

Generation 55plus

Baden-Württemberg

Monatszeitung für Menschen, die mitten im Leben stehen.

www.baumeister-verlag.de

22. Jahrgang

April 2010

Einzelpreis 1.80 €

Aus dem Inhalt

Bewerbung
Weltkulturerbe
Stadt bewirbt sich
Seite 6



Erben &
Verschenken
Steuertipp's
Seite 9



Die Highlands
Reisetipp's für
Schottland Fans
Seite 14



Welt-
Parkinson-Tag
Therapie in Wolfach
Seite 17



Gehirnjogging/
Preisrätsel
Reise zu gewinnen
Seite 18/19



Endlich Frühling!



Schloss Ortenberg im Ortenaukreis

Immer stärker im Trend: Eine Oma auf Zeit

Senioren begleiten als ehrenamtliche Paten Kinder und Jugendliche

Leih-Omas" oder „Leih-Opas“ können im Alltag von Familien wertvolle Unterstützung geben. Und davon auch noch selbst profitieren. Ein Austausch über die Generationen hinweg ist für alle Beteiligten bereichernd. Doch wenn die Familie nicht in der Nähe lebt oder die erwachsenen Kinder selbst noch keine Kinder haben, sind viele Senioren weitgehend auf den

Kontakt mit Altersgenossen beschränkt. Eine Alternative ist eine sogenannte Aktiv-Patenschaft, die ein Senior für ein Kind, einen Jugendlichen oder eine junge Familie übernehmen kann. Die bekannteste Form der Aktiv-Patenschaft sei die „Leih-Oma“ oder in selteneren Fällen der „Leih-Opa“, erläutert Randolf Gränzer, Vorsitzender des Fördervereins Patenschaften-Aktiv

in München. Hier gebe es darum, einige Stunden pro Woche mit dem Kind zu verbringen, beispielsweise wenn den Eltern aufgrund beruflicher Belastungen die Zeit fehle, in den Zoo zu gehen, Plätzchen zu backen oder zu basteln. Es gebe auch die Möglichkeit einer Familienpatenschaft, bei der Senioren insbesondere jungen Eltern im Umgang mit kleinen Kindern und bei praktischen Alltagsproblemen unterstützen. „Die Kinder freuen sich über den regelmäßigen Kontakt und profitieren von der Erweiterung der Familie“, sagt Gränzer.

Lern- und Lesepatenschaft

Auch wenn eine „Wunschoma“ natürlich kein kostenloser Babysitter sei, empfänden viele Eltern die Senioren als große Unterstützung im Familienalltag, weiß Helga Krull

vom Großelterndienst in Berlin. Umgekehrt sei für viele ältere Menschen der Kontakt zum „Wunschkel“ eine sehr bereichernde Aufgabe. „So sind schon viele Verbindungen entstanden, die familiären gewachsen sind und über Jahre, manchmal sogar Jahrzehnte halten“, sagt sie. Wem ein solcher Kontakt allerdings zu eng scheint, kann sich auch für eine Lern- und Lesepatenschaft entscheiden. Hier geht es darum, einmal pro Woche in einem öffentlichen Raum wie der örtlichen Stadtbibliothek eine Vorlese-Stunde zu halten oder aber kleinen ABC-Schützen beim Lesen zu helfen.

Fortsetzung Seite 2

Fällt Ihnen das Lesen immer schwerer?

... dann brauchen Sie Ihr persönliches Vorlesesystem Sophie.

Sophie ist ein anerkanntes Hilfsmittel der Krankenkassen und kann vom Augenarzt verordnet werden.

Handy Tech Elektronik GmbH - Elektronische Hilfsmittel
Brunnenstr. 10, 72160 Horb-Nordstetten
Telefon 07451 5546-0 www.handytech.de

Handy Tech
Elektronische Hilfsmittel



4 194929 801803

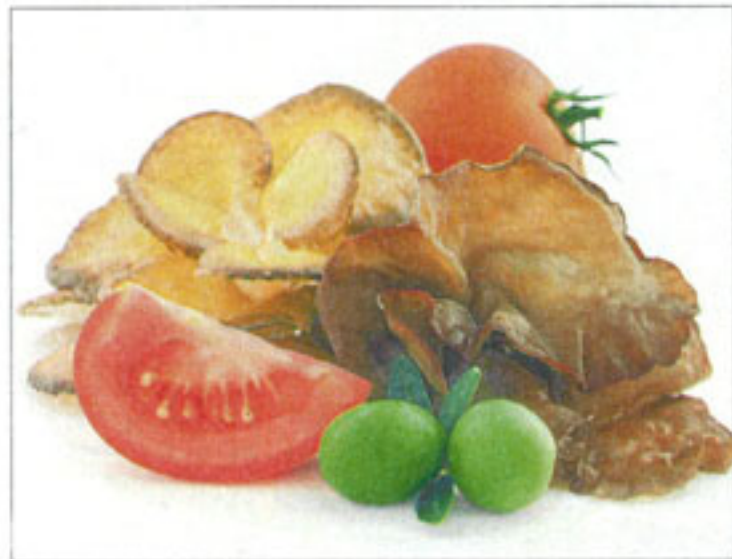
Planen, machen, Freude haben

So kommt man mit starkem Herzen in den Ruhestand

Eine Weltreise machen, sich einen Hund zulegen, Bücher lesen oder einfach nur Zeit für sich haben - solche und andere Pläne haben Menschen für den wohlverdienten Ruhestand. Doch wer nicht beizeiten auf sich achtgibt, bleibt gesundheitlich auf der Strecke, bevor er den magischen Zeitpunkt erreicht. Stress, Bewegungsmangel und vitaminarme Ernährung bestimmen oft über Jahre hinweg den Alltag und können zu Bluthoch-

Der Maitake ist besonders reich an Polysacchariden. Darüber hinaus enthält er die wichtigen B-Vitamine sowie Magnesium, Kalium, Zink und Eisen. Sowohl dem Maitake als auch Auricularia werden blutzuckersenkende Effekte zugeschrieben.

Wer sich persönlich beraten lassen möchte, findet unter www.vitalpilze.de kompetente Ansprechpartner und Adressen von Mykothérapeuten in seiner Nähe.



Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems, aber auch als begleitende Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen setzen Ärzte und Heilpraktiker seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein.
Foto: djf/Gesundheits für Vitalpilzkunde e.V.

druck, hohen Cholesterinwerten, Diabetes und Übergewicht führen. Als Folge kommt es häufig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Natürlich regulieren

Zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems, aber auch als begleitende Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen setzen Ärzte und Heilpraktiker seit Jahren erfolgreich Vitalpilze ein. Sie sind reich an bioaktiven Stoffen, die regulierend wirken und selbstheilende Prozesse im Organismus anregen können. Das Judasohr (*Auricularia polytricha*) und der Klapperschwamm (Maitake) sind hier besonders zu erwähnen. Auricularia enthält die für das Herz wichtigen Mineralstoffe Magnesium, Kalium und Kalzium, die Spurenelemente Eisen und Silizium sowie Vitamine der B-Gruppe. Der Pilz hat einen positiven Effekt auf die Fließfähigkeit des Bluts und kann helfen, einen zu hohen Cholesterinwert zu regulieren.

Gesunde Pflanzenpower

Auch Pflanzen können helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Den Grundstein für gesunde Blutgefäße etwa liefern Extrakte aus Olivenblättern und Tomaten. Das Olivenblatt besitzt blutdruck-, cholesterin- und blutzuckersenkende Eigenschaften und eignet sich daher hervorragend zur Kombination mit *Auricularia polytricha* und Maitake. Tomatenextrakt ist ein effektives Antioxidans und schützt so vor Zellschäden durch freie Radikale.

Auflösung des Rätsels

M	K	A	G	M												
M	R	A	B	E	L	L	E	P	O	D	E	S	T			
S	R	I	A	L	T	O	G	L	O	B	U	S				
S	E	J	M									G	E	R	A	
R	I													N	N	
F	E	E	N											H	I	T
														O	S	S
E	L	L	A											L	O	A
L	E	I	B											Z	I	G
I	T	A	E	A	L	O	P									
B	R	U	E	C	H	I	G	L	E	A	N	A				
L	A	N	G	A	M	O	E	B	E	L	E	X				

STAERKE



Auflösungen von
Seite 19

1. Bekannte Maler und ihr Heimatland

YAOG = GOYA, Francisco José de Goya y Lucientes (span. Maler und Grafiker)
NSEBRU = RUBENS, Peter Paul Rubens (flämischer Maler, Zeichner, Radierer und Diplomat)

NAITZ = TIZIAN, eigentl. Tiziano Vecellio (venez. Maler), NTDARBMRE = REMBRANDT, eigentl. Rembrandt Harmensz van Rijn (holländischer Maler und Grafiker)

NRIOER = RENOIR, Pierre-Auguste Renoir (französischer Maler)

2. Bekannte europäische Städtenamen

NOBN = BONN - SAKLES = KASSEL - RVODE=DOVER - LLEISRAM = MARSEILLE - DANLAMI = MAILAND

3. Komponisten und ihre Opern

- Lohengrin, romantische Oper von Richard Wagner (1813 - 1883), Uraufführung am 28. August 1850 in Weimar - Aida, Oper von Giuseppe Fortunino Francesco Verdi (1813 - 27.01.1901 in Mailand), italienischer Komponist, Uraufführung am 24. Dezember 1871 in Kairo - Die Zauberflöte, deutsche Oper von Wolfgang Amadeus Mozart (1756 - 1791), Uraufführung am 30. September 1792 in Wien - Der Freischütz, romantische Oper von Carl Maria Friedrich Ernst von Weber (1786 - 1826 in London), deutscher Komponist, Uraufführung 18. Juni 1821 in Berlin

4. Länder Afrikas

ABIMSA = SAMBIA - NNIEB = BENIN - AAUDNG = UGANDA - LNGAOA = ANGOLA - AAATSNNI = TANSANIA - IUTBIHCSO = DSCHIBUTI

5. Deutschlands Rekorde

1. Deutschlands höchster Baum steht in Freiburg. Es ist eine Douglasie, die 63,33 Meter hoch ist. (Stand: 08/2008) 2. Der Commerzbank Tower in Frankfurt am Main ist mit 259 Metern (300 Meter mit Antennenaufbau) das höchste deutsche Gebäude. (Stand: 02/2010) 3. Die größten drei Unternehmen in Deutschland sind die Volkswagen AG (Wolfsburg), die Daimler AG (Stuttgart) und die Siemens AG (München). (Stand 02/2010)

5. Ragt ein Eisberg aus dem Wasser

Eisberge sind im Meer treibende Eisschollen, die sich von Gletschern, Inlandeismassen oder Meeresvereisungen gelöst haben, was als Kalben bezeichnet wird. Da die Dichte von Eis geringer ist als die von Wasser, ragt nur ca. 11 Prozent der Eismasse aus dem Wasser heraus.

6. Was haben die Begriffe gemeinsam?

In allen Begriffen kommt der Buchstabe „e“ vor. Das war aber nicht gemeint. Sondern, es sind alles „Oxymorone“. (grch., „oxys“, >scharfsinnige Dummheit<), Das „Oxymoron“ ist eine rhetorische Figur, bei der zwei sich dem Sinn nach eigentlich ausschließende Begriffe zu einem Ausdruck zusammengefügt werden. Das Oxymoron wird eingesetzt, um besonders komplexe Dinge in einem Begriff zu fassen oder um starke Emotionen auszudrücken. Beispiele für ein „Oxymoron“ sind z.B. >Himmel auf Erden< und >traurigfroh<.

7. Maikäfer bis 17. Mai geboren

Wenn wir „Maikäfer nummerieren“, müssen wir eine knifflige, aber unnötige Arbeit tun.

Jemand „maikäfert“ ist ein veralteter Ausdruck für jemanden, der sich während eines Festessens die Rede überlegt, die er anschließend zu halten hat. Dieses Verhalten wird deshalb mit dem Maikäfer verglichen, da dieser schon vor dem Aufblühen die Flügel kräftig bewegt bzw. „pumpt“.

8. Redewendungen mit Katze

Beispiele für Redewendungen mit „Katze“ (Felidae):

- wenn die Katze aus dem Haus ist, dann tanzen die Mäuse... - - das ist für die Katze - die Katze im Sack kaufen - wie Hund und Katz - Katz und Maus - - die Katze lässt das Mausen nicht - - bei Nacht sind alle Katzen grau - - (einen Kater haben) - - Katzenauge - - Katzenbuckel - - Katzenjammer - - Katzenmusik - - Katzenwäsche

10. Oceania - Eurasia

George Orwell (1903 - 1950) schrieb den Roman „1984“ (Nineteen-Eightyfour), der 1949 in London seine Erstveröffentlichung hatte.

Schauplatz des Romans ist London im Jahr 1984, Hauptstadt der Supermacht „Oceania“, die mit „Eurasia“ und „Eastasia“ sich die Welt teilt und in ständigem Krieg miteinander liegen. An der Spitze des Regimes steht der gottesähnliche, allgegenwärtige und allwissende „Große Bruder“ (big brother), dem als Erzfeind und Verkörperung des Bösen der Verräter Emmanuel Goldstein gegenübersteht. Tipp: Unbedingt lesen!