

01.2025

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



GESUND UND LECKER
ESSEN IM ALTER

FIT IM KOPF

Das Gedächtnis trainieren

HOLLYWOODSTAR

Drew Barrymore wird 50

SCHÖNER SCHREIN

Ein Sargmaler feiert das Ende

ENDLICH DER GROSSE WURF?

In Rheinland-Pfalz wurde ein Bestattungsgesetz auf den Weg gebracht, das – im Vergleich zu den Regelungen der anderen Bundesländer – geradezu revolutionär anmutet. Erlaubt werden sollen unter anderem die Beisetzung von Totenasche in Flüssen, die Mitnahme der Urne nach Hause oder die Herstellung von Erinnerungsgegenständen aus Teilen der Asche. All dies ist in vielen Nachbarstaaten Deutschlands schon lange üblich.



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

Hierzulande waren die Beharrungskräfte bisher jedoch stets zu groß. Ein Beispiel: In Nordrhein-Westfalen fand Ende 2024 eine Anhörung im Landtag zu einem möglichen Änderungsbedarf im Bestattungsrecht statt. Der Gesetzgeber dort sieht jedoch keine Notwendigkeit für Liberalisierungen. Oder Sachsen-Anhalt: Hier berät man bereits seit zwei Jahren ergebnislos über ein neues Bestattungsgesetz. Mittlerweile scheint nicht einmal mehr die angedachte Lockerung der Sargpflicht aus religiösen Gründen umgesetzt zu werden, wie es sie bereits in 14 Bundesländern gibt.

In Rheinland-Pfalz hingegen greift man die veränderten Wünsche und Bedürfnisse der Bürger auf. Wer die Be-

stattungsbranche kennt, weiß, dass die oben genannten Möglichkeiten nachgefragt und – oft über den Umweg Ausland – auch genutzt werden. Meinungsumfragen zeigen deutlich, wie sich die Vorstellungen großer Teile der Bevölkerung verändert haben. Das Land Rheinland-Pfalz hat mit einem zeitgemäßen Gesetzesentwurf auf die veränderte Bestattungskultur reagiert. Was dabei betont werden muss: Die „neuen“ Möglichkeiten gelten nur für rheinland-pfälzische Bürger. Darüber hinaus soll der erklärte Wille der Verstorbenen Voraussetzung sein. Somit ist ausgeschlossen, dass jemand entgegen den Wünschen des Verstorbenen die Asche mit nach Hause nimmt, etwa nur aus Kostengründen.

Man darf gespannt sein, wie das Gesetz am Ende beschlossen wird – mit dem vorliegenden Entwurf ist zumindest ein starkes Zeichen gesetzt worden.

Ihr

Alexander Helbach
Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Essen im Alter: Was unser Körper braucht und wie man abnimmt

TRAUERKULTUR

10 Sargmaler Alfred Opolka gestaltet Schreine für Verstorbene

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Hollywoodstar und Talkmasterin: Drew Barrymore wird 50

GUTE UNTERHALTUNG

13 Ratgeber der besonderen Art: „Ich denke, also bin ich mir selbst im Weg“

GESUNDHEIT & FITNESS

14 Gedächtnistraining: Das Gehirn ist ein Muskel, den man fit halten sollte

FREIZEIT & REISEN

15 Kultur, Küsten und Kulinarik: Die Bretagne ist eine Reise wert

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
Layout: Elmar Ernst

Druck:
L.N. Schaffrath
GmbH & Co. KG
Marktweg 42-50
47608 Geldern

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 44

„STERBEURKUNDE“

Das Standesamt stellt nach der Anzeige eines Sterbefalles (hierfür ist u.a. eine Todesbescheinigung erforderlich) die Sterbeurkunde aus, in der alle wichtigen Angaben zur Person und zum Tod festgehalten werden. Es vermerkt den Todesfall im Sterberegister und stellt auf Antrag eine oder mehrere Sterbeurkunden aus. Es kann die Überprüfung der vorliegenden Angaben veranlassen. Die Eintragung darf erst erfolgen, wenn feststeht, dass keine amtlichen Ermittlungen über den Tod durchgeführt werden. Das Standesamt kann die Vorlage weiterer Unterlagen verlangen, wenn dies zum Nachweis der Angaben erforderlich ist. Die Gebühren für eine Sterbeurkunde liegen in der Regel zwischen 10,- und 20,- Euro für die erste Ausfertigung und zwischen 5,- und 12,- Euro für jede weitere. Exemplare, die für die Bestattung, die Rentenversicherung oder Sozialversicherungen benötigt werden, sind häufig kostenlos. Meist werden mehrere Sterbeurkunden benötigt, zum Beispiel für die Bestattung, verschiedene Versicherungen, Erbangelegenheiten und Ähnliches. Einfache Kopien reichen nicht immer aus.

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**

AETERNITAS-BROSCHÜREN FÜR MITGLIEDER ZUM SONDERPREIS

10 Prozent Rabatt im Shop

An dieser Stelle möchten wir unsere Mitglieder noch einmal darauf hinweisen, dass Sie bei der Bestellung kostenpflichtiger Aeternitas-Publikationen 10 Prozent vom Normalpreis sparen können. Halten Sie zum Beispiel mit dem „Leitfaden für den Trauerfall“ Ihre detaillierten Bestattungswünsche fest oder nutzen Sie bei der Vorsorge für Erbschaft und Bestattung unseren „Ratgeber Todesfall und Nachlass“. Vielleicht interessieren Sie sich auch für Fachliteratur wie unsere umfangreiche Veröffentlichung „Sozialbestattung in der Praxis“ oder die Broschüre „Faszination Friedhof: Friedhöfe erleben - Ideen für Aktionen.“

Alle Aeternitas-Publikationen (auch kostenlose Downloads) finden Sie auf unserer Website unter

www.aeternitas.de/publikationen

Oder fordern Sie unser **Bestellheft** an: ganz einfach telefonisch (02244 - 92537), per E-Mail (kontakt@aeternitas.de) oder per Post (Aeternitas e.V., Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter).



Titel: NDAB Creativity/Shutterstock.com

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„WELCHES SOZIALAMT IST BEI EINER SOZIALBESTATTUNG ZUSTÄNDIG?“

Wurden an Verstorbene bis zu ihrem Tod Sozialhilfeleistungen (nach dem SGB XII) erbracht, ist der Antrag beim Sozialhilfeträger zu stellen, der diese Leistungen erbracht hat. In den übrigen Fällen ist in der Regel der Träger der Sozialhilfe am Sterbeort zuständig.

„MUSS ICH TROTZ ERBAUSSCHLAGUNG DIE BESTATTUNG BEZAHLEN?“

Stirbt ein Mensch, müssen nach § 1968 BGB die Erben die Bestattung bezahlen. Schlagen jedoch alle in Frage kommenden Erben die Erbschaft aus, müssen (sofern nicht jemand gegenüber dem Verstorbenen unterhaltspflichtig war) die nach dem jeweiligen Bestattungsgesetz Bestattungspflichtigen die Kosten übernehmen – engere Verwandte in einer bestimmten Reihenfolge, ähnlich wie in der gesetzlichen Erbfolge, oft dieselben Personen.

+++ ZEITLOS ONLINE +++

Alle Ausgaben der ZEITLOS zum Nachlesen im Netz unter www.aeternitas.de im Bereich „Verein“

+++ E-MAIL STATT BRIEFE +++

Falls Sie über eine E-Mail-Adresse verfügen – teilen Sie uns diese gerne mit (wenn uns diese noch nicht vorliegt). So lässt sich viel Papier sparen, wenn wir Ihnen mal schreiben – oder Sie uns.“

JAHRESBEITRAG 2025 WIRD FÄLLIG

Stichtag: 17. März 2025

Am 17. März 2025 wird der Jahresbeitrag für Aeternitas- und Phönix-Mitglieder von dem uns bekannten Konto abgebucht. Die Gläubiger-ID und die Mandatsreferenz bleiben unverändert. Die Zeitschrift „Zeitlos“ ist selbstverständlich auch weiterhin für Aeternitas- und Phönix-Mitglieder kostenlos. Sollte sich Ihre Kontoverbindung geändert haben, teilen Sie uns dies bitte mit.

Alle Selbstzahler bitten wir, den Jahresbeitrag 2025 auf folgende Konten zu überweisen und Mitgliedsnummer/Verwendungszweck nicht zu vergessen, damit wir Ihren Beitrag zuordnen können:

Aeternitas e.V.
IBAN: **DE22 3806 0186 1700 5100 14**

Phönix e.V.
IBAN: **DE77 3705 0299 0008 0121 00**



IM TRAUERFALL AUF DER SICHEREN SEITE MITGLIED WERDEN BEI AETERNITAS

Aeternitas nimmt die Anregungen seiner 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

Viele spannende Buchtitel zu gewinnen!



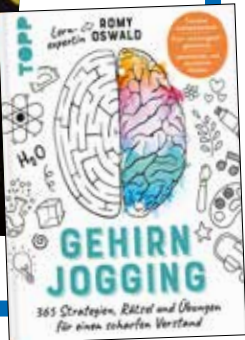
GEWINNEN SIE MIT ZEITLOS:

Senden Sie das Lösungswort unter Angabe Ihrer Mitgliedsnummer per Post an: Aeternitas e.V., Stichwort „Gewinnspiel“, Dollendorfer Straße 72, 53639 Königswinter. Oder per E-Mail an: info@aeternitas.de Einsendeschluss ist der 31. März 2025 (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 4/2024 lautet „Weihnachtsmarkt“

DIE GEWINNE:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir mit Unterstützung des myv Verlags zweimal das Buch „Ich denke, also bin ich mir im Weg“. Mit dem Mair Dumont Verlag vergeben wir dreimal den Reiseführer „Bretagne“ und in Kooperation mit dem topp Verlag zweimal das Buch „Gehirnjogging“. Verlost wird außerdem dreimal das Buch „Der Tod ist grün“ vom Gütersloher Verlagshaus.



RÄTSEL

Zusammenfassung	↓	lange, schmale Vertiefung	störend ins Auge strahlen	US-Bundespolizei (Abk.)	↓	dänische Insel in der Ostsee	↓	früherer türkischer Titel	Buch-, Werk-, Ausgabe	Mai-länder Opernhaus	latei-nisch: Erde, Land	Steigen und Fallen des Wassers	↓	begütert, vermögend	metallhaltiges Mineral
Reihe der Nachlassberechtigten	→						1		ironisch-witzige Kunstgattung						
Wortteil	→					Allgemeiner Dt. Fahrrad-Club (Abk.)					linker Nebenfluss der Fulda		3		
verschiedener Ansicht, Meinung	→		2				Vorname d. Schauspielers Connery		Ansporn, Motivation						
→				Fein-gebäck, Kuchen-sorte	bayer. Benedik-tiner-abtei			8			Fecht-hieb		Stadt in Nord-italien		sehr kalt
bayerisch: Almhirt	→						Fluss zur Rhone		nord-amerik. Urein-wohner					7	
Pilgerort im Hedschas		zusätz-lich, außer-dem		Bund, Zusam-men-schluss		9				Drama von Ibsen		Märchen-gestalt, Schlaf-bringer		hoch-betagt	
→						Vor-nehm-tuerei									
Ball-sportart	Hoch-schät-zung, Respekt		Klei-dungs-stück	stehen-des Binnen-gewässer				Feder-betten-stoff		Urein-wohner Neusee-lands					
Schmuckstein, Chalzedon						Haupt-stadt von Saudi-Arabien		4			Gestalt-gebung, Muster (engl.)		Abk. für Aktien-gesell-schaft		
→	6			Vorrich-tung zum Heizen, Kochen					Schwur				Gewürz-, Heil-pflanze		Flach-land
Wider-hall		die erste Frau (A. T.)		internationales Not-signal		Spaß; Unfug	Schick-sal, Ge-schick			11	süd-amerika-nischer Tee				
kleine Gast-stätte	→								Zaren-name					brit. Autor: ... Follett	
→			flüssiges Fett		5		Ab-schnitt der Woche				griechi-sche Sieges-göttin		10		
seemän-nisch: Wind-seite	→				Abgas-reiniger (Kurz-wort)				norweg. Polar-forscher (Fridtjof)						
sehr feucht		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	chemi-sches Zeichen für Neon		



Gesund, lecker, ausgewogen und ausreichend essen: Das sollte die Regel sein, vor allem jenseits der 50.

Foto: Jacob Lund/Shutterstock.com

ALTERSGEMÄSS ESSEN

Wenn wir älter werden, hat unser Körper andere Bedürfnisse. Ernährung spielt eine wichtige Rolle dabei, wie gesund wir altern – vor allem, wenn wir dabei noch abnehmen möchten.

Text: Jane Kähler

Während des Alterungsprozesses verändert sich einiges im Körper: Der Stoffwechsel wird langsamer, der Fettanteil im Körper steigt, während Wassergehalt und Muskelmasse abnehmen. Auch das Immunsystem verliert an Leistungsfähigkeit. „Es geht darum, aufmerksam und bewusst zu essen und nur so viel, wie der Körper braucht“, sagt Prof. Dr. Kristina Norman vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung. Viele ältere Menschen ernähren sich im Alter eher einseitig und unausgewogen, nehmen zu wenig Nährstoffe und Flüssigkeit auf. Das Empfinden von Genuss, Hunger oder Durst kann sich verändern und manchmal nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Das alles ist kein Grund zur Verzweiflung, man sollte aber seine Ernährungs- und Lebensgewohnheiten überdenken, umstellen und – vor allem, wenn man abnehmen möchte – altersgemäße Methoden anwenden. Dann steht einem langen gesunden Leben nichts im Wege. Der veränderte Stoffwechsel ist wesentlich für die Ernährung im Alter. Der Körper braucht im Schnitt weniger Energie als zuvor, etwa 200 bis 300 Kalorien weniger pro Tag. „In meiner Praxis höre ich oft von Patienten: Früher habe ich nie zugenommen, jetzt esse ich weniger und nehme trotzdem zu“, sagt Ernährungsspezialist Prof. Dr. Andreas Michalsen vom Immanuel-Krankenhaus Berlin. „Das hat einen einfachen Grund. Der Körper braucht weniger Energie. Wenn wir weiter so essen wie vorher, werden wir übergewichtig und die Wahrscheinlichkeit einer Herz-Kreislauf- oder Zuckererkrankung steigt.“ Das meint auch Prof. Dr. Kristina Norman und ergänzt „Gleichzeitig bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen unverändert oder wird sogar etwas höher.“ Das bedeutet, dass man mindestens genauso viele Nährstoffe, aber weniger Kalorien zu sich nehmen sollte. Die kleinere Menge Nahrung, die ältere Menschen brauchen, muss deshalb im Verhältnis möglichst vitamin- und mineralstoffreich sein. Dabei gilt es vor allem auf den glykämischen Index der Kohlenhydrate zu achten – d.h. wie schnell diese den Blutzuckerspiegel ansteigen lassen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und stärkehaltiges Gemüse wie Süßkartoffeln oder Kürbis sind reich an Ballaststoffen und haben einen niedrigeren glykämischen Index.

Wichtige Nährstoffe im Alter:

Proteine: Der altersbedingte Verlust von Muskelmasse kann zu geringerer Kraft, Mobilität und erhöhtem Sturzrisiko führen. Eine proteinreiche Ernährung kann dem entgegenwirken. Jedoch fördert zu viel tierisches Protein, etwa aus Eiern, Fisch, Fleisch oder Milchprodukten, auch die Gefäßalterung. Es gilt also auf pflanzliches Protein zu setzen, wie etwa aus Hülsenfrüchten.

Kalzium und Vitamin D: Beide Nährstoffe sind wichtig für die Knochengesundheit. Vitamin D hilft dabei, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen, was dabei hilft, Osteoporose und Knochenbrüchen vorzubeugen. Gute Quellen sind fettreiche Fische (Lachs, Makrele), grünes Blattgemüse und Eier. Wer viel im Freien ist, kann ebenfalls mehr Vitamin D bilden.

Ballaststoffe: Die Verdauung kann im Alter langsamer werden. Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten unterstützen die Darmgesundheit. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist für die Darmfunktion essentiell wichtig.

Vitamin B12: Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit des Körpers ab, Vitamin B12 aus der Nahrung aufzunehmen. Ein Mangel kann zu Müdigkeit, Nervenschäden und kognitiven Problemen führen. Vitamin B12 ist vor allem in tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten zu finden.

Omega-3-Fettsäuren: Die Fettsäuren unterstützen die Herzgesundheit und können Entzündungen im Körper verringern. Sie sind in fettreichen Fischen sowie in Leinsamen und Walnüssen enthalten. Auch ungesättigte Fette, wie sie in Olivenöl, Nüssen, Samen und Avocados vorkommen, sollten oft auf dem Speiseplan stehen.

Antioxidantien: Ältere Menschen büßen die Fähigkeit ein, selbst Antioxidantien zu bilden, die die Zellen vor freien Radikalen schützen. Antioxidantien sind unter anderem die Vitamine A, C und E, Mineralstoffe wie Selen und Zink und zahlreiche pflanzliche Stoffe in Obst und Gemüse.

Generell gilt: Je pflanzlicher, naturbelassener und frischer, desto besser. Halten Sie sich an das Prinzip: „Eat the Rainbow“. Je bunter es auf dem Teller aussieht, desto besser. Wer nicht gern Rohkost oder frisches Obst isst, kann

sich mit Säften oder Smoothies behelfen. Fügen Sie Ihrem Smoothie oder Saft eine zusätzliche Fettquelle hinzu, damit Ihr Körper die fettlöslichen Vitamine aufnehmen kann. Dafür eignet sich beispielsweise Leinöl sehr gut. Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick und achten Sie darauf, nur so viel zu essen, wie Ihr Körper auch braucht. Und: Essen Sie mit Genuss, Freude und Zeit, am Besten geht das in Gesellschaft.

Neben den Nährstoffen gibt es auch generelle Ernährungstipps, die vor allem für Senioren wichtig sind:

1. Häufige kleine Mahlzeiten

Oft nimmt der Appetit im Alter ab. Um die Nahrungsaufnahme zu optimieren, ohne den Verdauungstrakt zu überlasten, sind kleinere, häufigere Mahlzeiten gut. Dies stellt sicher, dass der Körper über den Tag hinweg kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt wird. Dazu eignen sich beispielsweise Snacks wie Smoothies, Joghurt, Gemüsesticks oder Vollkorncracker mit Käse, Obst und Nüsse.

2. Flüssigkeitszufuhr sicherstellen

Ältere Menschen sind häufig weniger durstig und nehmen oft zu wenig Flüssigkeit zu sich. Doch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag) ist entscheidend, um die Nierenfunktion zu unterstützen, die Organe zu versorgen und die Verdauung zu fördern. Nehmen Sie auch zuckerfreie Tees, Schorlen und Brühe zu sich. Kaffee und Tee sollten nicht die Hauptquelle für Flüssigkeit sein. Wer Schwierigkeiten hat, ausreichend zu trinken, kann sich die Trinkmenge für den Tag schon morgens bereitstellen oder das Handy so einrichten, dass es stündlich ans Trinken erinnert.

3. Vermeidung von stark verarbeiteten Lebensmitteln

Verarbeitetes und zuckerhaltiges Essen – wie Süßigkeiten, Fertiggerichte, Softdrinks und Fast Food – kann Entzündungen im Körper fördern, die Blutfettwerte negativ beeinflussen und das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Die Ernährung sollte auf frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln, allen voran Gemüse, basieren.

Gerade Seniorinnen und Senioren, die abnehmen möchten, müssen sich noch einmal mehr auf die Bedürfnisse des Körpers einstellen. Eine individuell abgestimmte, sanfte Gewichtsabnahme fördert nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Lebensqualität. Wichtig dabei ist:

1. Langsame und nachhaltige Gewichtsabnahme

Eine zu schnelle Gewichtsreduktion kann zu Muskelabbau führen. Eine gesunde Gewichtsabnahme liegt bei etwa

0,5 bis 1 kg pro Woche, schützt die Muskulatur und den Stoffwechsel und verringert das Risiko von gesundheitlichen Problemen wie Nährstoffmängeln.

2. Ernährungsumstellung statt Crash-Diät

Crash-Diäten können Mangelernährung verursachen und den Stoffwechsel zusätzlich stören. Stattdessen sollten die Ernährungsgewohnheiten langfristig verbessert werden. Die Ernährung sollte auf nährstoffreichen Lebensmitteln basieren, die wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe bieten. Dazu gehören Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, mageres Protein und gesunde Fette.

3. Regelmäßige Bewegung

Ein ausgewogenes Fitnessprogramm, das Ausdauer, Krafttraining und Flexibilität fördert, ist essentiell wichtig bei der Gewichtsabnahme. Regelmäßiges Krafttraining (z.B. mit leichten Gewichten oder Widerstandsbändern) hilft, den Muskelabbau zu stoppen und den Stoffwechsel zu stabilisieren. Kardiovaskuläre Übungen wie Gehen, Radfahren, Schwimmen oder sanftes Joggen können die Fettverbrennung anregen und die Herzgesundheit fördern. Versuchen Sie auf mindestens 150 Minuten moderate körperliche Aktivität pro Woche zu kommen. Flexibilität und Balance kann zusätzlich mithilfe von Yoga, Tai Chi oder leichten Dehnübungen gefördert werden.

4. Auf den Proteinbedarf achten

Die Zufuhr von hochwertigem Protein ist besonders wichtig, um Muskelmasse zu erhalten oder aufzubauen. Senioren sollten darauf achten, bei jeder Mahlzeit eine angemessene Menge Protein zu konsumieren (etwa 20–30 Gramm pro Mahlzeit). Proteinreiche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und in Maßen auch Milchprodukte, Fisch und Fleisch sind gute Quellen.

5. Wasser trinken

Neben einer für den Stoffwechsel nötigen ausreichenden Flüssigkeitszufuhr hilft Wasser auch, das Hungergefühl zu kontrollieren. Das Trinken von einem Glas Wasser vor den Mahlzeiten kann das Sättigungsgefühl fördern und so automatisch weniger zu essen.

6. Unterstützung und Motivation suchen

Die Unterstützung von Familie, Freunden oder einem Ernährungsberater kann helfen, motiviert zu bleiben und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Gemeinsam zu kochen und sportlich aktiv zu sein, kann das Durchhalten und den Spaß an der Gewichtsabnahme erhöhen.

7. Regelmäßige ärztliche Kontrolle

Bevor mit einem Abnehmprogramm begonnen wird, sollte der Arzt konsultiert werden, insbesondere wenn Vorerkrankungen vorliegen.

Foto: Privat

INTERVIEW



Silke Restemeyer
ist Ökotrophologin
bei der Deutschen
Gesellschaft für
Ernährung.

Eignen sich Diäten für Seniorinnen und Senioren?

Grundsätzlich sollte die Entscheidung für oder gegen eine Gewichtsreduktion bei älteren Menschen immer individuell getroffen und sorgfältig abgewogen werden.

Eine Gewichtsreduktion sollte bei Älteren nur bei Adipositas, also bei einem Body Mass Index (BMI) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ angestrebt werden, wenn sich gleichzeitig Begleiterkrankungen verbessern lassen. Denn im Alter geht ein Verlust an Körpergewicht verstärkt zulasten der Muskelmasse und Knochendichte und kann dadurch das Risiko für Gebrechlichkeit (Frailty), Knochenbrüche und eine Sarkopenie erhöhen. Bei einer Gewichtsreduktion sollten ernährungsbezogene Maßnahmen, wenn immer möglich, mit körperlicher Aktivität verbunden werden. Bewegung steigert den Energieverbrauch und trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei. Dabei ist auf eine den Fähigkeiten des älteren Menschen angepasste, moderate Bewegung zu achten. Wird eine Gewichtsreduktion angestrebt, sollte das tägliche Energiedefizit maximal 500 kcal betragen und die Gesamtenergiezufuhr pro Tag 1200 kcal nicht unterschreiten, da sonst die Gefahr eines Mangels an Vitaminen und Mineralstoffen besteht. Wichtig ist zudem, auf eine ausreichende Versorgung mit Protein zu achten, um den Verlust an Muskelmasse zu minimieren. Um einem Mikronährstoffmangel vorzubeugen, ist die Verwendung nährstoffdichter Lebensmittel wie Obst, Gemüse, fettarme Milchprodukte und Vollkornprodukte zu empfehlen. Da eine Gewichtsreduktion zu Lasten der Knochendichte gehen kann, ist besonders auf eine Versorgung mit Calcium und Vitamin D zu achten.

Wie wichtig sind Nahrungsergänzungsmittel?

Durch eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung nach den lebensmittelbezogenen DGE-Ernährungsempfehlungen „Gut essen und trinken“ mit reichlich Gemüse inkl. Hülsenfrüchten

und Obst, (Vollkorn-)Getreideprodukten, ergänzt durch kleine Mengen an tierischen Lebensmitteln wie Milch und Milchprodukten, Fisch, Eiern und wenig Fleisch sowie hochwertige pflanzliche Fette, werden auch im Alter ausreichende Mengen aller Mikronährstoffe – mit Ausnahme von Vitamin D – zugeführt.

Bei geringen Verzehrsmengen und einer Energiezufuhr von weniger als 1500 kcal/Tag kann eine Nahrungsergänzung durch ein Multinährstoffpräparat sinnvoll sein. Eine Supplementation – z. B. auch von Vitamin B₁₂, Calcium und Eisen bei atrophischer Gastritis – sollte immer nach ärztlicher Rücksprache erfolgen, auch aufgrund möglicher Wechselwirkungen mit eingenommenen Medikamenten.

Was leistet die DGE zu dem Thema?

Die Internetseite des DGE-Projekts „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“ informiert zum Thema Ernährung im Alter. Hier bietet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Senioreneinrichtungen und Anbieter*innen von „Essen auf Rädern“ die Möglichkeit, ihr Verpflegungsangebot auszeichnen zu lassen. Die Basis für diese Zertifizierung bildet der von der DGE herausgegebene „DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung mit „Essen auf Rädern“ und in Senioreneinrichtungen. Er unterstützt Anbietende von „Essen auf Rädern“ und Senioreneinrichtungen dabei, eine genussvolle, gesundheitsfördernde und nachhaltigere Verpflegung zu gestalten. Ziel ist es, die Verpflegung von älteren Menschen zu verbessern und damit die Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten sowie Mangelernährung vorzubeugen.

Zusätzlich bietet die Homepage unter anderem eine umfangreiche Rezeptdatenbank sowie Informationen zu Hygiene und Schnittstellenmanagement.

www.dge.de



TRAUERKULTUR

DER SARGMALER

Bunt und voller Leben sind die Urnen und Särge, die Alfred Opiolka bemalt. Sie bieten eine einmalige Form der Trauerarbeit, Trost für Hinterbliebene und Sterbende.

Text: Jane Kähler

Bevor er Särge und Urnen als „Leinwände“ entdeckte, bemalte Alfred Opiolka Fassaden, gestaltete Schrift und Grafiken. Ein Job bei einem Bestatter, dessen Innenräume er ausgestaltete, brachte den Künstler den Themen Tod und Trauerarbeit näher. „Dieser Auftrag hat mich maßgeblich verändert. Es hat mich wahn-sinnig beeindruckt, wie man dort mit den Verstorbenen umging“, erzählt der Maler. Er begann seine künstlerische Tätigkeit auf die Gestaltung des letzten „Möbelstücks“ eines Menschen auszurichten. Damals, das war vor 20 Jahren, stellte er seine bunt bemalten Särge auf einer Ausstellung aus. „Das war ein großer Knall“, erinnert sich Opiolka, „ich habe gemerkt, wie ‘gefährlich’ das Thema ist.“ Die Gesellschaft war noch nicht so weit. Heute kann Alfred Opiolka

von seiner Arbeit leben. „Ich bin froh, dass ich so lange mit meiner Idee durchgehalten habe“, sagt er. Opiolkas Werke sind Unikate. Aus rohen Sargmodellen macht er „Schreine“, also per Definition „Gefäße für einen wertvollen Inhalt“. Die Särge baut ein Tischler nach Opiolkas Maßgaben: Sie sind eher groß, haben keine Füße, „was sie schweben lässt“ und vor allem – das ist dem Maler sehr wichtig – werden sie nicht zugeschraubt. Alfred Opiolkas Schreine können Briefkästen für einen letzten Gruß haben, vor allem aber sind ihre Oberflächen voller Leben. Warum, so dachte sich der Maler, muss der Tod immer triste Farben haben, die Kleidung auf der Beerdigung schwarz sein, Urnen grau und Särge braun? „Das Sterben ist doch eigentlich unser Schulabschluss“, meint Alfred Opiolka, „die Verstor-

Foto: www.bruno-maul.de (1), Privat



benen haben ihren Weg zurückgelegt. Wir Hinterbliebenen verlieren jemanden, das ist sehr traurig, aber im Mittelpunkt sollten doch die Verstorbenen stehen. Sie sind nachhause gegangen. Machen wir ein Fest daraus!“ Und so sind bunte, filigran gemalte Blumenwiesen das häufigste Motiv auf Opiolkas besonderen Kunstwerken und der Schmetterling ein sehr gern gesehener Begleiter. Und das nicht von ungefähr: „Schmetterlinge nenne ich Freudlinge. Sie schaffen wunderbare Bilder von Wandlung, Wechsel und Lebensstufen.“ Auch auf Alfred Opiolkas eigenem Schrein tanzen bunte Schmetterlinge. Den hat er immer in seiner Galerie stehen und malt ihn, sobald jemand ihn kauft, nach. Auch die Blumenwiesen und alles andere, was Opiolka verewigt, sind weit mehr als Dekoration. „Die Blumen auf den Wiesen repräsentieren unsere Gemeinschaft. Wird etwas aus der Mitte gezogen, tut es den anhängenden Pflanzen und denen in der Nähe weh, aber die Natur wandelt sich weiter.“

Opiolkas Heimat, der Bodensee, bietet ihm die beste Inspiration. Oft bringt der Künstler Blumen und Blätter von seinen Spaziergängen mit, die ihm als Vorbilder dienen. Die Hälfte seiner Kunden sind sterbende Menschen, aber auch Menschen, die mitten im Leben stehen. Die andere Hälfte sind Hinterbliebene. Dementsprechend nehmen Gespräche einen sehr großen Teil der Arbeit Alfred Opiolkas ein: „Ich bin Pfarrer, Psychologe, Barkeeper – ein Mensch, dem man alles erzählt. Ich weiß oftmals mehr als der Ehemann, die Ehefrau oder die eigenen Kinder über die Verstorbenen. Zeit spielt bei meiner Arbeit keine Rolle.“ So fährt Opiolka auch mal mehrere hundert Kilometer, um mit Sterbenden oder Hinterbliebenen zu sprechen, um einen ganz individuellen Schrein anfertigen zu können. Viele enge Freundschaften sind so schon zwischen dem Maler und einigen ehemaligen Kunden entstanden. „Besonders stolz bin ich auf meine enge Freundschaft mit einer Dame aus Norddeutschland. Sie hat zehn Jahre vor ihrem Tod einen mit Rosen bemalten Schrein bei mir bestellt, um ihn bei sich im Wohnzimmer aufzustellen. Ihre sieben Kinder haben dem vehement widersprochen, aber sie hat sich durchgesetzt“,

erzählt Alfred Opiolka. „Nachdem wir stundenlang sehr tiefgründige Telefongespräche geführt haben, habe ich mich ins Auto gesetzt, um sie persönlich zu sehen. Daraus ist eine tiefe Freundschaft entstanden. Die Bestattung meiner Freundin war dann wunderschön, sicher auch, weil sie ihre Kinder und Enkelkinder in den letzten Jahren bereits auf das Thema vorbereitet hatte.“

Beim Malen hört Alfred Opiolka klassische Musik und ist sich sicher, dass die Verstorbenen das wahrnehmen können. „Früher dachte ich, dass ich vor allem für die Verstorbenen arbeite“, sagt der Künstler, „mittlerweile weiß ich aber, dass es vornehmlich die Hinterbliebenen sind. Wenn ich es schaffe, ihnen mit meiner Arbeit ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern, habe ich alles richtig gemacht.“

2014 erschien Alfred Opiolkas Buch „Der Tod ist grün“ über seine Erfahrungen und Begegnungen. „Mit ‚grün‘ ist weniger die Farbe der Natur gemeint, als die des Neubeginns. Ich betrachte den Tod aus der Sicht des Verstorbenen und für diese ist es ein Neuanfang“, sagt der Maler. Das Buch hatte Alfred Opiolka bereits sechs Jahre zuvor geschrieben. „Doch die Verlage haben das Thema damals noch weit von sich gewiesen“, erzählt er, „ich habe es dann auf eigene Kosten drucken lassen und dann kam nach Jahren ein Verlag auf mich zu. Die Gesellschaft ist offenbar jetzt erst bereit dafür.“ Doch immer noch, so berichtet der Maler, schrecken Menschen, die sich für seine Gemälde interessieren, manchmal zurück, wenn sie erfahren, was er noch so mache. Daher gibt es nun die „Allgäuer Art Galerie“ sowie die „Galerie Sargladen“ in Lindau am Bodensee - mit lebensbejahender Kunst mal auf Leinwänden und mal als „Mittel zum Schrein“.

www.sargladen.com

www.allgaeuer-art-galerie.de

In Kooperation mit dem Gütersloher Verlagshaus verlosen wir dreimal das Buch „Der Tod ist grün“. Näheres auf Seite 5.





Tough und talentiert:
Drew Barrymores
Geschichte hat sie
stark gemacht.

GESICHTER & GESCHICHTEN

HÖHEN UND TIEFEN

Ihr Stern prangt auf dem Walk of Fame, sie hat unzählige Filme gedreht und ist heute Gastgeberin einer beliebten Talkshow. 2025 wird Drew Barrymore 50 Jahre alt.

Text: Jane Kähler

Schon mit ihrer Geburt scheint der Weg Drew Barrymores vorbestimmt zu sein: 1975 wird sie in der Nähe von Hollywood in eine der berühmtesten Schauspieler-Dynastien hineingeboren. Die Familie Barrymore hat bereits so einige berühmte Film- und Bühnenschauspieler hervorgebracht, allen voran Drews Großeltern John Barrymore und Dolores Costello. Ihr Großonkel und ihre Großtante sind Oscarpreisträger und auch Drews Eltern Jaid und John sind Schauspieler. Taufpaten des Kindes werden Sophia Loren und der Filmregisseur Steven Spielberg. Den Weg ins Filmbusiness will vor allem Mutter Jaid für ihre Tochter Drew ebnen. Schon als Baby ist diese in einem Werbespot zu sehen, aber ihre Parade-Rolle als Gertie im Steven-Spielberg-Hit E.T. macht

sie mit erst sieben Jahren zum Weltstar. „Ich hatte die schrägste Kindheit überhaupt“, sagt Drew Barrymore später. Kindgerecht ist sie nicht: „Mein Vater war durchgeknallt und hat uns im Stich gelassen. Meine Mutter behandelte mich wie eine Freundin und zog mit mir nächtelang um die Häuser. Da war niemand, der mir Grenzen oder Wege aufzeigen konnte“, erzählt Drew Barrymore. „Nach dem großen Erfolg von „E. T.“ habe ich schon als Achtjährige praktisch das Leben einer Erwachsenen geführt. Ich hing nächtelang in Clubs ab, rauchte, experimentierte mit Drogen – das war alles nicht normal. Ich bin wirklich sehr froh, dass ich rechtzeitig die Kurve bekommen habe.“ Es folgt ein Absturz nach dem nächsten, ein Aufenthalt in der Psychiatrie und mit 15 Jahren der erste Entzug. Schon

Foto: picture alliance/Drew Gurian/Invision/AP

als Teenager erzählt Drew im Buch „Little Girl Lost“ ihre Lebensgeschichte. Doch trotz ihrer Probleme ist Drew Barrymore immer hochproduktiv. So gut wie jedes Jahr erscheinen ein oder zwei Filme, 1992 werden sogar fünf Filme mit ihr produziert. In den nächsten Jahren entdeckt Drew Barrymore immer wieder neue Rollen und Genres für sich, ihre Vielseitigkeit ist beeindruckend – ob 1994 im Western „Bad Girls“, 1996 im Horror-Streifen „Scream“, 1998 als Cinderella im Märchenfilm „Auf immer und ewig“ oder 1996 im Woody-Allen-Film „Alle sagen I love you“. Romantische Komödien haben es der Schauspielerin in den späten 1990er/2000er Jahren angetan, wie 1997 in „Eine Hochzeit zum Verlieben“, 2004 in „50 erste Dates“ oder 2007 in „Mitten ins Herz“ oder 2009 „Er steht einfach nicht auf dich“. Oft spielt Drew Barrymore an der Seite von Adam Sandler. Die Schauspielerin ist nun ganz im Filmbusiness angekommen. „Wenn man sich selbst treu bleibt, kann einem Hollywood nichts anhaben“, sagt Drew Barrymore, „gefährlich wird es nur, wenn man die eigenen Grenzen aus den Augen verliert. Hätte ich das früher begriffen, wäre mir viel erspart geblieben.“ Drew Barrymore wirkt nun auch oft im Hintergrund mit, bereits seit 1995 hat sie ihre eigene Produktionsfirma „Flower Films“, mit der sie etwa 1999 „Ungeküsst“ oder 2000 „3 Engel für Charlie“ produziert.

Auch mit ihrem Privatleben sorgt Drew Barrymore immer wieder für Schlagzeilen. Dreimal ist die Schauspielerin verheiratet, 1994 für nur zwei Monate mit einem Barbesitzer, 2001 bis 2002 mit dem Comedian Tom Green. Die Ehe mit dem Kunsthändler Will Kopelman hält von 2012 bis 2016 und bringt zwei Töchter hervor, die Drew Barrymore aus dem Rampenlicht heraushält. „Meine Jugend fand im Blitzlichtgewitter von Kameras statt. Das will ich meinen Kindern ersparen“, sagt die Schauspielerin.

Heute ist Drew Barrymore vor allem im US-Fernsehen präsent: Seit 2020 ist sie Gastgeberin der „The Drew Barrymore Show“. Hollywood-Größen wie Cameron Diaz, Demi Moore, Gwyneth Paltrow oder Charlize Theron gehen hier ein und aus, wie auch Stars aus anderen „Branchen“, etwa Paris Hilton, Oprah Winfrey, Kamala Harris oder Gwen Stefani. Die Show ist eine Mischung aus klassischem Talkshow-Format und einem emotionalen familiärem Raum, in dem Drew Barrymore mit ihren Gästen – die meist auch ihre Freunde sind – offen und humorvoll über ihre Lebensgeschichten spricht. Steven Spielberg erinnert sich bei seinem Besuch an das Casting zu „E.T.“ an den „kleinen, blonden Hurrikan, der uns im Sturm eroberte und dann bald die ganze Welt“.

Inzwischen kann Drew Barrymore nicht nur eine beeindruckende Filmkarriere mit weit über 50 Filmen vorweisen, sie hat auch eine Beautylinie und ein Weinlabel gegründet. 2015 erschien ihre Autobiografie „Wildflower“. Am 22. Februar wurde Drew Barrymore 50 Jahre alt. „Ich würde all das, was ich jetzt weiß, all die Gelassenheit und Erkenntnisse, die ich mir hart erarbeitet habe, nie wieder hergeben“, sagt die Schauspielerin.

GUTE UNTERHALTUNG



Andrea Weidlich: **Ich denke, also bin ich... mir im Weg.** mvg Verlag 2023, 344 Seiten, 17 Euro.

Die Wienerin Andrea Weidlich studierte Wirtschaft, arbeitete im Management bekannter Konzerne und als selbstständige Unternehmensberaterin. Seit einigen Jahren ist sie aber vor allem Autorin von Ratgebern besonderer Art, von denen einige zu SPIEGEL-Beststellern wurden. Andrea Weidlich beschäftigt sich in ihren Büchern mit den großen Fragen. Wie werden wir glücklich? Was will ich wirklich vom Leben? Mit Themen wie Selbstverwirklichung, Selbstliebe, Loslassen und dem Suchen und Finden der Liebe. Durch romanhafte Geschichten handelnder Personen eröffnen die Bücher den Lesenden neue Gedanken und Wege. In „Ich denke, also bin ich... mir im Weg“ geht es um die Macht unserer Gedanken. Mithilfe einer Geschichte von neun Menschen, die Weidlich-Fans schon aus ihren anderen Büchern kennen, geht es um das Grübeln - die innere kritische Stimme, die uns oftmals mehr kaputt macht als hilft.

DAS AETERNITAS-URTEIL:

Cora Weller, 49 Jahre aus Papenburg:

Da ich eine echte Grüblerin bin, hat mich der Titel des Buches direkt angesprochen. Das Buch ist nicht wie ein „normaler“ Ratgeber aufgebaut, sondern wie ein Roman. Neun Menschen verbringen gemeinsam ein Wochenende in einer Berghütte. Alle bringen ihre persönlichen Geschichten, Gefühle und vor allem Gedanken mit. Nach und nach erfahren wir mehr und mehr zu den einzelnen Personen, über ihre Vergangenheit und Erfahrungen und was sie darüber denken. Paul, ein mitgereister Psychotherapeut, moderiert die Gespräche zwischen den Freunden. Er öffnet allen die Augen, indem er jede und jeden mit Übungen und Fragen herausfordert. Dabei stellt er alte Denkmuster, Bewertungen und Glaubenssätze infrage und fragt: Ist die Stimme in unserem Kopf wirklich die Realität? Dadurch, dass das Buch wie eine Geschichte aufgebaut ist, sind die Erkenntnisse, die man gewinnt, leichter, nachhaltiger und menschlicher als etwa aus einem Ratgeber. Ich habe mich in vielen Denkweisen und Gefühlen der Protagonisten wiedergefunden. Das Buch ist nichts zum Einschlafen, es erfordert etwas Konzentration und Mühe, sich einzufühlen. Quintessenz ist, dass wir es in der Hand haben, uns eine Wahrheit zu erzählen, die uns gut tut - und, dass wir mehr als unsere Gedanken sind und sie konstruktiv nutzen können.



In Zusammenarbeit mit dem mvg Verlag verlosen wir zwei Exemplare des Buches. Näheres dazu finden Sie auf Seite 5.

VERGISS MEIN NICHT!

Unser Gedächtnis altert und wird schwächer. Aber die gute Nachricht ist:
Man kann es trainieren.

Text: Marie Meier

Wie hieß denn noch mal der Nachbar unten rechts? Wo habe ich meine Schlüssel abgelegt? Dass das Gedächtnis mit zunehmendem Alter nachlässt, ist ein ganz normaler Prozess, der etwa ab Ende 40 beginnt. Das Gehirn nimmt an Masse ab, die Verbindungen zwischen den Nervenzellen (Synapsen) verändern sich und die Nervenzellen im Gehirn werden weniger. Zuerst schwächelt das Arbeitsgedächtnis, bekannt als Kurzzeitgedächtnis. Die Erlebnisse und Situationen des Alltags können mit zunehmendem Alter nicht mehr so schnell im Gehirn verarbeitet werden, Konzentrations- und Erinnerungsvermögen lassen nach. Doch: Alte Gehirne sind nicht schlechter als junge, sie funktionieren nur anders. Während wir in jungen Jahren besonders gut darin sind, Neues zu lernen und Dinge zu verarbeiten, bleiben Sprachfähigkeit und Allgemeinwissen bis ins hohe Alter sehr stabil.

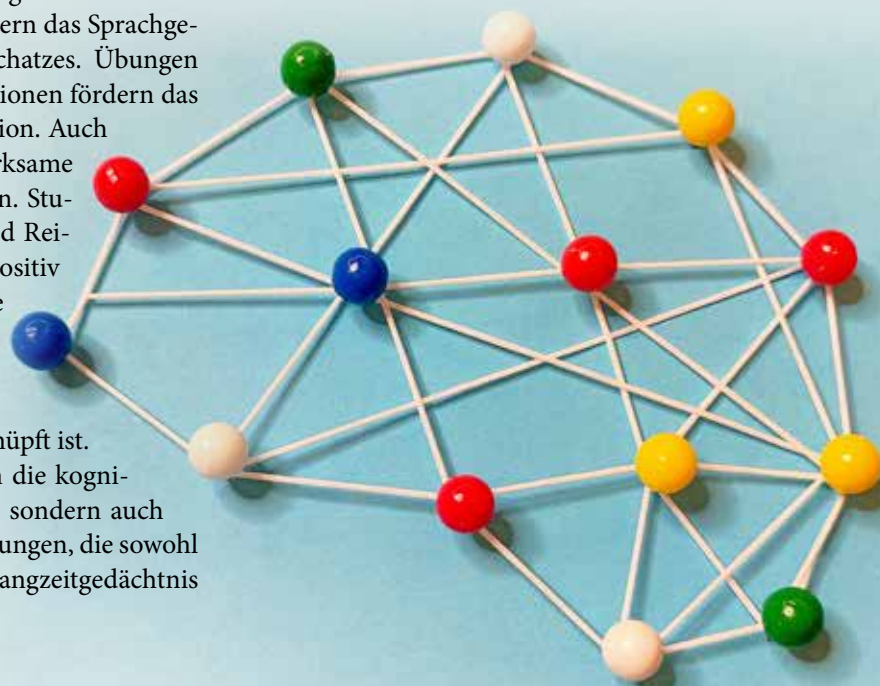
Wie sehr das Gedächtnis nachlässt, ist individuell sehr unterschiedlich und hängt stark vom physischen und psychischen Zustand jedes Einzelnen ab. Das heißt auch, dass man positiven Einfluss darauf nehmen kann. Neben der Stabilisierung von Gesundheit und Psyche kann man das Gehirn wie einen Muskel trainieren.

Kognitive Übungen zielen darauf ab, das Arbeitsgedächtnis und die kognitive Flexibilität zu trainieren. Hierzu gehören etwa Gedächtnisspiele wie Memory, Sudoku, Schach, Kreuzworträtsel oder Puzzles, die das visuelle Gedächtnis und die Problemlösungsfähigkeiten fördern. Wortspiele und Sprachübungen verbessern das Sprachgedächtnis und das Abrufen des Wortschatzes. Übungen mit Zahlen oder Buchstaben-Kombinationen fördern das Kurzzeitgedächtnis und die Konzentration. Auch die Visualisierung ist eine sehr wirksame Technik, um Informationen zu behalten. Studien zeigen, dass Musik, Rhythmen und Reime besonders das Langzeitgedächtnis positiv beeinflussen können. Mit ihrer Hilfe kann man sich Informationen leichter merken. Besonders hilfreich ist die Methode bei Menschen mit Alzheimer, da Musik oft stark mit Erinnerungen verknüpft ist. Regelmäßiges Gedächtnistraining kann die kognitiven Funktionen nicht nur kurzfristig, sondern auch langfristig verbessern. Insbesondere Übungen, die sowohl das Arbeitsgedächtnis als auch das Langzeitgedächtnis

ansprechen, fördern die Neuroplastizität des Gehirns und können das Risiko für Altersdemenz und andere kognitive Störungen verringern. Wichtig ist es, das Gedächtnistraining mit anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen zu kombinieren. Von besonderer Bedeutung sind die körperliche Aktivität und die soziale Interaktion. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die kognitive Leistungsfähigkeit. Besonders Bewegung, die Koordination und Balance erfordert, ist hilfreich – wie etwa bei Yoga oder Tanz. Genauso wichtig ist soziale Aktivität, also ein reger Kontakt zu Familie und Freunden mit geistigem Austausch und dem Gefühl gebraucht zu werden. Auch Hobbys und/oder die Motivation Neues zu lernen, halten das Gehirn aktiv und jung. So stellt man das Gehirn vor neue Herausforderungen, wodurch neue Nervenzellen und Synapsen gebildet werden.

Ergänzend sorgen gesundheitliche Maßnahmen, die generell für ein gesundes Leben wichtig sind, auch für eine Stärkung der Gedächtnisleistung: Eine ausgewogene Ernährung, ausreichendes Trinken, Verzicht auf Alkohol und Nikotin sowie ausreichend Schlaf.

In Kooperation mit dem Topp Verlag verlosen wir zweimal den Titel „Gehirnjogging“.



Fotos: ahmetmapush/Shutterstock.com, Umomos/Shutterstock.com



WILDROMANTISCHE AUSZEIT

Nicht von ungefähr zählt die Bretagne zu den beliebtesten Reiseregionen Frankreichs mit einer abwechslungsreichen Mischung aus Natur und Kultur.

Text: Jane Kähler

Eine atemberaubende Küstenlandschaft, Inselwelten und mittelalterliche Städtchen erwarten die Gäste im äußersten Nordwesten Frankreichs. Doch die Bretagne hat auch ein reiches kulturelles Erbe und eine köstliche Küche zu bieten. Ihre Fläche von etwa 27.000 Quadratkilometern teilt sich in vier Regionen.

Im Norden liegt „Côtes-d'Armor“, berühmt für ihre zerklüftete Küste, mittelalterlichen Städte und vielen Kunstgalerien. An der Küste zwischen Paimpol und Trébeurden liegt die rosa Granitküste, eine von Wind und Wasser bizarr geformte Felsenlandschaft aus rosa schimmerndem Granit. Die über 300 Millionen Jahre alten Felsen erstrecken sich über 25 Hektar und sind teilweise über 20 Meter hoch. Zusammen mit den unzähligen vorgelagerten Inseln findet man hier eine traumhaft schöne Küstenlandschaft. Nördlich von Paimpol lädt die autofreie Insel Bréhat mit üppiger Vegetation und idyllischen Buchten zu einem Ausflug ein. Wichtigste Stadt der Region ist Saint-Brieuc: Eine lebendige Stadt mit einer wunderschönen Kathedrale und einem bezaubernden Hafenviertel.

Die Region „Ille-et-Vilaine“ liegt im Osten der Bretagne und umfasst sowohl die Hauptstadt der Bretagne, das sehenswert-lebendige Rennes, als auch eine wunderschöne Küste. Auf dem Weg zum Meer lohnt ein Besuch des Städtchens Dinan mit seiner mittelalterlichen Altstadt. Die uralte Hafenstadt St. Malo lockt mit einem Sandstrand und ihrer weltberühmten Festung, Kathedrale und Stadtmauer. Direkt gegenüber liegt die Küstenstadt Dinard mit ihren eleganten Villen und schönen Stränden. Der Fischerhafen Cancale ist berühmt für seine Austern.

„Morbihan“ ist das südliche Département der Bretagne und bekannt für seine Buchten und zahlreichen Inseln im Golf von Morbihan. Dieser erstreckt sich über 40 km² zwischen Vannes und Auray im Norden sowie Arzon und Sarzeau im Süden. Es ist ein Naturparadies mit über 40 Inseln, die mit dem Boot erkundet werden können. Das mittelalterliche Städtchen Vannes gilt mit seiner gut erhaltenen Stadtmauer, Fachwerkhäusern und einem lebendigen Hafen als Hauptstadt dieser Region. Westlich von Vannes finden sich in Carnac prähistorische Steinreihen mit den bekanntesten und größten Megalithen.

Die westlichste Region der Bretagne ist „Finistère“ mit ihrer langen Küstenlinie. Hier finden sich dramatische Klippen, malerische Dörfer und auch der „Phare de l'Île Vierge“, der höchste Leuchtturm Europas. Zu den Highlights zählt auch der „Pointe du Raz“: Eine Klippe, die aus 72 Metern einen grandiosen Blick auf den Atlantik bietet. Östlich davon liegt Quimper, eine der sieben Bischofsstädte mit einer beeindruckenden Kathedrale und charmannten Fachwerkhäusern. Wassersportler lieben die „Iles de Glénan“, ein 20 Kilometer von Concarneau entferntes Archipel, bekannt für kristallklare Gewässer und paradiesische Strände.



In Kooperation mit MAIRDU-MONT verlosen wir dreimal den „Marco Polo Reiseführer Bretagne“. Mehr dazu auf Seite 5.

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