	<i>Willi Eichhorn</i>
12	Zimmer frei für junge Polizistinnen und Polizisten?	<i>Arved Semerak</i>
13	Brandschutz: Was tun, wenn es brennt?	<i>Willi Eichhorn</i>

Gesundheit

14	Ältere Menschen sind anfälliger für unerwünschte Arzneimittelwirkungen	<i>Ingrid Seyfarth-Metzger</i>
15	Präventive Hausbesuche für Seniorinnen und Senioren in München – kostenlos	<i>Christine Gasteiger</i>
16	Das Altern im Spiegelbild der Sucht	<i>Christine Pschierer</i>
17	Sport bis ins hohe Alter: Die „Macht der Bewegung“	<i>Susanne Brunsch</i>

Gesellschaft

18	Warum Beratung durch erfahrene Fachkräfte so wertvoll ist	<i>Gerhard Endres</i>
18	Experiment „Counterclockwise“ Sind wir alt oder werden wir alt gemacht?	<i>Paul Lengdobler</i>
19	Anonyme Bestattungen	<i>Arved Semerak</i>
20	Wie kann Altersarmut vermieden werden?	<i>Willi Eichhorn</i>
21	Wie sicher sind E-Bikes für ältere Menschen?	<i>Irmtraud Nies</i>
22	Okay, genau, alles klar – Wörter, die Karriere machen	<i>Kurt Kister</i>



Peter Reichert, Wirt „Zur Schönheitskönigin“; Otto Lindinger, Sprecher Kleine Wiesnzelte; Dr. Reinhard Bauer, Vorsitzender des Seniorenbeirats LH München; Bürgermeister Manuel Pretzl, Wiesn-Stadtrat; Jürgen Kirner, Künstlerischer Leiter „Zur Schönheitskönigin“; Gerhard Krug, Vorstand im Seniorenbeirat LH München (Foto: www.oktoberfest-oide-wiesn.de / Renate Langwieder)

2019 waren die Senioren wieder Wiesn-VIPs

Wiesn-Stammtisch und Jahresempfang des Seniorenbeirats

Von Gerhard Krug

Bereits seit fünf Jahren unterstützen die Kleinen Wiesnzelte den Seniorenbeirat bei der Ausrichtung seines Jahresempfanges für Gäste, die sich beruflich oder ehrenamtlich für ältere Menschen engagieren.

Den Jahresempfang auf die „Die Münchner Wiesn“ zu legen, hat sich der Vorstand des Seniorenbeirats wohl überlegt: Schließlich gehört das weltgrößte Volksfest Jung und Alt – und beide wollte der Seniorenbeirat beim Jahresempfang in geselligem Austausch zusammenbringen.

Sozialprojekt diesmal mit elf Festzelten

Weil das in den ersten Jahren so gut geklappt hat, entstand 2018 ein neues Sozialprojekt: „Wiesn-Stammtisch für Seniorinnen und Senioren“. Damit will der Seniorenbeirat Ältere zusammen mit ihren Kindern und Enkelkindern wieder für die Münchner Wiesn begeistern. Denn die Wiesn gehört zur Lebensgeschichte vieler älterer Münchnerinnen und Münchner. Darum ist es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren mitfeiern können. Auch die, die weniger Geld haben oder körperlich eingeschränkt sind.

Nach dem großen Erfolg des Wiesn-Stammtisches im letzten Jahr beteiligten sich heuer noch mehr Festwirte: Insgesamt waren elf Festzelte bei der Aktion des Seniorenbeirats und der Kleinen Wiesnzelte dabei.

Otto Lindinger, Sprecher der Kleinen Wiesnzelte, freute sich: „Trauen sich doch die Münchner Seniorinnen und Senioren wieder auf ihr geliebtes Oktoberfest, weil

sie wissen, dass immer ein Platzl für sie frei ist. Gerade diesen treuen und langjährigen Gästen geben die Kleinen Wiesnzelte mit dem Wiesn-Stammtisch den wohlverdienten VIP-Status – und barrierefrei sind die Plätze obendrein.“

Reinhard Bauer, Vorsitzender des Seniorenbeirats, erklärte: „München boomt, aber immer mehr Ältere geraten auch bei gesellschaftlichen Großereignissen ins Abseits. Mit unserem Sozialprojekt setzen wir ein Zeichen gegen Einsamkeit im Alter, für Gemeinsinn und Lebensfreude aller Generationen.“

Jahresempfang im Festzelt „Zur Schönheitskönigin“

Auftakt zum Sozialprojekt „Raus aus der Einsamkeit im Alter – auf geht’s zur Wiesn in den Senioren-VIP-Bereich!“ war die Einladung zum fünften Jahresempfang des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München auf die Oide Wiesn.

Im Festzelt „Zur Schönheitskönigin“ der Wirtsfamilie Peter Reichert versammelten sich die Geladenen. Sie hörten zunächst Grußworte des Bürgermeisters Manuel Pretzl sowie des Sprechers der Kleinen Wiesnzelte, Otto Lindinger. Reinhard Bauer begrüßte die Gäste, die stets durch zünftige musikalische Einspieler angekündigt wurden.

Feine Schmankerl aus bayerischer Küche – bei angenehmen Dezibel der Festzelt-Kapelle – erleichterten das verbale Zusammenrücken im originalen Münchner Volks-sängerzelt.



Angebote der Truderinger Friedenskirche

Von Monika Fischer

Bei einer Seniorenvertretersitzung im Juni 2019 in der Truderinger Friedenskirche präsentierte Pfarrer Kaufmann seine 6700 Mitglieder umfassende Gemeinde.

Für die Seniorinnen und Senioren stellt ein neuer Helferkreis aus Ehrenamtlichen den Menschen der Gemeinde Zeit, Zuwendung, Fertigkeiten und Erfahrung zur Verfügung.

Die zweimonatlich erscheinende Gemeindebrochure bildet ein vielseitiges Programm ab – von Sanftem Yoga über Ausflüge und Besichtigungen bis hin zu Lese- oder Kinoabenden ist für jeden etwas dabei. Niemand muss sich in der Gemeinde einsam oder verlassen fühlen: Es gibt viele Begegnungsmöglichkeiten, auch im Club 60, im Seniorenclub oder im Ökumenischen Kreis.



Festring Perlach: Kultur- und Heimatverein

Von Wilfried Ebser

Das einstige Dorf Perlach wurde 1930 in München eingemeindet. Der anlässlich der 1200-Jahr-Feier Perlachs vor über 30 Jahren gegründete Festring Perlach e.V. legt seinen Schwerpunkt auf Brauchtumpflege und kulturelle Arbeit im Ort. Dazu gehören ein Heimatarchiv und ein Geschichtsbrunnen am zentral gelegenen Pfanzeltplatz.

Abwechslungsreicher Naturlehrpfad

Ein weiteres Highlight der Arbeit des Kultur- und Heimatvereins ist der Naturlehrpfad mit „Grünem Klassenzimmer“ und historischen Funden der Kelten- und Römerzeit. Der Pfad führt rund um die Bezirkssportanlage und eignet sich gut für mehrere Joggingrunden. Interessant sind auch die Schilder mit den alten Hausnamen an den Perlacher Häusern!

Der Pfad startet direkt am „Ballaufhof“, einem zur Seniorenresidenz umgebauten Großbauernhof mit einem gemütlichen Selbstbedienungscafé.



Verdienstmedaille für Brigitte Stengel

Von Gerhard Krug

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier hat Brigitte Stengel, Mitglied des Bezirksausschusses im Stadtbezirk München-Bogenhausen, die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland verliehen. Im Rahmen einer Feierstunde in der Regierung von Oberbayern würdigte die Regierungspräsidentin Maria Els die Verdienste von Brigitte Stengel – persönlich und im Namen des Bayerischen Ministerpräsidenten Markus Söder: „Es ist mir eine besondere Ehre, Brigitte Stengel die Verdienstmedaille des Verdienstordens der Bundesrepublik Deutschland auszuhändigen zu dürfen. Brigitte Stengel hat sich mit ihrem langjährigen gesellschaftspolitischen und sozialen Engagement bleibende, besondere Verdienste erworben.“

Brigitte Stengel setzt sich seit 2002 mit großem Engagement vor allem für soziale Belange in Bogenhausen ein. Als Kinderbeauftragte betreute sie acht Jahre lang ehrenamtlich den Mini-Treff, ein Kontaktfrühstück zur Unterstützung von Eltern im



Regierungspräsidentin Maria Els (rechts) würdigt Brigitte Stengel (dritte v.r.) (Foto: Regierung von Oberbayern)

Alltag und bei der Kinderbetreuung. Seit 2008 leitet Brigitte Stengel auch das Seniorenfrühstück in St. Rita und ermöglicht älteren Menschen, in Kontakt zu treten, sich auszutauschen und zu informieren. Seit 2014 vertritt sie die Interessen der Senioren im Bezirksausschuss München-Bogenhausen. Besonders engagierte sich Brigitte Stengel im Jahr 2014 in der Betreuung von unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen in Bogenhausen. So übernahm sie 2014 die organisatorische Verantwortung, die Sammlung von Kleider- und Geldspenden und kümmerte sich um die Kinder und Jugendlichen. Sie engagiert sich außerdem nachbarschaftlich.

Frühlingsfest im Caritas ASZ Schwabing West

Von Peter Teichreber

Der Bezirksausschuss Schwabing-West, die Seniorenvertretung und das Caritas Alten- und Service-Zentrum Schwabing-West begrüßten im April wieder SeniorInnen aus Schwabing zum Frühlingsfest. Im ASZ in der Hiltenspergerstraße verbrachten mehr als 90 Best-Ager einen abwechslungsreichen Nachmittag. Der Bezirksausschuss und die Seniorenvertretung bemerkten in ihrem Grußwort, wie aktiv, interessiert und engagiert die SeniorInnen im Viertel sind. Der Bezirksausschuss-Vorsitzende Walter Klein und die Vorsitzende der Seniorenvertretung Ingrid Seyfarth-Metzger, lobten auch die gute Zusammenarbeit des ASZ mit Interessensvertretungen im Stadtteil. Der Matrosenchor München unterhielt die Besucherinnen und Besucher musikalisch, die Seniorenvertretung versorgte alle mit Kaffee und Kuchen und zum Abschluss zeigte der Magier „Hoffini“ seine Zauberkunst.



Bezirks-Highlight im Juni

Bürgerfest Maxvorstadt

Von Johann Pongratz

Im Juni fand in der Gabelsbergerstraße zwischen Augusten- und Schleißheimerstraße das Kinder- und Bürgerfest Maxvorstadt statt. Vereine, Musikgruppen, Foren und Spielhäuser beteiligten sich, um Solidarität mit der Maxvorstadt zu zeigen. Besondere Attraktionen waren Straßenspiele, eine Hüpfburg und ein kulinarisches Angebot aus dem Viertel. Das ASZ Maxvorstadt präsentierte sich gemeinsam mit dem Seniorenbeirat.

Auch Gerhard Krug, Seniorenbeirat Berg am Laim, half beim Standaufbau mit. Mitglieder der Seniorenvertretung Maxvorstadt AK 3 gaben Interessenten Informationen und händigten Druckschriften aus. Der Bezirksausschuss stellte auf der Veranstaltung Kaffee und Donuts zur Verfügung.



Wer wir sind

Der Vorstand des Seniorenbeirats

Personen und Prinzipien: Der ehrenamtliche Vorstand des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München stellt sich und seine programmatischen Grundsätze vor.

Vorsitzender Dr. Reinhard Bauer

Der Historiker, Volkskundler und Namensforscher aus der Lerchenau wurde mit seinen Büchern zur Geschichte Münchens und seiner Stadtteile bekannt. Bauer ist seit 1972 in der Kommunalpolitik als Bezirksausschussmitglied (Feldmoching-Hasenberg) engagiert und gehörte dem Bezirkstag (Oberbayern) sowie dem Münchner Stadtrat an, wo er besonders für die Bereiche Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Behinderung zuständig war.

Im Seniorenbeirat ist er seit 2013 Sprecher für Bildung und Kultur. Seit vielen Jahren ist er ehrenamtlich unter anderem in verschiedenen Bereichen der Seniorenarbeit von AWO und Diakonie sowie als stellvertretender Vorsitzender des VdK München tätig.

1. Stellvertretende Vorsitzende Dr. Irmtraud Nies

Die Juristin Irmtraud Nies aus Untergiesing-Harlaching hatte dieses Amt in der vorherigen Wahlperiode ebenfalls inne. Sie beschäftigt sich schwerpunktmäßig mit dem Thema Wohnen im Alter.



Der Vorstand des Seniorenbeirats: Dr. Irmtraud Nies, Gerhard Krug, Dr. Reinhard Bauer, Dr. Ingrid Seyfarth-Metzger und Margarete Jackermayer (v.l.n.r.)

Mit zahlreichen Anträgen leistet sie Beiträge zu gesundheitspolitischen und allgemeinen seniorenpolitischen Themen.

2. Stellvertretender Vorsitzender Gerhard Krug

Als 2. Stellvertretender Vorsitzender wurde der Techniker Gerhard Krug in den Vorstand wiedergewählt. Er ist seit Jahrzehnten im Vorstand des Trägers der ältesten bayerischen Sozialstation „Berg am Laim + Trudering“ aktiv, hat mehr als 20 Jahre im Bezirksausschuss mitgearbeitet und war als Bezirksdirektor, Referent für Sozial-/Versicherungsrecht und Geschäftsführer der Sozialstation tätig.

In der Arbeitsgruppe Altersarmut der LandesSeniorenVertretung Bayern (LSVB) setzt sich Krug besonders für die finanzielle Sicherung der Sozialsysteme und bessere Verständlichkeit der Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung ein.

3. Stellvertretende Vorsitzende Dr. med. Ingrid Seyfarth-Metzger

Die Ärztin Ingrid Seyfarth-Metzger aus Schwabing leitet den Verein „Bürger für unser Münch-

ner Stadtklinikum“ und engagiert sich gesundheitspolitisch für die Sicherung der klinischen Notfallversorgung in München und der wohnortnahen medizinischen Versorgung sowie für den Ausbau geriatrischer Zentren und der Palliativmedizin. Sie war beruflich fast 40 Jahre in der Anästhesie und Intensivmedizin sowie im Qualitätsmanagement des Städtischen Klinikums tätig.

Schriftführerin Margarete Jackermayer

Margarete Jackermayer aus Milbertshofen-Am Hart ist seit vielen Jahren in der Seniorenarbeit tätig, als Seniorenvertreterin und zwölf Jahre als Seniorenbeauftragte im Bezirksausschuss. Nach einer Fortbildung als Seniorenbegleiterin bringt sie sich seit Jahren als Mitglied des ehrenamtlichen Helferkreises vom ASZ-Milbertshofen-Am Hart ein und unterstützt Senioren. Die Teilhabe und Versorgung von älteren Menschen ist ihr ein besonderes Anliegen. Deshalb gehören Konzepte wie „wohnen im Viertel“ und „wohnen und leben im Quartier“ zu ihren Schwerpunkten.

Was wir wollen

Programmatische Grundsätze: Zusammenhalt und Lebensqualität im Alter

Wir, die Generation der Münchnerinnen und Münchner über 60, fühlen die Verpflichtung, Forderungen in wichtigen Bereichen zu erheben, in denen Probleme der Stadtgesellschaft und des Landes gelöst werden müssen.

Unsere Generation hat teilweise noch Krieg, Terror, Flucht und Verfolgung erlebt. Alle kennen wir die Erfahrungen unserer Elterngeneration von Not, Unrecht und Leid unter der Diktatur.

Unsere Aufgabe ist es, unsere Demokratie – die beste, die wir je hatten – zu bewahren und weiterzuentwickeln. Wir können nicht tatenlos zusehen, wenn Menschen unwürdig behandelt und Menschenrechte verletzt oder eingeschränkt werden.

Es ist Aufgabe von Politik und Gesellschaft, als deren aktiver Teil wir uns sehen, durch positive Signale Menschen, die verunsichert sind, Hoffnung zu geben. Wir stellen dazu Forderungen auf, die wir auf allen Ebenen vertreten wollen.

Natürliche Lebensgrundlagen sichern

Maßnahmen, die die Natur zerstören und Gesundheit schädigen, muss Einhalt geboten werden, damit auch unsere Enkel noch gesund leben können.

Soziale Ungleichheit mindern, Armut bekämpfen

Steuergesetze müssen gerechter und überschaubarer werden. Grundsicherung und Regelsätze sind so zu gestalten, dass sie ein auskömmliches Leben ermögli-

chen. Das Rentenniveau muss langfristig mindestens 50 Prozent betragen.

Bezahlbaren und altersgerechten Wohnraum gewährleisten

Wohnen ist ein Grundrecht. Anstieg von Wohnungskosten ist der wichtigste Grund für den Anstieg von Armut. Wenn diese Entwicklung so weitergeht, werden bald besonders Ältere verarmen.

Die Gesellschaft ist verpflichtet, ausreichend bezahlbaren Wohnraum auch für ältere Menschen zur Verfügung zu stellen. Es sind alle erforderlichen Maßnahmen zu ergreifen, um einen weiteren Anstieg von Mieten und Wohnungskosten zu verhindern.

Es müssen mehr barrierefreie Wohnungen entstehen, damit Menschen mit eingeschränkter Mobilität, Krankheit oder Pflegebedürftigkeit in ihrer vertrauten Umgebung bleiben können. Dies sollte durch verstärkte Nachbarschaftshilfe und Begegnungsmöglichkeiten unterstützt werden.

Wohnortnahe Gesundheitsversorgung sichern, Pflege verbessern

Das Krankheitsrisiko und das Risiko früher zu sterben darf nicht vom Einkommen abhängen. München ist eine Stadt mit einer hohen Dichte an Krankenhäusern und Arztpraxen, aber diese sind sehr ungleich auf die Stadtviertel verteilt. Die wohnortnahe medizinische Versorgung ist aber gerade für kranke Seniorinnen und Senioren besonders wichtig.

Im Winter können die Notauf-

nahmen kaum noch alle Kranken stationär behandeln. Die Notfallversorgung in den Kliniken muss gesichert werden.

Damit Seniorinnen und Senioren vom medizinischen Fortschritt profitieren, ist der Ausbau von geriatrischen Zentren und Palliativversorgung dringend erforderlich.

Der Pflegenotstand ist in München besonders groß und betrifft die Seniorinnen und Senioren, deren Versorgung sehr pflegeintensiv ist. Deshalb muss die Situation für Pflegekräfte in München dringend verbessert werden durch günstigere Wohnungen, bessere Bezahlung und bessere Arbeitsbedingungen.

Sicherheit gewährleisten – friedliches Zusammenleben

München ist die sicherste Großstadt Deutschlands. Die Kriminalität ist in den letzten Jahren insgesamt gesunken. Doch ist sie in einzelnen Bereichen (Internet Ausländerfeindlichkeit, Einbrüche, Trickbetrug) angestiegen. Es müssen daher weitere Maßnahmen ergriffen werden, um das Leben sicherer zu machen. Jegliche Form von Gewalt und Terrorismus muss konsequent bekämpft werden.

In München, der „Single-Hauptstadt“, müssen wir den Zusammenhalt stärken, Egoismus und Einsamkeit eindämmen. Möglichkeiten der Bildung, Kultur, Information und Begegnung müssen weiter ausgebaut und genutzt werden, um die Menschen für humane Ideale und ein friedliches Zusammenleben zu gewinnen.

Meinung

Vorbereitung auf technische Berufe: Studium oder duale Ausbildung?

Von Gerhard Endres

Jugendliche brauchen für die Berufsorientierung die Diskussion mit Eltern, Großeltern und Lehrern. Viele Eltern und Lehrer kennen jedoch nur einen kleinen Teil der dualen Berufsausbildung. Gerade Eltern glauben, nur Abitur und Studium führten zum Glück. Wenige wissen, dass die „Bildung im Prozess der Arbeit“, wie der Soziologe Fritz Böhle sie nennt, vielfältige und ganzheitliche Bildung durch Erfahrung und gezielte Reflexion bedeutet.

Seniorinnen und Senioren können den eigenen Kindern und Enkeln daher erklären, dass eine duale Berufsausbildung nicht nur interessant, cool und anspruchsvoll sein kann, sondern dass gute Facharbeiter auch gut verdienen.

Denn in Deutschland fehlen viele Fachkräfte, vor allem im MINT-Bereich. Diese Abkürzung umfasst Berufe aus den Fachbereichen Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik. MINT-Fächer werden überwiegend an Universitäten gelehrt.

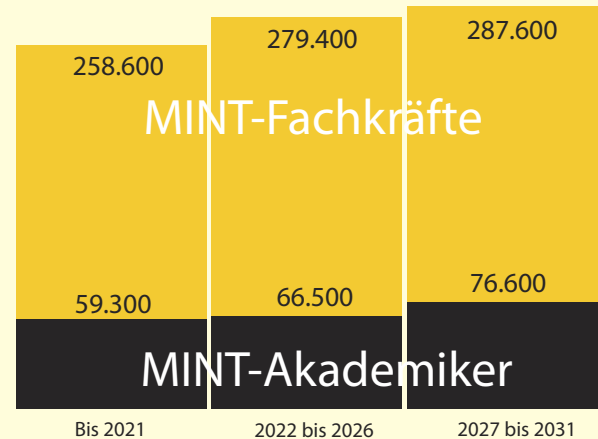
Wer eine fundierte duale Ausbildung in einem der Bereiche vorweisen kann, bringt aber schon wertvolle Praxiserfahrung mit und ist für den Betriebsalltag bestens vorbereitet.

Die Grafik zeigt, dass viele Akademiker fehlen und fehlen werden, aber circa viermal so viele Fachkräfte, das heißt überwiegend junge Menschen, die mit einer dualen Berufsausbildung einen Berufsabschluss erreicht haben.

Trotzdem wird in der Öffentlichkeit meist der Eindruck vermittelt, als fehlten vor allem Akademiker und es wird auf die Situation im Ausland verwiesen, wo es viel mehr Abiturienten und Akademiker gäbe. Verschwiegen wird meist, dass im Gegensatz zum Ausland hierzulande die Jugendarbeitslosigkeit erheblich geringer ist, da Jugendliche in Deutschland, Österreich und der Schweiz hochwertige, qualitativ gute duale Berufsausbildungen durchlaufen können.

Ersatzbedarf in MINT-Berufen: Die Situation verschärft sich weiter

So viele MINT-Arbeitskräfte müssen in Deutschland in diesen Zeiträumen pro Jahr ersetzt werden, um allein den Stand an Erwerbstätigen konstant zu halten



Quellen: Forschungszentrum der statistischen Ämter des Bundes und der Länder, Mikrozensus, Institut der deutschen Wirtschaft; ©2019 IW Medien / iwD

Hier lernen junge Menschen von Anfang an, mit anderen zusammen zu arbeiten. Erfahrene Ausbilder begleiten Auszubildende. Sie bilden nicht nur aus, sondern helfen auch bei der Persönlichkeitsentwicklung.

In der Realität eines Betriebes erfahren Auszubildende, dass Vertrauen, Verpflichtung und sich aufeinander verlassen können wichtige Persönlichkeitselemente für einen Facharbeiter sind. Dort lernen Menschen einander kennen und schätzen. Der Kollege im Betrieb ist wichtig. In vielen Berufen gibt es auch die Möglichkeit, einen Meister zu machen, auch ein späteres Studium ist möglich.



Service für Bürgerinnen und Bürger

Das Open Data Portal München

Von Willi Eichhorn

Die Arbeitsgruppe Digitale Zukunft des Seniorenbeirats hat im IT-Referat der Landeshauptstadt München das Open Data Portal kennengelernt. Es stellt Bürgerinnen und Bürgern sowie Unternehmen und Wissenschaftlern Datensätze der öffentlichen Verwaltung zur Verfügung.

Ziele der Bereitstellung:

- Maschinenlesbare Bereitstellung öffentlicher Verwaltungsdaten
- Freie Verfüg- und Nutzbarkeit von Daten
- Bereitstellung der Daten unter bestimmten Lizenzmodellen
- Erhöhung der Transparenz des Verwaltungshandelns
- Schaffen neuer Dienstleistungen

- Stärkung der gesellschaftlichen Teilhabe und des Demokratiedenkens
- Förderung der Entwicklung innovativer Anwendungen
- Förderung von Wissenschaft und Wirtschaft

Beispiele für offene Daten:

- Statistische Daten (zum Beispiel Bevölkerungsdaten)
- Geodaten
- Haushaltsdaten
- Freizeit-, Tourismus- und Wirtschaftsdaten (Veranstaltungen, Sehenswürdigkeiten)
- Verwaltungsdaten (Zuständigkeiten, Ansprechpartner)
- Infrastrukturdaten (Radwege, Flächennutzungsplan, Bauvorhaben)
- Familie (Kindergärten, Schulen, Volkshochschulen)

Dafür dürfen die Daten verwendet werden:

- Im Rahmen bürgerschaftlichen Engagements
- Für wissenschaftliche Zwecke
- Für den Schulunterricht
- Zur Entwicklung von Internetanwendungen oder Apps
- Für kommerzielle Zwecke

Personenbezogene Daten werden aus datenschutzrechtlichen Gründen nicht veröffentlicht. Das Open Data Portal wird ständig weiterentwickelt und aktualisiert. Das IT-Referat ist sehr interessiert an Rückmeldungen zu den angebotenen Daten sowie zum Aufbau der Datensätze und Metadaten im Portal. Wünsche und Ideen helfen ebenso wie ein „Weiter so“. Gute Beispiele will das Referat veröffentlichen.



Digitale Angebote für alle zugänglich machen

Von Günter Wolf

Die Digitalisierung städtischer Dienstleistungen stellt viele Seniorinnen und Senioren vor große Probleme. Sie haben keine Erfahrungen damit, besitzen keine Hard- und Software oder können sich die Ausrüstung nicht leisten.

Die Seniorenvertreterinnen und Seniorenvertreter des Arbeitskreises IT der Fachauschüsse Öffentlichkeitsarbeit und Zukunft haben sich deshalb im IT-Referat das digitale Angebot der Landeshauptstadt sowie die so genannten Bürgerterminals angesehen. Ihre Rückmeldung an die

Stadt: „Es geht noch besser, auch wir nutzen Smartphones!“

Marlen Jurisch und Stephanie Mirlach vom Referat für Informations- und Telekommunikationstechnik stellten die Digitalisierungsinitiativen für 2019 vor. Mit seiner Digitalisierungsstrategie verfolgt das IT-Referat das Ziel, das Leistungsangebot der Stadt auch digital für alle Gesellschaftsgruppen zugänglich zu machen.

Die Seniorenvertreter forderten die Stadt auf, in allen ASZs, Seniorentreffs, Bibliotheken und allen öffentlichen Stellen Senio-

rinnen und Senioren zu ermöglichen, auch ohne IT-Ausrüstung und -kenntnisse digitale Dienstleistungen zu nutzen. Ein Vorschlag der Seniorenvertreter: alle städtischen Services sowie die Angebote der SWM, M-Net und MVG gebündelt über ein Portal und eine App anzubieten.

Abgebildete Personen von links nach rechts: Marlen Jurisch, Dieter Jurksch, Erich Meyer, Peter E. Teichreber, Günter Wolf, Eduard Eheberg, Stephanie Mirlach

Wohnen

Vortrag von Hanspeter Fischer

Barrierefreies Wohnen und Bauen

Von Willi Eichhorn

Barrierefrei bauen bedeutet so zu bauen, dass alle Menschen sich in der gebauten Umwelt zu recht finden und die gleichen Chancen auf Entfaltung und Teilhabe haben – egal welche körperlichen Einschränkungen sie mitbringen. Dieses Thema besprachen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einer Sitzung der Seniorenvertretung Allach-Untermenzing mit dem Referenten

für „Barrierefreies Bauen“, Hanspeter Fischer.

Der Referent ging auf die „Verkehrs- und Bewegungsflächen auf Grundstücken“ ein: Gehwege und Zugangsbereiche müssen für alle zu benutzen sein, Treppen durch Rampen und Aufzugsanlagen ergänzt werden. Am besten ist stufenlose Erreichbarkeit – und Rollstuhlabbstellplätze dürfen auch nicht fehlen. *Fortsetzung nächste Seite*

Als barrierefrei gelten Wohnungen, die einem oder beiden der folgenden Standards genügen:

„Basisstandard barrierefrei nutzbar“: Dieser Standard berücksichtigt die Bedürfnisse von Menschen mit Einschränkungen der Beweglichkeit und der Sinne, zum Beispiel durch Blind- oder Taubheit. Die Mindestabmessungen für Türdurchgänge, Bewegungs- und Rangierflächen ermöglichen die Benutzung von Rollatoren und genügen teilweise auch Rollstuhlnutzern.

„Barrierefrei und uneingeschränkt mit Rollstuhl nutzbar“: Dieser Standard ermöglicht die uneingeschränkte Nutzung mit dem Rollstuhl und verlangt größere Maße für Bewegungs- und Rangierflächen. Bedienelemente und Sanitätsausstattung müssen vom Rollstuhl aus zu nutzen sein.

Die Bayerische Architektenkammer bietet einen Leitfaden zu den Regelungen zur Barrierefreiheit an (DIN 18040 Teil 1 „Öffentliche Gebäude“ und DIN 18040 Teil 2 „Wohnungen“). Der Leitfaden ist erhältlich bei der Bayerischen Architektenkammer, Waisenhausstraße 4 in 80637 München.

Zimmer frei für junge Polizistinnen und Polizisten?

Von Arved Semerak

Dass sich die Münchner Bürgerinnen und Bürger so sicher fühlen können, verdanken sie den Polizisten und Polizistinnen des Polizeipräsidiums München. Viele junge Beamtinnen und Beamte wohnen aufgrund der hohen Mieten in München aber im Umland und haben lange Anfahrtswege.

Die Polizei bittet daher alle Seniorinnen und Senioren in München, zu überlegen, ob sie ein Zimmer für einen Polizisten oder eine Polizistin des Polizeipräsidiums München zur Untermiete anbieten können. Sie hätten so eine vertrauenswürdige Person in ihrer Nähe, die nicht nur regelmäßig die Miete bezahlt, sondern ihnen auch mehr Sicherheit zu Hause vermittelt. Folgende Vermittlungen sind zum Beispiel gelungen:

1. Eine junge Polizeimeisterin zog vor einem Jahr bei einer älteren Dame ein – in eine 4-Zimmer-Wohnung in der Münchner Innenstadt. Sie wohnt seitdem zur Untermiete in einem 20 Quadratmeter großen Zimmer mit Bad- und Küchenbenutzung. Die monatliche Miete beträgt 220 Euro.

2. Eine 32-jährige Polizeioberkommissarin konnte nach Schwabing ziehen. Ein älterer Herr vermietet dort eine 2-Zimmer-Wohnung, sein ehemaliges Atelier.

Interessenten können sich an folgende Adressen wenden:

- Personalrat des Polizeipräsidiums München, Vorsitzender Jürgen Ascherl, Ettstraße 2, 80333 München, Tel. 089-2910-2601, E-Mail: juergen.ascherl@polizei.bayern.de.
- Polizeipräsident a.D. Arved Semerak, FA 1 und 6 des Seniorenbeirats und Seniorenvertreter im Stadtbezirk 19 sowie Beiratsvorsitzender des Münchner Blaulicht e.V., Heilmannstraße 37, 81479 München, Tel. 089-75509401, E-Mail: semerak@t-online.de





Brandschutz: Was tun, wenn es brennt?

Von Willi Eichhorn

Im Mai referierte der Seniorenbeirat und Sicherheitsberater für Senioren, Werner Wolf, im ASZ Manzostraße in Allach-Untermenzing über Brandschutz.

Jedes Jahr fallen in Deutschland 400 Menschen Bränden zum Opfer. Besonders gefährlich ist der Rauch. Etwa 95 Prozent der Betroffenen sterben durch das Einatmen von Brandgasen, nicht in den Flammen. Etwa 70 Prozent der Opfer werden nachts im Schlaf von einem Brand überrascht. Beim unbemerkten Einatmen führen die geruchlosen Gase Kohlenmonoxid und Kohlendioxid innerhalb weniger Minuten zur Bewusstlosigkeit und ohne Hilfe zum Tod.

Damit Brandrauch frühzeitig erkannt wird, wurden Eigentümer von Wohnungen verpflichtet, jede Wohnung bis zum 31. Dezember 2017 entsprechend mit einem Rauchwarnmelder auszustatten.

Der Artikel 46 Absatz 4 der Bayerischen Bauordnung regelt die Rauchwarnmelderpflicht. Danach müssen Schlafräume und Kinderzimmer sowie Flure, die zu Aufenthaltsräumen führen, jeweils mit mindestens einem Rauchwarnmelder ausgestattet sein. Rauchwarnmelder müssen so angebracht und betrieben werden, dass Brandrauch frühzeitig erkannt und gemeldet wird.

Rauchwarnmelder:

Tipps für Einbau und Gebrauch

- Rauchwarnmelder lösen Alarm aus, sobald Rauch in die Messkammer des Warnmelders dringt.
- Kein Einsatz in der Küche oder im Bad, da Dampfentwicklung häufig zu Fehlalarmen führt.
- Die Sicherstellung der Betriebsbereitschaft obliegt in der Regel dem Mieter, es sei denn, der Hausbesitzer übernimmt diese Verpflichtung.
- Batterien regelmäßig erneuern und die Funktionsfähigkeit der Rauchmelder möglichst alle vier Wochen prüfen.
- Rauchwarnmelder in waagerechter Position unter der Decke montieren.
- Der Raum sollte höchstens 6 Meter hoch sein.
- Ein Rauchmelder reicht für eine bis zu 40 Quadratmeter große Fläche.
- Hersteller empfehlen die Montage in Schlaf- und Kinderzimmern, Fluren, Heizungsräumen, Wohnzimmern und weiteren Räumen mit Elektrogeräten.

Medikamente im Alter

Ältere Menschen sind anfälliger für unerwünschte Arzneimittelwirkungen

Von Ingrid Seyfarth-Metzger



Jährlich sterben rund 25.000 Menschen über 65 Jahre an den Folgen von Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von Medikamenten. Ungefähr 10 Prozent der Krankenhauseinweisungen sind Folge unerwünschter Arzneimittelwirkungen. Im Juli referierte Markus Zieglmeier von der Krankenhaus-Apotheke der München-Klinik zu diesem Thema in der Sitzung des Fachausschusses Gesundheit des Seniorenbeirats.

Laut Zieglmeier sind unerwünschte Arzneimittelwirkungen oft auf Veränderungen des menschlichen Organismus im Alter zurückzuführen.

Ursachen für höhere Anfälligkeit:

- Nachlassen der Nierenfunktion
- Abbau der Muskulatur
- Zunahme des Körperfetts
- Erkrankungen wie Diabetes oder Herzerkrankungen.

Arzneimittel werden langsamer abgebaut, länger gespeichert und lösen häufiger Nebenwirkungen und Wechselwirkungen aus. Es ist wichtig, die Medikamentendosierung zu überprüfen und wenn nötig anzupassen.

Möglichst wenige verschiedene Medikamente einnehmen

Da alte Menschen häufig aufgrund vieler Erkrankungen mehrere Medikamente einnehmen, sind Wechselwirkungen sehr schlecht zu überblicken. Viele große Arzneimittelstudien werden nicht bei Menschen über 70 Jahren durchgeführt, folglich gelten die Studienergebnisse für diese Altersgruppe nur eingeschränkt. Manche Medikamente verstär-

ken oder verringern die Wirkungen anderer Medikamente. Die Zahl der Medikamente sollte also so gering wie möglich gehalten werden.

Gegenseitige Information durch Medikationsplan

Es gibt die Empfehlung, einen Medikationsplan zu führen, was aber in der ambulanten Versorgung nicht oft geschieht. Die gegenseitige Information der verschiedenen behandelnden Ärztinnen und Ärzte, Apothekerinnen und Apotheker und der Patientinnen und Patienten könnte damit wesentlich verbessert werden.

Was gehört in den Medikationsplan?

Zieglmeier empfiehlt, bei der Einnahme mehrerer Medikamente selbst einen Medikationsplan zu führen oder beim Hausarzt danach zu fragen. Der Plan sollte Aufschluss geben über alle eingenommenen Medikamente – inklusive aller Mittel, die Patienten aus Eigeninitiative einnehmen, zum Beispiel pflanzliche oder homöopathische. Auch sollten alle Medikamente in einer Apotheke besorgt werden. Apotheker können einer Datenbank entnehmen, ob schwere Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen bekannt sind.

Viele Medikamente? Medikationsanalyse!

Falls sehr viele Medikamente eingenommen werden müssen, kann in Absprache mit dem Hausarzt eine Medikationsanalyse bei der Apotheke in Auftrag gegeben werden. Für diese Analysen werden große Datenbanken benötigt, auf die die Apotheken Zugriff haben. Allerdings übernehmen gesetzliche Krankenkassen dafür bisher nicht die Kosten.

Zusätzliche Maßnahmen in Kliniken

Auch für die Krankenhausbehandlung ist ein aktueller Medikationsplan wichtig. In der Klinik treten unerwünschte Arzneimittelwirkungen noch häufiger auf, werden aber in der Regel schneller erkannt und sind deshalb besser behandelbar. Auch in den Kliniken wurde das Problem der unerwünschten Arznei-

mittelwirkungen erkannt. In Niedersachsen wurde deshalb die Anstellung eines Stationsapothekers verpflichtend eingeführt, in den anderen Bundesländern bisher nicht. Auch die elektronische Arzneimittelverordnung ermöglicht es, die Medikation mit Einbindung von Datenbanken zu überprüfen. Dies ist derzeit in der München-Klinik in Planung.

Persönliche Information über Angebote

Präventive Hausbesuche für Seniorinnen und Senioren in München – kostenlos

von Christine Gasteiger

Da die meisten Menschen im Alter, auch mit gesundheitlichen Einschränkungen, solange wie möglich in der eigenen Wohnung bleiben wollen, bieten alle ASZ, der Verein Stadtteilarbeit und die Altenhilfe Hasenberg seit Januar 2018 präventive (vorbeugende) Hausbesuche an. Dabei können alle persönlichen Anliegen besprochen werden. Die Hausbesuche sind kostenlos, vertraulich und werden von pädagogischem Fachpersonal durchgeführt.

Ziele der präventiven Hausbesuche:

- Wissen erweitern zu Angeboten der Altenhilfe und zu Themen rund um das Alter (zum Beispiel häusliche und pflegerische Versorgung, Wohnberatung und finanzielle Absicherung).
- Wünsche der älteren Menschen in den Beratungsprozess aufnehmen.
- Unterstützungsbedarf und Risiken zu einem frühen Zeitpunkt erkennen.
- Gesundheitliche, soziale und/oder ökonomische Krisensituationen nach Möglichkeit vermeiden.

- Benennung möglicher Interventionen und Ansprechpartner.

Zielgruppen:

- Ältere Menschen, die sich über Angebote der Altenhilfe vorsorglich informieren wollen und (noch) kein Anliegen oder keinen für sie selbst erkennbaren Hilfebedarf haben.
- Auch ältere Menschen mit „diffusen Anliegen“, also ohne konkrete Bedarfslage und ohne konkreten Hilfebedarf.

Was folgt nach dem präventiven Hausbesuch?

- Der Besuchte ist gut informiert und bewältigt seine aktuelle Lebenssituation selbstständig – oder er benötigt längerfristige Beratung und Versorgung.
- Anbindung in der eigenen Einrichtung und/oder Vermittlung an externe Einrichtungen oder Dienste: Der ältere Mensch wendet sich, wenn er Hilfe benötigt, an die Einrichtung.

Die Arbeit der Caritas Fachambulanz

Das Altern im Spiegelbild der Sucht

Christine Pschierer, Psychologische Psychotherapeutin in der Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke

Was tun, wenn Alkohol hilft, zu leben, aber gleichzeitig das Leben Schluck für Schluck zerstört? „Ach wissen Sie, ganz ohne Alkohol – das geht gar nicht. Ich weiß, dass ich ein Problem hab, aber ich bekomm es alleine in den Griff.“ Solche und ähnliche Sätze hören wir häufig von älteren Menschen, die zu uns in die Caritas kommen. Leider finden nicht alle älteren Menschen, für die eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Trinkverhalten eine Chance zur Gesundung wäre, den Weg zu uns. Sei es aus Scham- und Schuldgefühlen, die dazu führen, die Problematik zu verheimlichen oder aus einem Nichterkennen der Erkrankung.

Risikofaktoren erkennen

Traditionelle Altersbilder und gewohnte Lebensformen im Familienverbund sind in der modernen Gesellschaft aufgebrochen. Es zeigen sich häufig Brüche in der Biografie und daraus resultierend starke individuelle Belastungen wie Trennung, Auszug der Kinder, Krankheiten in der Familie, Verlust von Arbeitskolleginnen und -kollegen oder Freunden, Armut oder Vereinsamung, Die Heraus-

forderungen der dritten und vierten Lebensphase muss jeder Einzelne aus seiner persönlichen Situation heraus gestalten.

Viele Betroffene denken „In meinem Alter ist das nicht mehr nötig“ oder „Wie soll ich sonst meine Probleme durchstehen?“ Die Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit erfordert, wie alle anderen Erkrankungen, eine fachspezifische Behandlung, um schwere gesundheitliche, soziale und finanzielle Folgen zu vermeiden. Erfreulicherweise kann eine Abhängigkeitserkrankung aber erfolgreich behandelt werden.

Tabus überwinden

Vor allem für ältere Menschen ist ihr Alkohol- oder Medikamentenkonsum häufig ein Tabuthema. Sie schämen sich, über die negativen Auswirkungen zu sprechen oder gar eine Beratungsstelle für Suchterkrankungen aufzusuchen. Alkohol- und Medikamentenkonsum im Alter und die schwerwiegenden gesundheitlichen Konsequenzen daraus nehmen deutlich zu. Dies kann der längeren Lebensphase im Alter und deren besonderen Belastungen und Herausforderungen geschuldet sein.

Gesellschaftlich verankerte negative Altersstereotypen hindern oftmals, sich Hilfe zu holen. Ältere Menschen beschreiben sich als „zu alt und wertlos“ um sich professionelle Hilfe zu suchen. Sie resignieren und nehmen deshalb erst in einem weit fortgeschrittenen Stadium der Abhängigkeitserkrankung Unterstützung in Anspruch.

Beratung und Behandlung für Menschen ab 60

In der Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke gibt es seit 2006 ein ambulantes Beratungs- und Behandlungsangebot für Menschen ab 60 Jahren, die sich orientieren und informieren wollen, um ihre Lebensqualität zu verbessern.

Das Angebot besteht aus:

- Beratung und Orientierung, ob eine Problematik vorliegt.
- Vermittlung von adäquaten Hilfen für Menschen ab 60.
- Ambulanter Gruppen und Einzeltherapie spezifisch für Menschen ab 60.
- Nachsorgegruppen 60+ nach einer stationären oder teilstationären Behandlung.
- Selbsthilfegruppen 60+ mit Freizeitangebot.
- Betreutes Einzelwohnen für Menschen ab 60.

Es gibt zudem eine offene Gruppe montags von 15:30-16:30 Uhr, zu der betroffene Seniorinnen und Senioren sowie Angehörige unangemeldet kommen können.

Weitere Informationen

Für Rückfragen stehen Christine Pschierer, Elke Schurmann und Christian Schober, Caritas Fachambulanz für erwachsene Suchtkranke, Arnulfstraße 83, München-Neuhausen, Telefon 089 /72 44 99 350, zur Verfügung.



Lebensqualität verbessern

Sport bis ins hohe Alter: Die „Macht der Bewegung“

von Susanne Brunsch

Regelmäßiger Sport fördert die Gesundheit, steigert das Wohlbefinden und bringt viel Lebensfreude mit sich. Daher wünscht sich jeder Mensch, bis ins hohe Alter fit und aktiv zu bleiben. Doch dies ist ganz klar eine Sache des Trainings: Körper und Geist müssen im Rahmen ihrer Möglichkeiten stets gefordert werden.

Sport und Bewegung kann bis ins hohe Alter beibehalten werden und auch im gehobenen Alter gelingt der Einstieg in den Sport noch. Um gesundheitliche Schäden zu vermeiden und nicht den Spaß an der Bewegung zu verlieren, gilt es einige Dinge zu beachten. Es ist sinnvoll, den Hausarzt zu informieren und Tipps für die sportliche Betätigung einzuholen. Bei einem Gesundheitscheck erkennen Ärzte mögliche gesundheitliche Probleme oder Einschränkungen.

Studien belegen die Vorteile sportlicher Aktivität:

- Regelmäßige und moderate Aktivität trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Sie kann Herzproblemen vorbeugen und Sturzrisiken minimieren – durch die Schulung der Koordination und den Aufbau von kräftiger Muskelmasse.
- Bewegung und Sport fördern die Stoffwechsellaktivität. Sie können somit das Diabetesrisiko senken und sich positiv auf eine bestehende Zuckererkrankung auswirken.
- Körperliche Aktivität fördert die Leistung des Gehirns: Das Risiko, an Demenz zu erkranken, verringert sich um bis zu 30 Prozent, das Alzheimer-Risiko um 40 Prozent.
- Bei depressiven Verstimmungen erzielt regelmäßige maßvolle Bewegung dieselben positiven Effekte wie eine medikamentöse Behandlung.
- Bewegung bereichert das Sozialleben. Sportliche Aktivitäten binden vor allem alleinstehende Senioren wieder in ein soziales Gefüge ein.

Regelmäßige Bewegung und sportliche Aktivität sind das A und O, um den Alltag langfristig selbst-

ständig meistern zu können. Alle Menschen benötigen ein Mindestmaß an Leistungsfähigkeit, um den alltäglichen Anforderungen gerecht zu werden. Es erfordert Kraft, Treppen zu steigen, Einkaufstüten zu tragen oder Arbeiten im Haushalt zu verrichten. Es braucht Ausdauer, Gehstrecken zu bewältigen. Auch Schnelligkeit ist wichtig, zum Beispiel um in einer Ampelphase sicher über die Straße zu kommen. Und nur mit Beweglichkeit in allen Gelenken kann man sich die Haare selbst frisieren oder sich selbstständig anziehen.

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich sind heutzutage die Sportangebote. Tennis, Golf, Tanz, Krafttraining, Gymnastik – welche Sportart darf es sein? Es gilt, eine Sportart zu finden, die auch im gehobenen Alter Spaß macht und keine Überforderung darstellt. Jede und jeder sollte sich Gedanken darüber machen, was ihm oder ihr Spaß macht und guttut. Dann bei geeigneten Anbietern und Vereinen das Sportangebot direkt vor Ort anschauen – und die gewünschte Sportart gleich ausprobieren!



Warum Beratung durch erfahrene Fachkräfte so wertvoll ist

Ein Kommentar von Gerhard Endres

Als innerhalb kurzer Zeit unsere Spülmaschine und der Kühlschrank nacheinander irreparabel kaputtgingen, kauften wir in einem größeren Elektrogeschäft zwei Geräte auf Anzahlung. Der Einbau sei kein Problem, sagte der freundliche Verkäufer. Bei der Lieferung behaupteten die Servicetechniker allerdings, sie könnten die Geräte nicht einbauen, die zwanzig Jahre alte Küche sei marode. Sie machten Fotos und nahmen die neuen Geräte wieder mit. Die alten kaputten Geräte könnten sie erst nach Einbau der neuen Geräte mitnehmen.

Wir ließen daraufhin Fachkräfte eines anderen Elektrogeschäfts



kommen. Diese sagten, dass die Küche überhaupt nicht kaputt ist und der Einbau der Geräte kein Problem. Der Monteur reparierte lediglich einen Abfluss und einige Teile am Kühlschrank. Ein paar Tage später baute er dieselben

Modelle ein, die wir zuerst beim Großgeschäft bestellt hatten. Sie kosteten zwar circa 100 Euro mehr, wurden aber fachmännisch eingebaut.

Der Fachmann ist übrigens 69 Jahre alt, eigentlich schon in Rente, aber er hilft im Elektrogeschäft aus. Hier zeigte sich wieder einmal, was ein guter Facharbeiter kann: Er ist fachlich gut, freundlich und findet auch bei Schwierigkeiten Lösungen zu aller Zufriedenheit. Mit seiner Hilfe können ältere Einrichtungen weiter genutzt werden. Ein wichtiger Beitrag zur Nachhaltigkeit.

Experiment „Counterclockwise“.

Sind wir alt oder werden wir alt gemacht?

Von Paul Lengdobler

Ob wir alt sind oder alt gemacht werden, scheint zunächst keine besonders sinnvolle Frage zu sein. Aber betrachten wir ein Experiment der Psychologin Ellen Langer aus dem Jahre 1981, ist die Frage nicht mehr ganz so sinnlos. Das Experiment „Counterclockwise“ bedeutet: gegen den Uhrzeigersinn.

Ein altes Kloster in New Hampshire wurde im Stil von Wohnungen der 50er Jahre eingerichtet. Die Versuchspersonen waren Männer um die 80. Im Vorfeld wurden Hör- und Sehvermögen getestet. Außerdem wurde die Beweglichkeit der Versuchspersonen gemessen und sie wurden gefragt, wie es ihnen gehe. Viele berichteten von Antriebs-, Lust- und Appetitlosigkeit.

Ihre Aufgabe bestand nun darin, so zu tun, als lebten sie in der Zeit Ende der Fünfzigerjahre. Niemand ging mit ihnen um wie mit alten Menschen. Niemand trug ihre Sachen für sie. Sie sahen Filme wie „Ben Hur“.

Bereits zwei Tage nach Beginn des Experiments änderten die Versuchspersonen ihr Verhalten. Die

meisten Männer, die vorher stark von ihren Verwandten abhingen, spülten nun ab, teilten das Essen aus und nahmen an Diskussionen teil. Nach einer Woche wurden sie mit dem Bus abgeholt. Die Überprüfung ergab:

- Sie sahen besser aus als vor einer Woche.
- Ihr Gedächtnis hatte sich verbessert.
- Ihre Motorik zeigte eine starke Verbesserung.
- Ihr Griff war nicht mehr lasch, sondern fest.
- Sie gingen aufrechter.
- Ein Teil der Männer erzielte mehr Punkte in einem Intelligenztest.

Das Experiment zeigt, wie stark der Einfluss des Denkens auf das körperliche und geistige Befinden ist. In Gruppen älterer Menschen hört man oft, was sie nicht mehr können – und nicht, was sie (noch) können. Auch diese Denkweise hat Einfluss auf das Wohlbefinden.

Der einsame Tod

Anonyme Bestattungen

Von Arved Semerak

„Memento mori“ (Sei Dir der Sterblichkeit bewusst) steht oft an Aussegnungshallen. Der Spruch verdeutlicht, dass der Tod zum Leben gehört. Solange wir jung sind und voll im Leben stehen, wollen wir nicht daran denken, dass wir nicht ewig leben. Mit zunehmendem Alter wird es uns zwar bewusster, aber niemand denkt gerne darüber nach. Viele vermeiden es, ein Testament zu machen oder mit Verwandten oder Freunden über ihre eigene Bestattung zu sprechen.

Und was ist mit den Menschen, die ganz alleine leben, die niemanden mehr haben, der sie kennt und die im Todesfall unbeachtet oder vergessen sind? Hunderte Menschen müssen in München jedes Jahr von Amts wegen bestattet werden. Wenn sich niemand meldet, der ihn kannte oder mit ihm verwandt war, wird er eingäschert.

Sieben Minuten Trauerfeier

Die Stadt München richtet dann eine Trauerfeier aus, die nur sieben Minuten dauert und in der Aussegnungshalle vor leeren Stühlen stattfindet. Kein Kranz, kein Schmuck. Nur eine Urne auf einer Stele, flankiert von Lorbeerbäumchen. Ein Mitarbeiter am Ostfriedhof lässt zwei Musiktitel spielen: das Orgel-Stück „So nimm denn meine Hände“ und das Chorstück „Befiehl Du deine Wege“.

Damit ist die Trauerfeier beendet. Die Urne wird in einer Sammelgitternische in den Räumen unter der Halle gestellt. Von außen ist sie nicht zu sehen. Es stehen keine Namen dort, nur Nummern.

Allein auf dem letzten Weg

Die Süddeutsche Zeitung berichtete unter dem Titel „Allein auf dem letzten Weg“ von Sebastian A. Er wurde am 22. Januar 1950 in einem kleinen Ort in Südtirol geboren und starb in München. Wann genau, ist nicht bekannt. Am 5. Februar 2019 wurde Herr A. tot in seiner Wohnung in Sendling gefunden. Nach polizeilichen Recherchen wurde er im September des Vorjahres zum letzten Mal gesehen.

Mit nur 69 Jahren kannte er niemanden mehr, München war für ihn anscheinend eine anonyme Großstadt. Dies – und dass jährlich Hunderte anonym bestattet werden wie Sebastian A. – stimmt nachdenklich.



Wie kann Altersarmut vermieden werden?

Kommentar von Willi Eichhorn



In der Regensburger Presse erschien im Juli ein Artikel über hunderte Regensburger Schüler, die bereits zum neunten Mal mit Plakaten und Megafonen ein Umdenken in der Klimapolitik forderten. Nach dem Motto „Wir sind hier, wir sind laut, weil ihr uns die Zukunft klaut.“ Die Presse berichtet aber auch, dass die jungen Demonstranten sicher nicht Altersarmut befürchten, weil sie genau wie diejenigen, die die Alterssysteme machen (Abgeordnete, Beamte, Richter), nicht von dem betroffen sind, was das Sozialrecht 90 Prozent der älteren Menschen in Deutschland aktuell zumutet.

Altersarmut vorbeugen

Einige Wochen zuvor stellte die Landesseniorenvertretung Bayern in Regensburg auf Initiative der Seniorenvertretung der Landeshauptstadt München einen Antrag zur Vermeidung von Altersarmut. Ziel soll sein, die Kranken-, Pflege- und Rentenversicherung solidarisch zu organisieren. Alle Bürger sollen durch Beitragszahlungen und Leistungen eine nachhaltig solide Finanzierung ermöglichen, um Altersarmut zu verhindern. Dazu gehören abhängig Beschäftigte ebenso wie Selbstständige, Freiberufler sowie Beamte, Politiker und Richter.

Als Begründung für den Antrag wurde dargestellt, dass Altersarmut kein Phänomen ist, sondern für nahezu 20 Prozent unserer Mitbürger leider traurige Realität. Alterseinkommen, Rente und Erspar-

tes reichen auch für Mittelständler zunehmend nicht mehr für einen guten Lebensabend. Die Tendenz ist steigend, weil Altersarmut mit Erwerbsarmut beginnt. Ein dauerhaftes, gerechtes Arbeitseinkommen ist zwingende Voraussetzung für ein gesichertes und ausreichendes Auskommen im Alter.

Mehr Transparenz im Steuer- und Sozialsystem

Mehr als vier Millionen prekäre Arbeitsverhältnisse lassen den Jubel über eine derzeitige Vollbeschäftigung verblassen. Wer keine oder nur geringe Sozialversicherungsbeiträge zahlt, kann meistens auch keine Rücklagen bilden. Zielführende Reformen sind also unbedingt notwendig. Der Antrag zur Vermeidung von Altersarmut fordert auch ein sprachliches „Großreinemachen“, damit die Bürger ihr Sozialsystem verstehen können.

Zunächst ist aber geboten, alle in den letzten Jahrzehnten zugunsten einer Privatvorsorge getroffenen, falschen Entscheidungen zu korrigieren. Letztlich gilt für alle beitragsfinanzierten Sozialsysteme, dass Leistungen nur erhält, wer Beiträge entrichtet. Dritte, auch Politiker, dürfen ohne Zustimmung der Versichertengemeinschaft nicht für versicherungsfremde Leistungen auf die Kasse zurückgreifen, Beiträge der privaten Krankenvollversicherung sind für Mittelständler schon heute unbezahlbar. Sie verschlingen häufig mehr als 60 Prozent der Altersrente.

Erst überlegen, dann aufsteigen

Wie sicher sind E-Bikes für ältere Menschen?

Von Irmtraud Nies



„Unsre Oma fährt im Hühnerstall Motorrad – ohne Klingel – ohne Bremse – ohne Licht...“ ist ein lustiges Lied, das Kinder seit mehreren Generationen singen. Der Song ist auch als Gute-Laune-Schlager auf der Wiesn beliebt und beschwört die Abenteuerlust und den Bewegungsdrang der Großeltern.

Heute kaufen sich Seniorinnen und Senioren ein E-Bike mit bester technischer Ausrüstung, um sich den Wind um die Nase wehen zu lassen – so können sie vergessen, dass die älter gewordenen Knochen es mit dem Radl nicht mehr von der Isar den Drumberg hinauf schaffen.

Ein wieder gewonnenes Lebensgefühl an Freiheit und Mobilität. Endlich mal wieder die lange nicht mehr besuchten Ausflugsziele erreichen. Die Wirtsleute freuen sich, die vertrauten Gesichter wieder zu sehen.

Solche Unternehmungen wollen aber gut überlegt sein. Die ersten Hürden sind steile Stufen zu Hause zum Abstellplatz des E-Bikes. Reichen die Kräfte, um ein E-Bike mit rund 20 Kilo die Keller-

terre hinauf zu hieven? Gibt es am Abstellplatz oder im Keller eine Steckdose, um die Batterie aufzuladen? Die Batterie abschrauben und wieder richtig anbringen – wie funktioniert das? Ein- und Aussteigen am Zug mit dem schweren E-Bike – wird da immer freundliche Hilfe bereitstehen?

Wie kommen ältere Menschen, die schon monate- oder jahrelang nicht mehr mit dem Fahrrad unterwegs waren, mit dem E-Bike im Stadtverkehr und auf engen Fahrradwegen zurecht? Können sie die Geschwindigkeit durch den E-Motor richtig einschätzen und beherrschen? Kann das gutgehen, einen Schotterweg zu fahren? Klappt das Bremsen einwandfrei, wenn plötzlich ein Hindernis auftaucht oder der Weg eine scharfe Kurve macht?

Auch im Stadtverkehr drängeln sich neben Fußgängern und Fahrrädern mit Kinderanhängern nun auch E-Roller und E-Bikes mit einer Geschwindigkeit von bis zu 20 Stundenkilometer oder mehr. Nicht alle schaffen es, sich elegant und rücksichtsvoll an anderen Verkehrsteilnehmern vorbeizuschlängeln.

Unfallberichte in der Presse sind eine Warnung an die ältere Generation. Das ist ernst zu nehmen. Denn von schweren Unfällen sind überwiegend Menschen ab Mitte 50 und älter betroffen. Mehr als die Hälfte der tödlich verunglückten E-Bike-Fahrer war älter als 75 Jahre.

OK, Genau! Alles klar?



Wörter, die Karriere machen

Ein Brief von Kurt Kister an Willi Eichhorn

Sehr geehrter Herr Eichhorn,

im Jahre 2010 erschien ein Buch in Amerika, das sich mit nur einem Wort, eigentlich einem Begriff beschäftigte. Es hieß: „OK. *The improbable story of Americas greatest word*“ und erzählte die „unwahrscheinliche Geschichte des bedeutendsten amerikanischen Wortes“, nämlich der beiden Buchstaben ok, die für in Ordnung, gut so, habe verstanden und ein ganzes Arsenal ähnlicher, irgendwie zustimmender Meinungsäußerungen stehen.

Bei den Amis gibt es ok (oder lautmalerisch geschrieben: okay) schon seit dem 19. Jahrhundert. Es ist unbestritten, wofür die beiden Buchstaben wirklich stehen, das erste Mal aber wurden sie angeblich im März 1839 in einer Zeitung in Boston benutzt. Nach Deutschland kam der Begriff nach dem Krieg irgendwann in den Fünfzigerjahren. OK gehört heute eindeutig zu den in der Sprache hervorragend integrierten Immigranten. Seit Jahrzehnten ist es bei uns sehr verbreitet, als Ausdruck der

Zustimmung ganz generell, aber auch einfach als Füllsel, im Sinne von: „Ok, ich bin jetzt da“, oder als sehr verkürzte Frage, zum Beispiel: „Wir fahren morgen nach Straubing, ok?“

In letzter Zeit breitet sich bei uns ein anderes, leidlich mit ok verwandtes Wort aus wie Enten-grütze auf einem lauwarmen Teich: genau. Viele Menschen, darunter mehr Frauen als Männer, sagen unablässig „genau“, wenn sie zustimmen oder etwas bekräftigen wollen, wenn sie nach einem anderen Menschen das Wort ergreifen, wenn sie etwas erläutern und während sie etwas erläutern, wenn sie sich selbst oder andere bestätigen, oder wenn sie einfach ein eher positives Geräusch machen wollen. Genau.

Man achtet schon gar nicht mehr darauf, weil man es so häufig hört. Ich interessiere mich für eine Vielzahl auch randständiger Phänomene des Alltagslebens, über die ich, schreibe ich denn Bücher, gerne mal ein Buch schreiben würde: Warum

tragen Menschen in geschlossenen Räumen Kopfbedeckungen? Kommt es häufig vor, dass Handynutzer in der Stadt mit anderen Handynutzern kollidieren? Wäre es eigentlich vorstellbar, dass Hunde in einer nicht so fernen Zukunft die Exkreme ihrer Halter aufsammeln, so wie heute Halter die Exkreme ihrer Hunde eintüten?



jetzt hast du ein Problem“, würde der Idiot vermutlich denken: „Häh? Genau? Was genau?“

„Genau“ übrigens ist noch schwurbeliger als das lange sehr beliebte „Alles Klar?“. Es gab eine Zeit, da wurde man unablässig gefragt „Na, alles klar?“. Meistens erwartete der Fragesteller gar keine Antwort, weil „alles klar“ nur eine Lautäußerung ist, die ungefähr bedeutet: Ich bin hier, ich sehe dich, ich kann sprechen.

Jedenfalls habe ich mal bei einer Konferenz mit ein paar Dutzend Leuten damit begonnen, die Genaus zu zählen. Nach etwa einer Viertelstunde war ich bei 24 angekommen und habe mit dem Zählen wieder aufgehört. Ich vernahm Sätze wie den einer, aus meiner Sicht jüngeren, Dame, die sagte: „Genau. Ich habe an der Präsentation mitgearbeitet. Genau.“ Der Mann, der den Vortrag mit aus dem Computer auf einen Bildschirm gedringsten Grafiken hielt, meinte daraufhin: „Genau. Wir haben das gemeinsam erarbeitet.“

„Alles klar“ ist einer der wenigen Begriffe, die es aus der Bundeswehr-Sprache in die Alltagssprache geschafft haben. Diejenigen, die selbst noch beim Bund waren, werden sich daran erinnern, dass „alles klar“ als Frage oder Aussage zu den größten Sprachleistungen mancher Unteroffiziere oder Hauptgefreiten (unter anderen) gehörte. „Alles klar“ ist vom Sinn her ein Verwandter des US-amerikanischen Grußes „wassup“ (What’s up), den man grundsätzlich genau (!) so wenig beantworten muss.

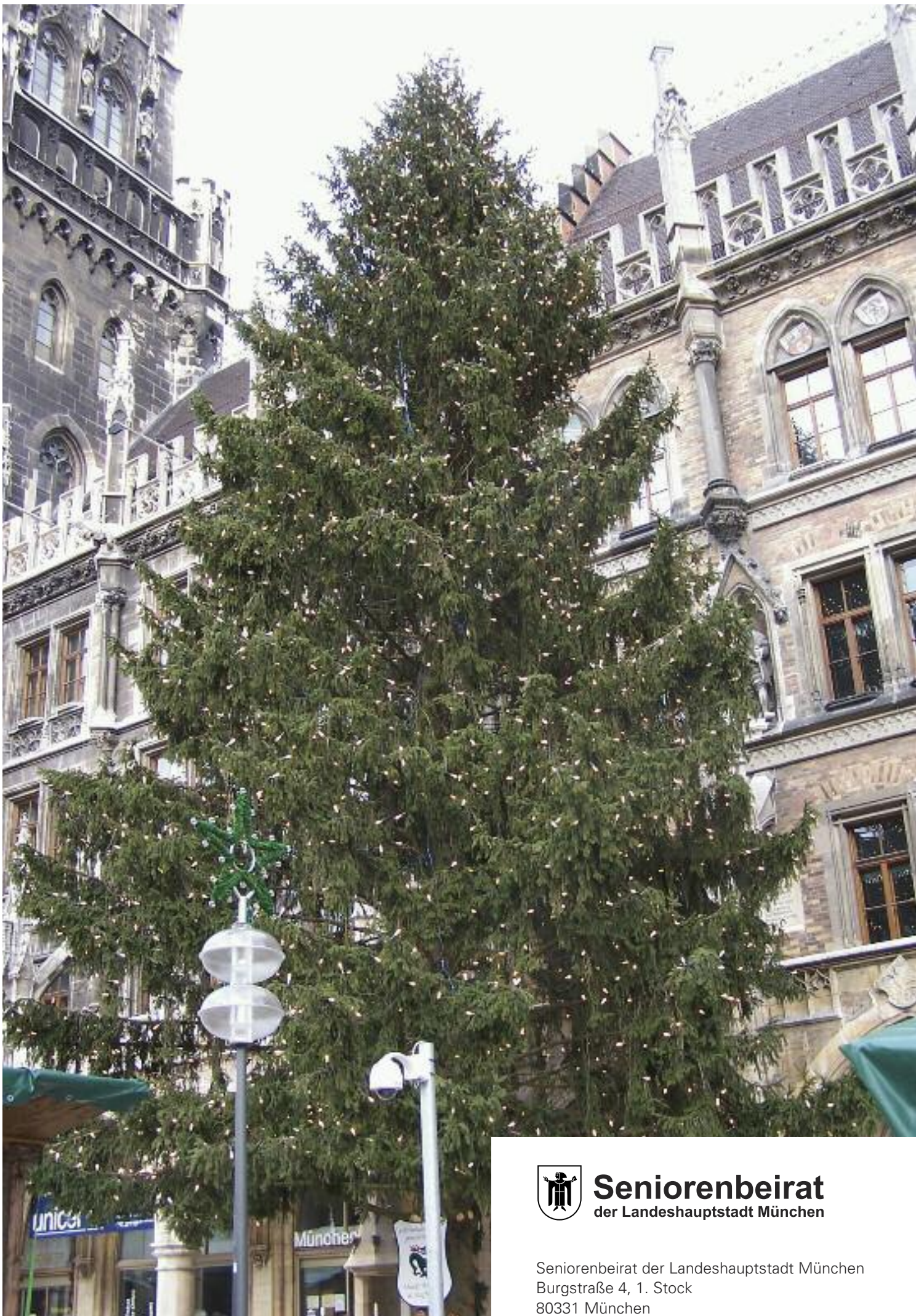
Nun könnte man darüber nachdenken, wie ein Wort, das eigentlich die Umschreibung für etwas Präzises ist, so eine exorbitante Karriere im Reich des allemal intellektuell, wenn nicht sogar sprachlich Ungenauen gemacht hat. (Ein langer Satz. Genau.) Es mag damit zusammenhängen, dass wir in Zeiten leben, in denen viele Menschen sich unablässig bestätigen wollen und außerdem erwarten, unablässig bestätigt zu werden. Wenn ich also weitgehend sinnfrei, aber warmherzig an einen Wortbeitrag meiner Vorrednerin mit dem Wort „genau“ anschließe, dann signalisiere ich, dass sie interessante Dinge gesagt hat, dass ich mich freue, nach ihr reden zu dürfen und dass ich sie überhaupt für ein geschätztes Mitglied meines sozialen Umfeldes halte.

Wenn Sie also hin und wieder (beruflich) oder privat in Menschenansammlungen geraten, kann das sogar zu einem Gewinn werden, wenn Sie einfach nur zuhören und darüber nachdenken, warum die, die da gerade sprechen, so sprechen, wie sie sprechen, obwohl sie doch vielleicht auch anders, oder sogar schöner sprechen könnten. Wenn Sie allerdings mit nahezu ethnologischem Interesse die sich verändernden Sprachgewohnheiten Ihrer Mitmenschen, gar in Ihrer Familie erforschen, lassen Sie es sich nicht unbedingt anmerken. Man könnte Sie im besten Falle für skurril halten. Im schlechteren Falle könnte ein Mensch mit breiten Schultern auf Sie zukommen und sagen: „OK, Alter, was guggstu, alles klar?“

„Genau“ trägt auch mehr zu einer achtsamen Gesellschaft bei als „ok“. Nehmen wir an, auf dem Mittleren Ring schneidet mich ein Autofahrer, und ich rufe ihm durchs offene Fenster zu: „OK, Idiot, jetzt hast Du ein Problem.“ Das ist dann hinreichend aggressiv. Würde ich aber schreien „Genau, Idiot,

Dann sagen Sie am besten: „Genau, alles klar“.

Kurt Kister



Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock
80331 München