

Einsam? Bloß nicht!

Aktiv im Ruhestand

Endlich Zeit für sich haben: Sport treiben, reisen, ein Ehrenamt annehmen oder Freunde treffen – die dritte Lebensphase bringt ganz neue Freiheiten mit sich

Die Kinder sind aus dem Haus, das Arbeitsleben hat man bereits hinter sich: Ob Senioren diese Lebensphase als Ende oder Neuanfang betrachten, macht in Sachen Lebensqualität einen gewaltigen Unterschied. Die gewonnene Freizeit ist ein Glücksfall, wenn man sie angenehm, sinnvoll und in Gemeinschaft verbringt. Doch manchen Menschen macht die Auflösung fester Strukturen Angst. Umso wichtiger ist es, sich rechtzeitig darauf vorzubereiten.

✓ Ehrenamt: Kontakte knüpfen, Erfolge feiern
Ein Ehrenamt beispielsweise ist eine tolle Möglichkeit, sich feste Strukturen zu schaffen, neue Leute kennenzulernen und ganz

nebenbei für reichlich Erfolgserlebnisse zu sorgen. Egal, ob es darum geht, Kinder zu betreuen, soziale Einrichtungen wie die Tafel zu unterstützen, seine Handwerkskünste „an den Mann“ zu bringen oder telefonisch Lebenshilfe zu geben – im Ehrenamt lassen sich bislang ungenutzte Talente ausleben. Manche Aufgaben sind mit einer fundierten Ausbildung verbunden, deren Kosten dann auch der Träger übernimmt. Dafür verpflichtet man sich umgekehrt, das Ehrenamt eine bestimmte Zeit auszuführen. Infos über Ehrenämter gibt es bei der Kirche, bei Seniorenbüros von Kommunen sowie bei Freiwilligenagenturen oder im Internet, etwa unter www.ehrenamtsportal.de

✓ Teilen: Einer für alle, alle für einen
Dinge miteinander zu teilen, schont nicht nur das Portemonnaie und die Umwelt, sondern hilft auch, neue Kontakte zu knüpfen. Vor allem aber gibt es einem das gute Gefühl, gebraucht zu werden. Teilen lässt sich vieles: Häkel-Know-how, das Mittagessen, die Bohr- oder Nähmaschine, Pflegepersonal, selbst Freunde. Tipp: Auf www.nebenan.de ist meist ordentlich etwas los. Oft sind nämlich die eigenen Nachbarn längst aktiv oder bieten tolle Ideen an.

✓ Bewegung: Immer schön locker bleiben
Ob es um einen Vertrag im Fitness-Studio, die Zehner-Karte für die Yoga- bzw. Tanzgruppe geht oder

um eine Golfmitgliedschaft: Bewegung ist neben der richtigen Ernährung eine der wichtigsten Voraussetzungen, um lange fit zu bleiben. Wenn sich dann die ersten positiven Effekte am Körper zeigen, trägt das zudem zu einer besseren Haltung und Ausstrahlung bei. Sport macht selbstsicherer und offener: die ideale Basis, damit aus der Dame auf der Matte nebenan vielleicht schon bald eine gute Freundin wird.

✓ Neues wagen, einfach umdenken
Offen sein für Neues – das birgt gerade in der Rentenphase viele Chancen. In den Niederlanden etwa bieten Altersheime schon länger Zimmer für Studenten an. Die „Währung“ ist Hilfe, denn be-

zahlt wird mit einer Arbeitsstunde pro Tag. Eine echte Win-win-Situation: Die Studenten sparen Geld, die älteren Senioren bekommen Unterstützung – zum Beispiel beim Einkauf. Auch umgekehrt bringt das Modell nur Vorteile: Seniorenzimmer im Studentenwohnheim. Was ältere Semester im Austausch anbieten könnten, sind Zuhören in allen Lebenslagen, Unterstützung bei Klausuren, Hilfe bei Bewerbungsschreiben, warme Mahlzeiten, Näh-Workshops.

✓ Wohnung verkleinern, mehr Freizeit haben
Ihre eigene Wohnung erscheint Ihnen plötzlich leer und viel zu groß? Dann suchen Sie doch ein kleineres Zuhause – und schlagen so zwei Fliegen mit einer Klappe: Zum einen sparen Sie Miete bzw. Nebenkosten und müssen weniger putzen. Zum anderen treibt es Sie dann mehr nach draußen und unter Leute: Park, Bibliothek, Kino, Schwimmbad und Café warten schon.

✓ Neue Wohnformen ausprobieren
Ob Mehrgenerationenhaus oder Senioren-WG: Was zu Studentenzeiten passte, funktioniert mit etwas Toleranz auch jetzt. So ist nicht nur für Kommunikation gesorgt, sondern auch für gegenseitige Hilfe. Ältere können etwa bei den Hausaufgaben helfen, und Kinder Nachhilfe in Sachen Technik geben. Tipp: vorher unbedingt einige Tage gemeinsam in den Urlaub fahren.

Omas Tipps → So geht's leichter!

Waschpulver reinigt Pfannen

Mit Waschpulver lassen sich sogar hartnäckige Verkrustungen entfernen: Einfach den Pfannenboden mit Wasser bedecken und 2 bis 4 Esslöffel Waschpulver zugeben. Das Ganze verrühren und kurz auf dem Herd erhitzen. Jetzt lässt sich das Angebrannte einfach abwischen.



Schluss mit dem Spiegel-Nebel

Zahnpasta verhindert, dass der Spiegel im Bad nach dem Duschen beschlägt. Nach dem Putzen etwas Zahnpasta auf den Spiegel geben, verreiben und dann polieren. So entsteht ein Schutzfilm, der vor Nebel schützt.



Kartoffelwasser düngt Pflanzen

Kartoffelwasser ist sehr vitamin- und kaliumhaltig, deshalb lässt es sich hervorragend zum Blumen gießen und Düngen verwenden. Allerdings sollte man die Kartoffeln vorher ganz ohne Salz kochen.

Ketchup bringt Glanz zurück

Kaum zu glauben, aber wahr! Ketchup kann mehr als Kinder glücklich machen: Die Tomatensoße sorgt für Glanz. Will man stumpf gewordene Kupferteile wieder auf Hochglanz bringen, verteilt man zwei Spritzer Ketchup auf der Fläche. Die lässt man 20 Minuten einwirken und spült sie dann gut mit Wasser ab. Danach noch sanft polieren...



FRONTLINE
Die Nr.1 gegen Zecken & Flöhe



Erhältlich in Ihrer Apotheke!



**KEINE FLÖHE.
KEINE PLAGEN.
KEINE PROBLEME.**



frontline.de

* In der Apotheke / IMS Health YTD 05/2018.

Frontline Spot on Hund S, M, L, Lösung zum Auftropfen auf die Haut, für Hunde. Wirkstoff: Fipronil. Anwendungsgebiete: Hund: Zur Behandlung von Hunden mit einem Körpergewicht von 2 kg bis 10 kg (S), über 10 kg bis 20 kg (M), über 20 kg bis 40 kg (L) gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. Abtötung von Flöhen (Ctenocephalides spp.) Katze: Zur Behandlung von Katzen gegen Floh-, Zecken- und Haarlingsbefall. Abtötung von Flöhen (Ctenocephalides spp.). Die insektizide Wirksamkeit gegen adulte Flöhe bleibt 8 Wochen (Hund) bzw. 4 Wochen (Katze) lang erhalten. Abtötung von Zecken (Ixodes ricinus, Dermacentor variabilis, Rhipicephalus sanguineus). Die akarizide Wirksamkeit gegen Zecken hält bis zu 4 Wochen (Hund) bzw. 2 Wochen (Katze, gemäß experimenteller Untersuchungen) an. Abtötung von Haarlingen (Hund: Trichodectes canis, Katze: Felicola subrostratus). Zur Behandlung und Kontrolle der Flohstichallergie (Flohallergiedermatitis = FAD). [Okt 2017]

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie den Tierarzt oder Apotheker.



Für Sie entdeckt

Zum Schmökern, Schmunzeln, Träumen und Hören

APP Für Hörer

Schluss mit Langeweile: Ob Klassik, Pop, Schlager, 80er-Jahre-Musik oder Oldies? Mit dieser App lassen sich 1400 Sender hören.



► Radioplayer, Gratis-App für iOS- oder Android-Smartphones

BUCH Für Romantiker

Coppenrath bringt den Lieblings-Klassiker „Stolz und Vorurteil“ von Jane Austen in neuer Edition mit zauberhaften Illustrationen und liebenswerten Extras heraus.



► Stolz und Vorurteil, 30 €

BUCH Für Krimi-Leser

Ein spannender Krimi, der sich um ein unbekanntes Manuskript von Ludwig Thoma dreht. Tatort ist natürlich die Stadt München.



► Sabine Vöhlinger: Ludwig Thoma Komplotz, Gemeiner Verlag, 13 €

CD Für Kuschler

Mit Ed Sheeran oder Tom Walker kann die kalte Jahreszeit ruhig kommen: Die Doppel-CD Kuschelrock 32 sorgt mit sanften Balladen für die richtige Nestwärme.



► Kuschelrock 32, Sony Music, 17 €

DVD Für Bayern-Fans

In der Doku von Regisseur Joseph Vilsmäier zeigt uns Kabarettistin Monika Gruber ihr Bayern: Frech, voller Esprit und mit viel Humor!



► Bayern sagenhaft, EuroVideo Medien, 13 €

Fotos: Thinkstock (3), Anbieter, Sony Music, Coppenrath, Gemeiner, iStock, EuroVideo Medien