

03.2023

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



FREUDEN IM ALTER

SENIORENARBEIT HEUTE

STERBEN 3.0

Der Tod im digitalen Zeitalter

ACH WAS!

Loriots 100. Jubiläum

GANZHEITLICH TRAINIEREN

Pilates als sanfte Trainingsmethode

DIE VEREINSZEITSCHRIFT VON



VERBRAUCHERINITIATIVE BESTATTUNGSKULTUR

GUTE TRAUER

Manchen Leserinnen und Lesern wird bereits aufgefallen sein, dass wir unsere Internetseite www.aeternitas.de Ende letzten Jahres komplett neugestaltet haben. Im Zuge dessen haben wir auch eine neue Seite an den Start gebracht: www.bestattung-grabgestaltung.de. Hier finden sich einige Themen, die wir der Übersicht halber sozusagen „ausgelagert“ haben und die vorher auf der Aeternitas-Internetseite zu finden waren. Insbesondere zeigen wir dort, was zu bedenken und was möglich ist bei der Auswahl und der Gestaltung der letzten Ruhestätte.



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

Verlusten umgeht, ist sehr unterschiedlich. Es gibt kein richtiges oder falsches Trauern, jede Trauer ist anders und ist in ihrer spezifischen Form anzuerkennen. Trauer auszuleben hilft. Auch deshalb haben wir unser Portal „Gute Trauer“ genannt.

Viele Menschen spüren im Trauerfall, dass sie Hilfe benötigen oder dass sie auf der Suche nach mehr Informationen sind, um ihre eigene Trauer (oder die anderer Menschen) besser zu verstehen. Wieder andere haben grundsätzlich Interesse am Thema Trauer und an den wissenschaftlichen Erklärungen, vielleicht auch

aus beruflichen Gründen, weil sie mit sterbenden Menschen oder mit Angehörigen Verstorbener zu tun haben.

Der konkrete Anlass, sich mit dem Thema Trauer zu befassen, mag verschieden sein. Auf jeden Fall aber ist es kein Tabuthema mehr, und dazu tragen wir mit unserem Trauerportal bei.

Ihr

Alexander Helbach

Alexander Helbach

Kürzlich neu gestaltet wurde ebenso das Trauerportal von Aeternitas: www.gute-trauer.de. Es bietet umfassende Informationen zum Thema Trauer und Anlaufstellen für Hilfesuchende. Es unterstützt dabei, natürlich und unbefangen mit Lebenssituationen wie Tod und Trauer umzugehen.

Das Thema mag auf den ersten Blick vielen Menschen unangenehm oder schwierig erscheinen, vielleicht auch tabubehaftet. Doch ändert dies nichts daran, dass Trauer überall präsent ist – schließlich sterben hierzulande jedes Jahr über ein Millionen Menschen. Wie jemand mit

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Teilhabe, Zufriedenheit und Aktivierung: Seniorenarbeit heute und morgen

TRAUERKULTUR

10 Sterben 3.0: Digitale Möglichkeiten rund um den Tod

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Erfinder des deutschen Humors: Lorient würde dieses Jahr 100 Jahre alt

GUTE UNTERHALTUNG

13 Krimi in bester britischer Tradition: das Hörbuch „Wenn Worte töten“

GESUNDHEIT & FITNESS

14 Hilfreich in jedem Alter: Pilates als ganzheitliches Trainingssystem

FREIZEIT & REISEN

15 Auf den Geschmack kommen: Regionen und Städte kulinarisch bereisen

STANDARDS

2 Editorial, Impressum
5 Kreuzworträtsel mit Gewinnen

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen

Erscheinungsweise:
viermal jährlich

Herausgeber:
Aeternitas e. V.
Verbraucherinitiative
Bestattungskultur
Dollendorfer Str. 72
53639 Königswinter
Postfach 31 80

53626 Königswinter
Telefon: 02244 92537
Telefax: 02244 925388
E-Mail: info@aeternitas.de
Internet: www.aeternitas.de

Chefredaktion und Anzeigen:
Alexander Helbach
(V.i.S.d.P.)

Verlag, Realisierung und Gestaltung:
untitled Verlag und Agentur
GmbH & Co. KG
Medienpark Kampnagel
Jarrestraße 2, 22303
Hamburg

Telefon: 040 189881-0
www.untitled-verlag.de
Redaktion:
Alexander Helbach, Jane
Kähler (CvD), Marie Meier,
Dirk Schuchardt
Layout: Elmar Ernst

Druck:
Dierichs Druck+Media
GmbH & Co. KG
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel

Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers oder der Redaktion wieder. Unverlangt eingesandte Beiträge können nur zurückgeschickt werden, wenn Rückporto beigelegt wurde. Nachdruck nur mit Genehmigung der Redaktion. Haftungsausschluss: Alle Angaben wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit übernehmen Herausgeber und Verlag keine Gewähr.

LEXIKON FRIEDHOF UND BESTATTUNG, FOLGE 38

„REERDIGUNG“

In allen Bundesländern sind als Bestattungsformen bisher nur die Erdbestattung und die Feuerbestattung vorgesehen, also das Beigrahen des Leichnams bzw. dessen Einäscherung (mit anschließender Beisetzung der Asche). Als mögliche dritte Form der Bestattung wird eine Art Kompostierung des Leichnams, die sogenannte „Reerdigung“ in Schleswig-Holstein im Rahmen eines Modellprojekts seit dem Jahr 2022 getestet. Dabei zersetzt sich der Leichnam in einem sargähnlichen Kokon (unter Beigabe unter anderem von pflanzlichen Materialien) im Laufe einiger Wochen. Der dabei entstehende Humus wird mitsamt den zerkleinerten Knochen in einem Grab auf einem Friedhof beigesetzt. Bisher (Juli 2023) gilt dies noch als Unterform der Erdbestattung, soll aber demnächst im Rahmen einer Gesetzesreform in Schleswig-Holstein als erstem Bundesland als eigene Bestattungsform eingestuft werden.

HINWEIS FÜR ZEITLOS-LESER

Der kostenlose Bezug unserer Zeitschrift Zeitlos ist im Aeternitas-Mitgliedsbeitrag enthalten.
Falls Sie dennoch kein Interesse daran haben, geben Sie uns einfach Bescheid und wir stellen den Versand ein.

SPENDEN FÜR AETERNITAS

Als gemeinnütziger Verein lebt Aeternitas von Mitgliedsbeiträgen und Spenden.
Unser Spendenkonto zur Unterstützung der Aeternitas-Arbeit: Aeternitas e.V., IBAN: **DE22380601861700510014**

ANZEIGE

Ein Symbol der Liebe

Der Erinnerungsdiamant

Aus Asche oder Haaren: seit 2004 bietet Algordanza diese Dienstleistung erfolgreich in über 34 Ländern an.

Gerne beraten wir Sie kostenfrei unter Tel. 00800 / 7400 5500

www.algordanza.com

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„WIRD DIE ASCHE BEI EINER SEEBESTATTUNG VERSTREUT?“

Bei einer Seebestattung (in Deutschland auf Nord- und Ostsee möglich) wird die Asche der Verstorbenen nicht ins Wasser gestreut, sondern in einer speziellen wasserlöslichen Urne im Meer versenkt. Die Urne sinkt zu Boden und löst sich nach und nach auf. In verschiedenen anderen Ländern ist auch eine Verstreuung der Asche im Meer möglich.

„MUSS ICH EINEN VON EINER KLINIK BEAUFTRAGTEN BESTATTER BEZAHLEN?“

Beauftragt eine Klinik nach dem Tod eines Patienten ein Bestattungsunternehmen, weil sich die eigentlich zuständigen Angehörigen nicht um die Bestattung kümmern, kann die Klinik die entstandenen Kosten bei diesen geltend machen. Juristisch betrachtet handelt es sich hier um eine sogenannte „Geschäftsführung ohne Auftrag“.

Weitere Fälle aus der Aeternitas-Beratung finden Sie auf der Aeternitas-Internetseite unter www.aeternitas.de im Bereich „Aus der Beratung“. Falls Sie selbst Fragen haben: Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an.

+++ ZEITLOS ONLINE +++

Alle Ausgaben der ZEITLOS zum Nachlesen im Netz unter www.zeitlos-zeitschrift.de

GANZHEITLICHE VORSORGE- UND ABSCHIEDSPANUNG

Den Tod ins Leben einladen, um wirklich zu leben

Sterben, Tod und Abschied sind emotionale Themen, die alle Menschen berühren. Diese angstbesetzten Themen werden oft zur Seite geschoben und so verwundert es nicht, dass die meisten Menschen weder eine Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung erstellen noch die letzten Dinge mit ihren liebsten Menschen besprechen. Doch das muss nicht so bleiben. Ein einzigartiges Online-Achtsamkeitstraining mit Rüdiger Standhardt bietet einen gangbaren und erfreulichen Ausweg aus der Verdrängungsfalle. Das neunmonatige Training beinhaltet ein monatliches Treffen von zwei Stunden via Zoom mit Rüdiger Standhardt mit inspirierenden Fragen, Impulsen und lebendigem Austausch. Zehn Studienbriefe zwischen den Meetings und ein regelmäßiger Austausch mit einem Menschen des Online-Trainings führen bei vielen Teilnehmenden zur inneren Klärung und zur Leichtigkeit des Seins. Wichtige Aspekte des Online-Trainings sind die weltanschaulich-neutralen Achtsamkeitsübungen, die Erstellung eines ganzheitlichen Vorsorge- und Abschieds-Handbuches sowie die Klärung aller Fragen. Für Aeternitas-Mitglieder gibt es eine reduzierte Trainingsgebühr in Höhe von 495,- Euro (statt 595,- Euro).

Termine für den Start des neuen Online-Trainings:

09. Oktober 2023, 08. November 2023, 06. Dezember 2023, 18. Januar 2024.

Weitere Infos:

info@forumachtsamkeit.de
www.forumachtsamkeit.de

IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE

MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner über 50.000 Mitglieder auf und vertritt sie in der Öffentlichkeit. Je zahlreicher wir sind, desto mehr Einfluss können wir geltend machen. Die Anfragen und Erfahrungsberichte unserer Mitglieder zu Problemen des Bestattungs- und Friedhofswesens bestimmen unsere Arbeit.

Für jeden lohnen sich die Vorteile einer Mitgliedschaft: kostenloser Bezug der Vereinszeitschrift Zeitlos, umfassende Hilfe im Trauerfall, Beratung zur Vorsorge und in rechtlichen Fragen, Mitgliederrabatt für Broschüren und Ratgeber und dazu vergünstigte Angebote für zahlreiche Versicherungen bei unserem Partner, der Ergo Versicherungsgruppe.

Der reguläre Jahresbeitrag für ordentliche Mitglieder beträgt 12,- Euro.

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an unter **02244 92537** oder schreiben Sie uns:

Aeternitas e.V.
Dollendorfer Straße 72,
53639 Königswinter

oder per E-Mail an info@aeternitas.de

RÄTSELN UND GEWINNEN

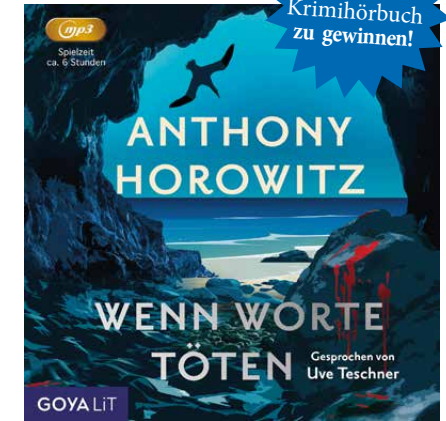
GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:

Senden Sie unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer das Lösungswort per Post an: Aeternitas e. V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: info@aeternitas.de. Einsendeschluss ist der 30. September 2023 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

DIE GEWINNE:

Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir in Zusammenarbeit mit dem Jumbo Neue Medien & Verlag GmbH einmal das Hörbuch „Wenn Worte töten“. Gemeinsam mit dem GU Verlag vergeben wir ein Exemplar des Sachbuchs „Pilates für Späteinsteiger“ sowie in Kooperation mit dem Conbook Verlag einmal den „Speiseführer Kreta“.

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 2/2023 lautet „Freizeitpark“.



Ein spannendes Krimihörbuch zu gewinnen!

RÄTSEL

Staat in Nahost	chem. Element, Selten-erdmetall	Boxhieb	Schaumwein	dehnbares Hohlorgan	asiatischer Halbesel	Stadt und Fluss in Böhmen	plötzliches Anreißen	Fährte, Abdruck			
klingseln					Personenkreis			3			
	8		unwissender Mensch	englisches Bier		eine Zahl	an einer höher gelegenen Stelle	Musik: Tongeschlecht			
Fanatiker; Sonderling (engl.)				1	Stoff-färbefahren	Höchstleistung					
Nordpolargebiet	Vorbeter in der Moschee	Anrufung Gottes				Straßenbahn (süddt.)	gezieltes Benehmen	Kzw.: unbekanntes Flugobjekt			
ein Baumwollgewebe				Bearbeiter eines Musikstücks			5				
lateinisch: Mutter; Matriz	Halbaffe Madagaskars, Lemur	Gebühr; Schätzwert	häufig, mehrfach		spürbar, erkennbar	scharfe gelbliche Würzpaste		die Wassertiefe bestimmen			
buddhistischer Geistlicher				9	poetisch: Biene	erhebende innere Stimmung	Kfz-Zeichen Oldenburg				
	6	Lachsforelle			brasil. Währungseinheit			eine der Ostfriesischen Inseln			
Filmverleihgeschäft	keltischer Priester	Vorbedeutung		Hochruf	kroatische Insel	7	Haarwuchs im Gesicht				
					Hafenstadt in Jemen			Schauspiel-, Ballettschüler			
nordafrik. Mischvolkangehöriger	biblischer Stammvater	Segelbefehl		biomed. Institut (Abk.)	mäßig warm		griechischer Buchstabe	in Richtung, nach			
				französisch: in		Böses, Unangenehmes		bestimmter Artikel			
veraltet: Hausangestellter		2			Unter-einheit von Euro u. Dollar		4	wüst, leer			
Abschiedsgruß			zeitlich später, hinterher			Gauner, Spitzbube					
Abk. für meines Erachtens		1	2	3	4	5	6	7	8	9	germanischer Wurfspieß



Fotos: oneinchpunch/Shutterstock.com, zupera/Shutterstock.com



ZEIT & GEIST

SENIORENARBEIT

Mehr als Gesprächskreise und Häkelclubs: Die Seniorenarbeit kümmert sich um die gesellschaftliche Teilhabe älterer Mitmenschen, ihre geistige und körperliche Fitness und Zufriedenheit. Diese Arbeit wird immer wichtiger.

Text: Jane Kähler

Es ist allseits bekannt: Wir werden immer älter und die Älteren werden immer mehr. Die Ab-65-Jährigen stellen einen immer größeren Anteil an der Gesamtbevölkerung. Laut Statistischem Bundesamt stieg ihr Anteil von 15% im Jahr 1991 auf 22% im Jahr 2021. Zudem bleiben die Menschen immer länger aktiv, sie haben Zeit und sind länger gesund. Ältere Menschen rücken so nicht nur bei den Themen Gesundheit und Versorgung immer mehr in den Fokus von Politik und Gesellschaft, sondern auch bei den Themen gesellschaftliche Teilhabe und Freizeitgestaltung. Die Seniorenarbeit gewinnt innerhalb der Sozialen Arbeit entsprechend an Bedeutung und gleichzeitig die Frage, wie die Seniorenarbeit in Zukunft ausgerichtet sein sollte.

Eine ganz typische Seniorin ist Angelika Meyerhoff. Die 72-jährige ist geistig und körperlich jung geblieben. Sie lebt allein und hat viel Zeit und Aktionismus: „Ich möchte so viel wie möglich lernen, erleben und unternehmen, solange ich es noch kann“, sagt die Seniorin. In einer Großstadt wie Stuttgart, wo sie lebt, gibt es unzählige Angebote von zahlreichen Trägern – dem Land, der Stadt, den Kirchengemeinden, Wohlfahrtsorganisationen sowie privaten Initiativen. „Es gibt fast nichts, was es nicht gibt“,

sagt Angelika Meyerhoff, „man hat wirklich die Qual der Wahl. Und erholen möchte ich mich ja auch mal.“

So hat die Seniorin ihre festen Termine gefunden – vom Kochtreff über den Literaturkreis und Seniorengymnastik bis hin zu gelegentlichen thematischen Wanderausflügen. Neben den mittlerweile schon klassischen Angeboten wie Computerkursen für Senioren, biographischem Schreiben, Trauergruppen oder Kochkursen gibt es in der Seniorenarbeit vermehrt Projekte, die sich um den Generationenaustausch bemühen oder darum, Senioren mit Migrationshintergrund zusammenzubringen und zu integrieren oder aber Leihgroßelternschaften und Ehrenämter zu vermitteln. Zudem organisieren sich immer mehr Senioren auch selbst. Wenn sie handwerkliche Hilfe in ihrer Wohnung braucht, dann kann sich Angelika Meyerhoff zum Beispiel beim „Seniordienst Stuttgart“ melden. In diesem engagiert sich eine Gruppe von aktiven Ruheständlern mit ihren gesammelten beruflichen Fähigkeiten ehrenamtlich für Senioren und soziale Einrichtungen in der Stadt.

Einer der wichtigsten Träger und Anbieter von Seniorenarbeit ist die Kirche. Das kommt nicht von ungefähr, denn gerade in den Gemeinden sind Senioren überpro-



Handwerkliche Hilfe: Im Rahmen der Seniorenarbeit engagiere sich Ruheständler vielerorts mit ihren gesammelten beruflichen Fähigkeiten ehrenamtlich für Senioren und soziale Einrichtungen in der Stadt.

portional vertreten. Der Anteil der über 60-jährigen Gemeindeglieder liegt laut EKD (Evangelische Kirchen in Deutschland) bei etwa 40 Prozent, das heißt, der Großteil der Gemeindeglieder ist älter als der Durchschnitt der Gesellschaft. Entsprechend nimmt die Seniorenarbeit einen großen Teil der Gemeindeglieder ein. Maice Hopert ist eine von zwei Gemeindepädagoginnen der Kirchengemeinde Farmsen-Berne in Hamburg. Sie wechselte von der Leitung der Kindertagesstätte der Gemeinde in die Seniorenarbeit. „Ähnlich ist, dass man in beiden Feldern ein offenes Ohr haben muss und dass man Kinder wie Senioren ernst nehmen sollte“, sagt sie. Es gibt bereits eine gut funktionierende Kochgruppe, einen Literaturkreis, Gesprächsgruppen, Themenbrunches und Musikabende. Regelmäßig finden thematische Wanderungen und Spaziergänge statt. „Toll ist es, wenn Gruppen eigenständig funktionieren“, sagt Maice Hopert, „dann stößt man das nur an, stellt den Raum und die Senioren organi-

sieren sich selber.“ Die Senioren von heute sind sehr viel aktiver als die Generationen davor. Ihr Stundenplan ist voll. „Die meisten Senioren möchten gar kein wöchentliches Angebot“, weiß Maice Hopert, „sie wollen sich nicht festlegen, weil sie sowieso so viel unterwegs sind.“ Dass sie trotz ihres teilweise hohen Alters am „Puls der Zeit“ sind, zeigt sich etwa im Literaturkreis. Hier werden zeitgenössische Bücher mit aktueller Thematik gelesen. „Neulich erst hatten wir eine spannende Diskussion zu einem Buch über künstliche Intelligenz“, erzählt Maice Hopert. Schwieriger ist es herauszufinden: Was brauchen die Senioren? Auf Antwort trifft die Gemeindepädagogin etwa bei ihren Geburtstagsbesuchen in Seniorenheimen. „Ich stoße immer wieder auf Einsamkeit, vor allem bei den Menschen, die körperlich nicht mehr so fit sind“, berichtet sie. Maice Hopert möchte daher eine feste Telefonsprechstunde anbieten, zu denen sie mit den Senioren in Kontakt bleiben, plaudern oder aber beraten kann. Um auch körperlich

eingeschränkten und sehr alten Menschen die Teilnahme ermöglichen zu können, bietet die Gemeinde einen kostenlosen Fahrservice an. „Vielen ist die Inanspruchnahme aber unangenehm“, weiß Maice Hopert. Neben den körperlich eingeschränkten Menschen stellen auch die Männer nur einen kleinen Teil der Teilnehmer. Eine Kochgruppe nur für Männer könnte Abhilfe schaffen, meint Maice Hopert. Auch generationenübergreifende Projekte sind in der Seniorenarbeit wichtig und „im Kommen“ – gerade hier, wo Kindergarten und Freizeiträume der Konfirmanden direkt nebenan liegen. Alt und Jung treffen sich nicht nur bei Kinderkonzerten oder Gemeindefesten – auch Pralinen habe man zum Beispiel schon gemeinsam selbst gemacht, erzählt Maice Hopert. Kooperationen mit anderen Trägern von Seniorenarbeit wie der Diakonie, die in den Räumen der Gemeinde eine Schreibwerkstatt anbieten, bereichern das Angebot ebenfalls.

Angelika Meyerhoff hat in Stuttgart über die Angebote der Stadt und Wohlfahrtsorganisationen Anschluss und Freunde gefunden. „Die Angebote haben auch den Vorteil, dass sie auch mal am Vormittag oder am Sonntag stattfinden, wo eben nur wir Senioren Zeit haben“, meint sie. Doch sie wünscht sich einen stärkeren Austausch mit jüngeren Menschen: „Gerade Menschen wie ich – ohne eigene Kinder und Enkel – brauchen den Kontakt zu den jüngeren Leuten. Sonst fühle ich mich umso mehr dem alten Eisen zugehörig.“ Die Generationenarbeit bleibt deshalb ein wichtiges Zukunftsthema der Seniorenarbeit, genau wie die Herausforderung, möglichst alle Senioren zu erreichen und anzusprechen. Denn noch ist es schwer, Milieugrenzen zu überwinden, neue Zielgruppen, bestimmte Altersgruppen, immobile, einsame oder ländlich lebende Menschen zu erreichen.

ALLTAGSFREUDEN FÜR HEIMBEWOHNER



Um die, die es wirklich brauchen, nämlich die Bewohnerinnen und Bewohner von Pflege- und Seniorenheimen ohne familiären Anschluss, kümmert sich z. B. der Verein „Lebensherbst e.V.“ – Verein zur Unterstützung pflegebedürftiger älterer Menschen“ unter der Schirmherrschaft der Schauspielerin Mariella Ahrens. „Ich selbst bin in Bulgarien bei meinen Großeltern aufgewachsen“, schreibt Mariella Ahrens. „Dort war es normal, mit mehreren Generationen in einem Haus zu leben. In Deutschland stelle ich oft fest, dass ältere Menschen viel weniger in die

Gesellschaft integriert sind. Es hat auch nicht jeder Ältere Kinder, die sich um ihn kümmern könnten. Diese Menschen leben dann in Seniorenheimen, die oft vom Pflegemangel betroffen sind. Bedürfnisse nach Zwischenmenschlichem und Zuwendung kommen häufig zu kurz.“

Der Verein „Lebensherbst e.V.“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Lebensabend zu erleichtern und zu verschönern und arbeitet mittlerweile mit über 50 Pflegeeinrichtungen in ganz Deutschland zusammen. Die Mitarbeiterinnen und Ehrenamtlichen erfüllen Herzenswünsche von Seniorinnen und Senioren und veranstalten Events wie Ausflüge oder „Ü70-Partys“. Auch statet der Verein Pflege- und Seniorenheime mit Annehmlichkeiten wie Aquarien, Spielekonsolen oder so genannten „Snoezelen-Wagen“ – mobile „Sinneswagen“, die alle Sinne ansprechen und der Entspannung dienen – aus. Ein besonderes Projekt ist Virtual Reality (VR) für Senioren: Gemeinsam mit einer Agentur realisierte der Verein eine VR-Lösung für die Zielgruppe „Ältere, nicht mobile Menschen in Pflegeheimen“. Virtuelle Ausflüge führen die Heimbewohner in ihre Heimatstadt, aber auch in die Ferne. Körperlich eingeschränkte Berliner Senioren können so wieder durch das KaDeWe schlendern, den Ausblick vom Berliner Fernsehturm genießen oder am Wannsee spazieren, Nordrhein-Westfalen fahren mit der Wuppertaler Schwebebahn, bewundern den Kölner Dom oder besuchen das Fußballstadion ihres Lieblingsvereins. Aber auch Filme, die die Senioren an vergangene Urlaube erinnern, gibt es schon. So sitzt man am Strand in Kalifornien, wandert am Schloss Neuschwanstein fliegt über Grönland oder geht auf Tauchgang vor Hawaii.

Den Seniorinnen und Senioren bringen die kleinen Reisen Abwechslung und Lebensfreude, schöne Erinnerungen kommen hoch und Gespräche über das Erlebte entstehen. Das Programm wird stetig erweitert und nach und nach immer mehr Seniorenheime ausgestattet. www.lebensherbst.de



TRAUERKULTUR

DAS LEBEN NACH DEM TOD

Tot ist tot – das war bislang eine unumstößliche Tatsache. In Zeiten künstlicher Intelligenz scheint nun ein digitales „Weiterleben“ möglich. Wollen wir das?

Text: Dirk R. Schuchardt

Spätestens durch ChatGPT wird einer breiten Masse bewusst, dass wir möglicherweise nicht mehr so weit von einer Realität entfernt sind, wie sie uns „Raumschiff Enterprise – The next Generation“ präsentierte: Es gibt iPads statt Papier, Universalübersetzer als App und unser Essen kommt zwar noch nicht aus dem „Replikator“, aber schon aus dem 3D-Drucker. Von virtuellen Welten auf dem „Holodeck“ sind wir gar nicht mehr so weit entfernt. Noch müssen wir uns eine klobige Brille überstülpen, um damit in andere Welten einzutauchen. Noch.

Diese Entwicklungen machen auch vor den Themen Sterben, Tod und Trauer nicht halt. Wer glaubt, dass ein Bildschirm am Grab oder ein auf dem Grabstein eingemeißelter QR-Code schon Hightech seien, der irrt. Während der QR-Code lediglich als Abkürzung auf zuvor gespeicherte Videos und Fotos des Verstorbenen dient, war man 2020 in Südkorea schon weiter: Mit Hilfe einer VR-Brille (VR = „Virtual Reality“ – die Brille simuliert eine computergenerierte Welt, in welcher man sich „frei“ bewegen kann) konnte eine Mutter mit dem Avatar (= digitale Kopie einer Person) ihres im Alter von fünf Jahren

Fotos: nuclear_jilly/Shutterstock.com

gestorbenen Kindes kommunizieren. Dank der VR-Brille und enormer Computerleistung konnte sich die Mutter mit ihrem Kind „unterhalten“. Aussehen und Reaktionsmuster des Avatars wurden zuvor von Fotos und Videos gescannt, um damit eine digitale Kopie anzufertigen. Während bei einer VR-Brille noch klar ist, dass man sich in einer künstlichen Welt befindet, können mit Hilfe einer AR-Brille (AR = „Augmented Reality“) reale und künstliche Welten vermischt werden. Wer wird in ein paar Jahren den Unterschied erkennen, wenn man dem Avatar nicht mehr anmerkt, dass er computergeneriert ist?

Bereits im Jahr 2013 hat die Netflix-Serie „Black Mirror“ in einer Folge eine Utopie davon gezeigt, wie das digitale Ich nach dem Tod nicht nur auf dem Smartphone weiterleben kann. Heute, zehn Jahre weiter, stellen wir fest: Die Utopie ist größtenteils Wirklichkeit geworden. Doch Psychologen und Trauerbegleiter heben schon jetzt warnend den Finger. Auf Workshops wie im April 2023 an der Universität Tübingen setzen sich die Expertinnen und Experten mit den Gefahren dieser neuen Technologie auseinander. Natürlich tut es weh, für immer Abschied zu nehmen, ist doch der Tod die größte Zumutung, die wir Menschen erleben müssen. Wenn aber die Endgültigkeit von Hinterbliebenen nicht akzeptiert werden kann und man mit Hilfe der KI immer wieder in „Kontakt“ mit der digitalen Kopie tritt, dann besteht die Gefahr von ernstzunehmenden psychologischen Störungen. Trauernde können in eine Abwärtsspirale geraten, aus der es für sie kein Entrinnen gibt. Offen ist auch für Expertinnen und Experten derzeit, wer über den Umfang des Avatars bestimmt: Ist es der Verstorbene, der noch zu Lebzeiten Einfluss auf die Programmierung seines Avatars nehmen kann? Sind es die Hinterbliebenen? Die Programmierinnen und Programmierer? Oder gar die künstliche Intelligenz selbst? Eine gesetzliche Regelung fehlt bislang. Es steht zu befürchten, dass die Bürokraten in Brüssel und Berlin der rasanten Entwicklung nur hinterherschauen können.

Was heute schon möglich ist

In der analogen Welt pflegen wir Menschen eine Erinnerungskultur, die (noch) vom Friedhof dominiert wird. Wer den Friedhof betritt, der ist sprichwörtlich „aus der Welt“ und kehrt nach seinem Besuch am Grab des Verstorbenen wieder in die Welt der Lebenden zurück. Diese Trennung zwischen der Welt der Toten und der Lebenden ist gut und auch richtig. Vor der Verbreitung der Fotografie erinnerten Totenmasken und Haarlocken an den Verstorbenen. Heutzutage wird keiner Anstoß an einem Foto des Verstorbenen auf dem Wohnzimmerschrank finden. Auch das ist „normal“. Schwierig kann es sein, wenn sich Hinterbliebene auch Jahre nach dem Tod nicht von Kleidungsstücken und persönlichen Gegenständen trennen können.

Mit dem Aufkommen des Internets etablierten sich zaghaft erste digitale Alternativen wie beispielsweise digitale Friedhöfe. Zeitungsverlage liefern nicht nur eine digitale Todesanzeige, sondern auch gleich die Möglichkeit, öffentlich zu

kondolieren oder eine digitale Kerze zu entzünden. Hier zeigten sich auch die ersten Gefahren solcher digitalen Anlaufstellen: Nicht selten nutzen Religionsgemeinschaften den öffentlichen Kommentarbereich, um diesen mit ihren nicht verlangten Botschaften zu fluten. Hier sind moderne Bestattungsunternehmen schon weiter, die einen zugangsgeschützten Bereich anbieten, welcher mit Erinnerungsfotos und Beileidsbeurkundungen gefüllt werden kann. Johannes Burger, Bestatter in Fürth, beobachtet in seiner Berufspraxis, dass diese digitalen Bereiche vor allem in den ersten Tagen und Wochen nach dem Tod genutzt werden. Danach ebbt das Interesse – auch bei den unmittelbaren Hinterbliebenen – ab.

Eine Erweiterung stellen Angebote wie 3D-Trauer Räume (www.farvel.space) dar, in welchen Hinterbliebenen ähnlich wie bei einer Video-Konferenz zusammenkommen können und die zusätzlich die Möglichkeit bieten, sich im „Raum“ zu bewegen und mit anderen Trauergästen ins Gespräch zu kommen. Auch die unmittelbare Teilnahme an Beerdigungen via Video-Liveübertragung ist möglich. Dabei kann nicht nur das bewegte Bild in die ganze Welt übertragen, sondern externe Redner können ebenso in die Trauerhalle zugeschaltet werden (www.digitaletrauerfeier.de). Alle diese digitalen Möglichkeiten können, je nach eigener Affinität zu Smartphone und Co., als Bereicherung empfunden werden. Wie verschiedene Trauergruppen in sozialen Netzwerken zeigen, kann eine digitale Gemeinschaft Gleichgesinnter tröstlich sein. Ein Feld, auf welchem sich auch professionelle Unterstützungsangebote für Trauernde tummeln. Apps wie „Grievy“ (www.grievy.de) begleiten die Trauernden mit Fragen zur Selbstreflexion durch ihren Alltag.

Fazit

Man sollte die digitalen Entwicklungen nicht grundsätzlich verteufeln, ihnen aber auch nicht bedenkenlos Tür und Tor öffnen, zumal weitreichende gesetzliche Regelungen in der nächsten Zeit nicht zu erwarten sind. Auch die Themen Datenschutz und Datensicherheit darf man nicht ausblenden.

Praxis-Tipps

- Kümern Sie sich schon heute um Ihr „digitales Erbe“: Richten Sie bei Facebook einen „Nachlasskontakt“ ein und bestimmen Sie, ob nach Ihrem Tod Ihr Facebook-Konto in einen „Gedenkstatus“ versetzt oder endgültig gelöscht werden soll. Verfahren Sie so auch in den anderen sozialen Netzwerken.
- Bestimmen Sie im Testament, ob und wer Zugriff auf Ihre E-Mail- und WhatsApp-Konten haben soll. Bedenken Sie dabei, dass auch ältere Nachrichten für Ihre Erben einsehbar sind.
- Sie können im Testament eine Auflage formulieren, wonach von Ihnen kein digitaler Avatar erstellt werden darf, wenn Sie dies nicht wünschen.



Er hat den deutschen Humor geprägt wie kein anderer: 2023 wäre Lioriot 100 Jahre alt geworden.

GESICHTER & GESCHICHTEN

„SAGEN SIE JETZT NICHTS!“

Sein subtiler, ironischer Humor machte ihn berühmt. Viele seiner Filme und Figuren haben heute Kultstatus. Lioriot arbeitete als Humorist, Karikaturist, Regisseur und Schauspieler – im November 2023 wäre er 100 Jahre alt geworden.

Text: Jane Kähler

Als Vicco von Bülow, eigentlich Bernhard-Viktor Christoph-Carl von Bülow, wird Lioriot am 12. November 1923 in Brandenburg an der Havel geboren. Er stammt aus einem alten mecklenburgischen Adelsgeschlecht. Nach der Scheidung der Eltern wächst Lioriot ab 1927 bei der Großmutter in Berlin auf. 1933 zieht er mit der neuen Familie des Vaters 1938 nach Stuttgart, wo er 1941 Not-Abitur macht. Im 2. Weltkrieg beginnt Lioriot eine Offizierslaufbahn und ist an der Ostfront. „Für den schauerlichen deutschen Beitrag zur Weltgeschichte werde ich mich schämen bis an mein Lebensende“, sagt er später.

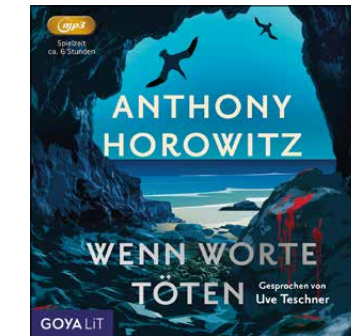
1947 beginnt Lioriot ein Studium an der Landeskunstschule Hamburg. Er arbeitet als Karikaturist für Zeitungen und Zeitschriften und sein Künstlername „Lioriot“ wird geboren – das französische Wort für den Vogel „Pirol“, das Wappentier der Familie von Bülow. Als Cartoonist arbeitet Lioriot unter anderem für den Stern, wo ab 1953 die Serie „Auf den Hund gekommen“ erscheint. Mensch und Hund tauschen darin die Rollen und das typische Knollennasenmännchen taucht auf. „Durch das Erlernen alter Sprachen, die Teilnahme an einem Lehrgang für Panzertruppen, sowie durch ein dreijähriges Studium an der Landeskunstschule Hamburg

Foto: imago images/POP-EYE

und die Ablegung einer Prüfung, die mich zum Führen eines Automobils berechtigt, bereitete ich mich gewissenhaft auf die Laufbahn eines Karikaturisten vor“, beschreibt Lioriot selbst seinen Werdegang.

Eine seiner populärsten Figuren schafft Lioriot 1971 mit dem Zeichentrick-Hund „Wum“, einem Maskottchen für eine ZDF-Quizshow, das auch in der Nachfolgesendung „Der Große Preis“ mit Elefant „Wendelin“ bis in die 1990er-Jahre zu sehen ist. In den 1970er-Jahren bekommt Lioriot seine eigene Fernsehshow. „Lioriot“ erlangt schnell Kultstatus und Sketche oder Zeichentrickfilme wie „Das Frühstücksei“, „Die Nudel“ oder „Weihnachten bei Hoppenstedts“ werden zu Klassikern. Die Knollennasenmännchen als Lioriot's Markenzeichen finden Eingang in die Zeichentrickfilme, während Lioriot in seinen Sketchen mit Evelyn Hamann die perfekte Partnerin findet. Aus dieser Zusammenarbeit entstehen legendäre Film-Momente. Situationskomik, Alltagsabsurditäten und Skurrilitäten der deutschen Sprache prägen den typischen Lioriot-Humor. Das „Frühstücksei“ zum Beispiel „... berührt ein Thema, das mir immer sehr am Herzen lag: die Kommunikationsstörung“, meint Lioriot. Ob Erwin Lindemann, das Ehepaar Hoppenstedt oder Herr Müller-Lüdenscheidt – Lioriot's Figuren fallen in skurrilen Dialogen und Situationen den Tücken und Regeln des deutschen Bürgertums zum Opfer. Auch die deutsche Sprache bekommt ihr Fett weg. „... die deutsche Sprache hat wundervolle Substantive, die im Rahmen einer Liebeserklärung enorme Wirkung haben: Auslegware oder Sitzgruppe beispielsweise“, findet Lioriot. Viele Formulierungen und Zitate aus Lioriot's Sketchen und Filmen haben Eingang in den deutschen Wortschatz gefunden: Ewa das „Jodeldiplom“ oder der „Kosakenzipfel“. Auch Sätze wie „Bitte sagen Sie jetzt nichts ...“, „Früher war mehr Lametta!“ oder „Ein Klavier, ein Klavier!“ haben bleibende Schmunzel-Qualität. Lioriot ist auch als Autor, Regisseur und Schauspieler im Film tätig. 1988 spielt er in „Ödipussi“ die Hauptrolle und führt Regie. 1991 folgt „Pappa ante portas“. An seiner Seite jeweils: Dauer-Partnerin Evelyn Hamann. Im Laufe seines Lebens wird Lioriot mit unzähligen Auszeichnungen geehrt, darunter dem Bambi, dem Adolf-Grimme-Preis und dem Großen Verdienstkreuz der Bundesrepublik Deutschland. Anlässlich seines 80. Geburtstages führt Lioriot 2003 ein letztes Mal Regie bei einer großen Fernsehshow. Dann zieht er sich nach über 50 Jahren als Zeichner, Schauspieler und Regisseur zurück. „Für meine Komik ist kein Platz mehr im TV“, findet Lioriot. Das Altern sei nicht sein Ding: „Ächzendes Verlassen des Taxis, Zögern bei der letzten Treppenstufe, Unauffindbarkeit des zweiten Mantelärmels, zu Hilfe eilende junge Damen... Altern ist schon eine Zumutung“, findet der Humorist. Am 22. August 2011 stirbt Lioriot im Alter von 87 Jahren in Ammerland am Starnberger See, seinem Heimatort seit 1961. Er hinterlässt seine Frau und zwei Töchter. Sein Vermächtnis indes ist riesengroß und fest im deutschen Humorgedächtnis verankert.

GUTE UNTERHALTUNG



Anthony Horowitz: **Wenn Worte töten.** Jumbo Verlag 2023, Hörbuch 5 Std. 3 Min., 24 Euro.

Der Schriftsteller Anthony Horowitz wird zu einem Literaturfestival auf die ruhige Kanalinsel Alderney eingeladen. An seiner Seite ist der

Ex-Polizist und Privatdetektiv Daniel Hawthorne, der Protagonist seines neuen Buches. Eigentlich sollen beide auf Alderney die Werbetrommel für ihr neues Buch „Ein perfider Plan“ rühren, doch unverhofft wird der Mäzen des Festivals ermordet und der Detektiv und der Schriftsteller geraten mitten in die Ermittlung. Verdächtige gibt es mehr als genug: In der Runde der geladenen Autoren, einem Kinderbuchautor, einer französischen Lyrikerin, einem Fernsehkoch mit Assistentin, einer blinden Wahrsagerin und einem Historiker, aber auch unter den Inselbewohnern gibt es einige, die Grund hatten, das Opfer zu hassen. Denn die Einheimischen spaltet ein Streit um eine geplante Stromtrasse. Da geschieht ein weiterer Mord ... Der Autor Anthony Horowitz lässt sich selbst in dieser Krimi-Reihe um Daniel Hawthorne auftreten. Neben zahlreichen Büchern verfasste der erfolgreiche Autor auch Theaterstücke und Drehbücher (unter anderem Inspector Barnaby). Für seine Alex-Rider-Jugendreihe erhielt Horowitz verschiedene Literaturpreise.

DAS AETERNITAS-URTEIL:

Wiebke Stammer,

65 Jahre aus Neubrandenburg:

Für mich als große Freundin typisch britischer Kriminalromane ist dieses Hörbuch ein Glücksfall. Britische Lebensart und Humor, die eigenwillige Atmosphäre auf der Kanalinsel als auch der Aufbau des Buches sind ganz im Stil einer Agatha Christie. Obwohl es sich bei „Wenn Worte töten“ um das dritte Buch der Hawthorne-Reihe handelt, braucht man die vorherigen Bücher zum Verständnis nicht gelesen oder gehört zu haben. Die Idee, sich selbst als Schriftsteller zu porträtieren, finde ich sehr amüsant. Horowitz fungiert ähnlich wie Watson bei Sherlock Holmes oder Hastings bei Poirot als eine Art Assistent, der das Verhalten seines Partners mal anerkennend, mal neidisch betrachtet und selbst oft etwas trottelig daherkommt. Es ist ein eher ruhiger Krimi, der die Eigenheiten der Verdächtigen und ihre Beziehungen genauestens unter die Lupe nimmt – perfekt für ein Hörbuch. Der Sprecher Uve Teschner versteht es zudem, den verschiedenen Charakteren mit seiner Stimme Leben einzuhauchen. Toll für lange Autofahrten oder gemütliche Abende auf dem Sofa! **Gemeinsam mit dem Jumbo Verlag verlosen wir ein Exemplar des Hörbuches. Näheres auf Seite 5.**





GESUNDHEIT & FITNESS

GANZHEITLICH TRAINIEREN

Konzentration, Flexibilität und Stärke: Pilates trainiert sanft zu einer starken Mitte.

Text: Marie Meier

Das ganzheitliche Trainingssystem Pilates wurde Anfang des 20. Jahrhunderts von Joseph Pilates erfunden, auf der ganzen Welt verbreitet und stetig weiterentwickelt. Pilates basiert auf speziellen Übungen, die darauf abzielen, die gesamte Muskulatur zu stärken, die Flexibilität zu erhöhen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Die Pilates-Übungen kräftigen die gesamte Muskulatur. Besondere Aufmerksamkeit liegt aber auf der Stärkung des sogenannten „Powerhouse“, der Muskulatur rund um die Körpermitte wie etwa die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Durch die Aktivierung des „Powerhouse“ werden die Gelenke stabilisiert und die Körperhaltung verbessert, durch regelmäßiges Training etwa Bauch, Rücken, Gesäß, Beine und Arme gestärkt. Dies trägt zur Verbesserung der Körperhaltung, zur Stabilisierung der Wirbelsäule und zur Vorbeugung von Rückenschmerzen bei.

Beim Pilates geht es um präzise und bewusste Bewegungsausführungen. Jede Übung wird kontrolliert und konzentriert durchgeführt, um die Muskeln gezielt zu aktivieren und Dysbalancen entgegenzuwirken. Durch die Fokussierung auf den eigenen Körper und die Bewegungsabläufe wird die Körperwahrnehmung geschult. Man wird sensibler für die Körperhaltung, Bewegungsabläufe und muskuläre Dysbalancen. Dieses Bewusstsein hilft im Alltag, Fehlhaltungen zu korrigieren und Verletzungen vorzubeugen. Die bewusste Atmung hilft dabei, die Übungen fließend

und kontrolliert auszuführen und den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Die fließenden Bewegungen in Verbindung mit der bewussten Atmung helfen dabei, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und innere Ruhe zu finden. Die fließenden, kontrollierten Bewegungen des Pilates führen daneben zu einer verbesserten Flexibilität der Muskeln und Gelenke. Durch regelmäßiges Training können sich verkürzte Muskeln dehnen, was zu einer größeren Bewegungsfreiheit und einem verbesserten Bewegungsumfang führt. Pilates beinhaltet auch viele Übungen, die den Beckenboden gezielt stärken und so etwa Blasen- und Darmschwäche vorbeugen.

Als sehr sanfte Trainingsmethode eignet sich Pilates auch sehr gut für Senioren. Durch die gelenkschonenden Übungen und die Möglichkeit, das Training individuell anzupassen, kann Pilates helfen, die Beweglichkeit und Kraft im Alter zu erhalten oder zu verbessern. Es trägt zur Sturzprävention bei, stärkt die Knochen und hilft, den Körper fit und vital zu halten. Zum Training braucht es nicht viel mehr als eine Matte. Typische Hilfsmittel im Pilates sind der Pilates Ring, der Pilates Ball, die Rolle oder Stretchbänder.

In Kooperation mit dem GU Verlag verlosen wir 2 x den Titel „Pilates für Späteinsteiger“.



Fotos: Prostock-studio/Shutterstock.com, Santorines/Shutterstock.com

FREIZEIT & REISEN

KÖSTLICH REISEN

Land und Leute über das regionale Essen kennenzulernen, ist eine ganz besondere und immer beliebtere Art des Reisens.

Text: Jane Kähler

Entweder entdeckt man die regionale Küche auf eigene Faust oder aber man bucht spezielle geführte Touren, die einen durch Restaurants, Märkte und kulinarische Hotspots des Reiseziels leiten. Sachkundige Guides wissen nicht nur, wo es das beste Essen gibt, sondern geben auch interessante Informationen über die Gerichte und ihre Geschichte. Ob Sushi oder Maultaschen – in vielen touristischen Regionen werden auch Kochkurse angeboten, in denen man die Zubereitung regionaler Spezialitäten vom Profi lernen kann. Eine andere charmante Art, die kulinarischen Eigenheiten des Reiseziels kennenzulernen, bietet der „Agrartourismus“. Liebhaber des Landlebens können hier auf lokalen Bauernhöfen übernachten, an der Ernte teilnehmen, die frischen Produkte selbst traditionell zubereiten und am Bauernisch genießen.

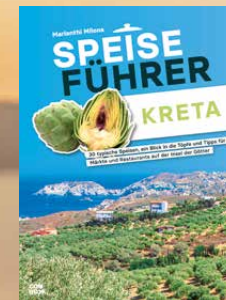
In Europa bieten vor allem Regionen in Frankreich und Italien ganz besondere Gaumenfreuden. Die Toskana verwöhnt nicht nur mit ihrer malerischen Landschaft und den erlesenen regionalen Weinen. In Florenz will das „Bistecca alla Fiorentina“ Florentiner Steak und das „Pane Toscano“, toskanisches Brot, probiert werden – natürlich gefolgt vom berühmten „Panforte“, einem fruchtigen Kuchen. Regionale Spezialitäten wie Pecorino-Käse und Olivenöl kann man direkt auf den lokalen Bauernhöfen verkosten und erwerben. In Frankreich lockt die Provence neben wunderschönen Landschaften und blühenden Lavendelfeldern mit ihrer aromatischen mediterranen Küche. Probieren Sie in Avignon regionale Kräuter, frische Oliven, Ziegenkäse, „Tapenade“ (Olivenpaste) und das berühmte „Avignonnais-Brot“. In Saint-Rémy-de-Provence lässt man sich „Daube provençale“ (ein geschmor-

tes Fleischgericht) und „Tarte Tropeziennne“, eine köstliche, mit Creme gefüllte Brioche schmecken.

Aber auch hierzulande gibt es Städte und Regionen zu erschmecken: Die Hauptstadt ist bekannt für ihre vielfältige kulinarische Szene. Im multikulturellen Kreuzberg kann man Street Food aus aller Welt probieren – von Börek und Falafel bis hin zu vietnamesischen Frühlingsrollen. Auf dem historischen Markt in Charlottenburg kostet man Berliner „Klassiker“ wie Currywurst und Berliner Pfannkuchen, während in Friedrichshain und Prenzlauer Berg die aufstrebende Craft-Beer-Szene mit lokalen Brauereien und innovativen Bieren lockt.

In Köln kommen vor allem Naschkatzen auf ihre Kosten, denn die Stadt beherbergt einige der besten Schokoladenmanufakturen Deutschlands. Bei einer Schokoladentour können Sie hinter die Kulissen der Produktionsstätten blicken, den Prozess der Schokoladenherstellung kennenlernen und natürlich eine Vielzahl von handgefertigten Schokoladensorten probieren.

Auf Genussreisen mit und ohne Wandererlebnisse kann man auch den schönen Schwarzwald kennenlernen. Dass diese Region mehr als Schwarzwälder Schinken oder Kirschtorte zu bieten hat, erlebt man etwa auf speziellen Kräuterwanderungen, die beweisen, wie die Köstlichkeiten des Waldes Eingang in regionale Spezialitäten finden.



In Kooperation mit dem Conbook Verlag verlosen wir einmal den Titel „Speiseführer Kreta“.



NACH DEM TOD MÖCHTE ICH NIEMANDEM ZUR LAST FALLEN!

**Das Rasengrab kostet bei der
Deutschen Friedhofsgesellschaft
einmalig 200 Euro.**

- Grabpflege inklusive
- Keine versteckten Kosten
- Über 10 Mal in Deutschland

**Jetzt
informieren!**



Deutsche
Friedhofsgesellschaft

deutsche-friedhofsgesellschaft.de
Telefon: 06776 958640