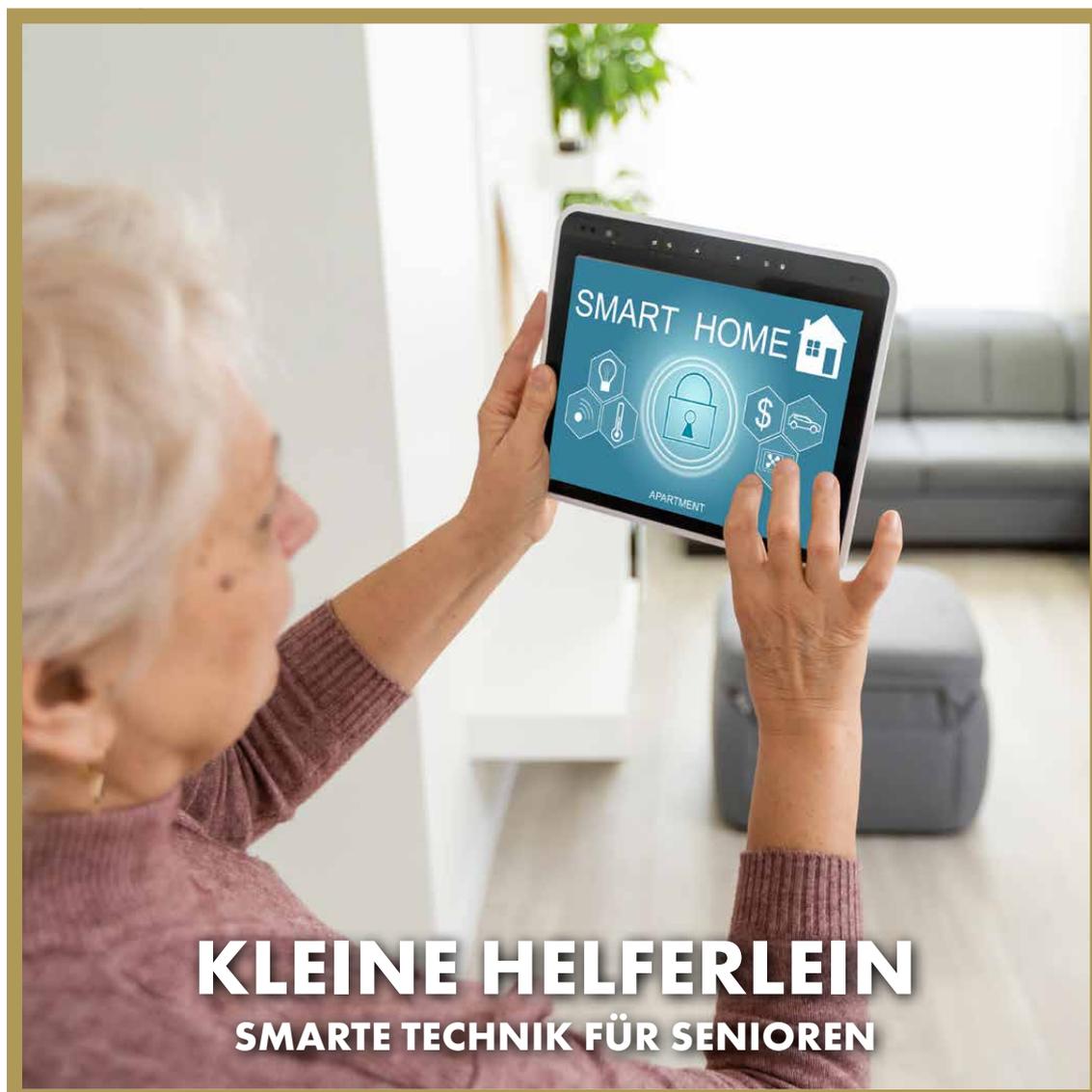


02.2025

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



KLEINE HELFERLEIN SMARTE TECHNIK FÜR SENIOREN

SOMMERBEEREN

Lecker und gesund

SKURRILER HUMOR

Helge Schneider wird 70

STILLE GEBURTEN

Hilfe bei Fehl- und Totgeburten

BILLIGE BESTATTUNGEN IM AUSLAND

Wer bei einer Bestattung nur auf die Kosten schaut und eine besonders günstige Variante sucht, findet im Internet zahlreiche Komplettangebote für anonyme Feuerbestattungen zu Preisen von oft unter 1.500 Euro. Was vielen Menschen jedoch nicht bewusst ist: Auf welchem Friedhof die Urne letztendlich beigesetzt wird, entscheiden dann in der Regel nicht die Angehörigen, sondern das Bestattungsunternehmen. Das kann unter Umständen auch ein Friedhof im Ausland sein, der dem Bestattungsunternehmen besonders günstige Konditionen bietet, die es ihm wiederum ermöglichen, selbst niedrige Preise aufrufen zu können.

Anbieter von Komplettangeboten, die gezielt auf einen besonders günstigen Preis setzen, werden auch als Discount- oder Billigbestatter bezeichnet. Durch die Vielzahl der abgewickelten Fälle können diese besonders günstige Konditionen aushandeln, so zum Beispiel für den Transport der Verstorbenen, den Sarg, die Einäscherung oder die Grabstelle. In den Bestattungspake-



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

ten sind in der Regel alle grundlegenden und notwendigen Leistungen enthalten – von der Abholung und Überführung über den Sarg, die wichtigsten Behördengänge, die Einäscherung bis hin zur Beisetzung – mehr aber auch nicht. In diesem Preissegment können Kunden zum Beispiel nicht mit einer umfassenden Beratung, einer Auswahl an Särgen, einer Trauerfeier oder einer namentlich benannten, selbst gewählten Grabstelle rechnen.

Aeternitas empfiehlt denjenigen, die eine besonders günstige Bestattung planen oder beauftragen, sich im Vorfeld gezielt über die detaillierten Konditionen zu erkundigen. Für die einen mag der Ort der Beisetzung der Urne letztendlich nicht relevant sein. Andere haben so die Chance, rechtzeitig nach anderen Möglichkeiten zu schauen.

Ihr

Alexander Helbach

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Smarte Helfer: Wie uns technische Geräte das Leben erleichtern

TRAUERKULTUR

10 Die Doula Corinna Hansen-Krewer über „Stille Geburten“

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Musikalisches Multitalent mit Humor: Helge Schneider wird 70

GUTE UNTERHALTUNG

13 Fesselnde Lektüre für lange Nächte: Der Thriller „Ein ungezähmtes Tier“

GESUNDHEIT & FITNESS

14 Klein und vielseitig: Sommerbeeren sind lecker und gesund

FREIZEIT & REISEN

15 Meere, Flüsse, Berge oder Schlösser sehen: Radwege in Deutschland

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:
Corinna Hansen-Krewer,
Alexander Helbach, Jane
Kähler (CvD), Marie Meier

Layout: Elmar Ernst

Druck:
LN. 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 45 „PFLEGEFREI“

Unter dem Stichwort „pflegefrei“ versteht man Grabstätten, die von den Angehörigen nicht persönlich gepflegt werden müssen – im Gegensatz zu klassischen Sarg- und Urnengräbern. Pflegefreie Angebote werden schon seit vielen Jahren immer beliebter. Die Gründe dafür sind vielfältig, insbesondere liegt es auch daran, dass viele Hinterbliebene kaum die Möglichkeit haben, die Grabstelle ihrer verstorbenen Angehörigen vor Ort zu pflegen. Darüber hinaus sind althergebrachte Traditionen für immer weniger Menschen ausschlaggebend, wenn es um die Grabstätte geht. Der Trend zu pflegefreien Grabstätten zeigt sich unter anderem in der zunehmenden Beliebtheit von Urnenbeisetzungen in Bestattungswäldern oder auf See, aber insbesondere auch in den vielfältigen Angeboten der Friedhöfe. Während die klassischen Grabstätten, insbesondere Familiengräber, immer weniger nachgefragt werden, erfreuen sich zum Beispiel Urnenwände, Baumgrabstätten, Rasengräber oder die zahlreichen Varianten von Gemeinschaftsgrabanlagen großer Beliebtheit.

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.



VERZÖGERUNGEN BEIM VERSAND VON TRAUERKARTEN

Termin der Trauerfeier könnte verpasst werden

Seit Anfang des Jahres gelten in Deutschland längere Postlaufzeiten. Briefe – und damit auch per Post versandte Trauerkarten – werden in der Regel innerhalb von drei bis vier Werktagen zugestellt. Bisher galt eine Zustellfrist von ein bis zwei Werktagen. Stehen Trauerfeier und Beisetzung zeitnah an, insbesondere bei Sargbestattungen, sollten die Angehörigen dies bei der Planung und beim Versand von Trauerkarten einkalkulieren. Andernfalls könnten die Empfänger nicht rechtzeitig oder zumindest nur sehr kurzfristig vom Termin der Trauerfeier und der Beisetzung erfahren. Es bietet sich an, bei einem eher knappen Zeitrahmen zumindest ergänzend auch andere Kommunikationswege wie Telefon, E-Mail oder Messengerdienste zu nutzen.

SPENDEN FÜR AETERNITAS

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

ZWEITE LEICHENSCHAU NUN AUCH IN BAYERN

Geänderte Bestattungsverordnung trat in Kraft

Seit dem 1. April 2025 ist auch in Bayern – wie bereits in allen anderen Bundesländern – eine zweite Leichenschau vor der Einäscherung verpflichtend. Die zweite Leichenschau findet in dem Krematorium der Einäscherung statt. Zuständig für die zweite Leichenschau ist das Gesundheitsamt, in dessen Zuständigkeitsbereich das betreffende Krematorium seinen Sitz hat (§ 17 Abs. 4 BestVO). Die zweite Leichenschau wird insbesondere durchgeführt, um mögliche Tötungsdelikte auszuschließen, die nach einer Einäscherung nicht mehr nachweisbar sind.

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„KANN IM KREMATORIUM DIE ASCHE VERTAUSCHT WERDEN?“

Die Abläufe in Krematorien sind routinemäßig sorgfältig und zuverlässig. Um jedoch auch nach einer Einäscherung im Zweifelsfall die Asche einem Verstorbenen zuordnen zu können, wird dem Sarg ein feuerfester Schamottestein mit einer Nummer beigelegt. Mit Hilfe dieser Nummer können die zu den Verstorbenen vorliegenden Daten abgeglichen werden.

„GIBT ES ANONYME GRÄBER AUCH FÜR SÄRGE?“

Auch wenn anonyme Grabstätten für Urnen weitaus verbreiteter sind, bieten viele Friedhofsverwaltungen darüber hinaus anonyme Gräber für Sargbestattungen an. In der Regel handelt es sich dabei – wie bei anonymen Urnengräbern – um Rasenflächen, auf denen die Verstorbenen ohne Kennzeichnung der Grabstätte beigelegt werden.

+++ 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.“

„ABSCHIED“ – LYRISCHES TRAUERTAGEBUCH

Trost für Trauernde



Die Trauer um einen geliebten Menschen ist mitunter allgegenwärtig. Nach dem Tod seiner Frau fasst Till Eitel diesen Trauer-Alltag in kurzen Gedichten zusammen, die facettenreich alle nur denkbaren Aspekte knapp beleuchten. Resignation, Leid, Passivität, aber auch Zuversicht, Wünsche und Freude werden auf intime Weise thematisiert. Schnell wird klar: Trauer ist nie an jedem Tag

gleich – weder beim Autor noch bei den Leserinnen und Lesern. Die vielen Eindrücke und Gedanken in schwierigen Zeiten prägnant zu vermitteln, ist eine Kunst – und doch hilfreich beim Lesen und Verstehen. Das Buch will kein Ratgeber sein, und ist es doch: Denn einen Rat zu geben setzt voraus, dass man die Situation des Ratsuchenden versteht. Zum Autor: Till Eitel, Jahrgang 1960, ist bildender Künstler, Fotograf und Autor. Seine Geschichten und Gedichte erschaffen Bildwelten, seine Bilder erzählen über den Augenblick hinaus – beides geprägt von einer nuancierten Wahrnehmung und einer einfühlsamen Sprache. Er lebt in Köln.

Till Eitel: **Abschied**. Penguin Verlag 2024
160 Seiten, 22 Euro

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

ZEITLOS-GEWINNSPIEL

RÄTSELN UND 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 **30. Juni 2025** (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 1/2025 lautet „Gedaechtnis“

DIE GEWINNE:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir mit Unterstützung des KJM Verlags dreimal das Buch „Wir versilbern das Netz“. Mit dem Bruckmann Verlag vergeben wir einmal den Reiseführer „Zweirad Glück“ und in Kooperation mit dem Piper Verlag den Roman „Ein ungezähmtes Tier“. Verlost wird außerdem einmal das Buch „Hello Berries“ vom Verlag Ars Vivendi.



RÄTSEL

britischer König	Opernsolo-gesang	Fecht-waffe	Internet, WWW (Kurz-wort)	redlich; ange-sehen	Bitter-stoff in Geträn-ken	Stroh-unter-lage	Hoch-schule (Kurz-wort)	Ostsee-bad auf Usedom	Schank-tisch			
Feld- und Wiesentier			Raub-, Speise-fisch				Verbin-dungs-linie, -stelle					
Vorder-asiat			8	Hochtal in der Schweiz	Serie, Folge			5	ver-schieden			
		Einehe	Farbton			römi-scher Kaiser	Abk. für Landes-kriminal-amt					
franzö-sischer Weich-käse					hügelig, holprig			10				
Genießer der Sinnen-freuden	nordi-scher Hirsch, Elch	aus-schwei-fendes Gelage				Rauch-fang, Schorn-stein	abwer-tend für Zug-pferd		Held; Halb-gott (griech. Myth.)			
		7	kurze förm-liche Rede			1						
weibli-ches Lasttier	Stadt in Pa-lästina	un-fähige Person (ugs.)	eng-lisch: alt		laut krachen	gelb-braune Maler-farbe						
ausrei-chend				altrö-mische Monats-tage		schwie-rige Situation	Kfz-Zei-chen Rem-scheid					
	3		im Jahre (latei-nisch)			Ausruf der Bestür-zung		9	Haupt-schlag-ader			
mit Pad-deln ge-fahrenes Sportboot	Wasser-lauf, Rinn-sal	norddt.: kleines Küsten-schiff		chemi-sches Element	längli-che Ein-fräsung		Ruhe-pause		mit einer Färbung ver-sehen			
						Firmen-zeichen, Signet			Stück vom Ganzen			
nicht fort-gehen	ital. Autor (Um-berto)	Frage-wort		11	Europ. Weltraum-organisa-tion (Abk.)		europ. Kultur-TV-Kanal		6			
Winkel des Boxings			Sinnes-organ			Kleber-eiweiß in Ge-treide		2				
	4	italie-nische Haupt-stadt			zu keiner Zeit		12	Nicht-fach-mann				
persönl. Fürwort (erste Person)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Längst kein Hexenwerk mehr: Per Webcam mit den Enkelkindern zu sprechen, macht sehr viel mehr Freude als nur am Telefon.



Foto: Milijan Zivkovic/Shutterstock.com

SMARTE LÖSUNGEN FÜR SENIOREN VON HEUTE

Licht, Anruf oder Kaffee auf Zuruf: Intelligente Geräte ermöglichen ein selbstbestimmtes Leben im Alter.

Text: Jane Kähler

Mit dem demografischen Wandel und einer immer älter werdenden Bevölkerung rückt eine Frage immer stärker in den Fokus: Wie kann ein selbstbestimmtes Leben im Alter möglichst lange aufrechterhalten werden? Die Antwort gibt zunehmend die Technik. Intelligente Geräte bieten heute zahlreiche Möglichkeiten, um Senioren nicht nur den Alltag zu erleichtern, sondern auch ihre Sicherheit und Lebensqualität deutlich zu erhöhen. Die meisten dieser Produkte sind einfach zu bedienen und erfordern kein Technikstudium.

Smarte Notrufsysteme

Ein Klassiker unter den technischen Hilfsmitteln für Senioren ist das Notrufsystem – inzwischen weit mehr als nur ein Knopf an einer Halskette. Das Grundprinzip ist gleich geblieben: Ein längeres Drücken auf den Knopf löst den Notruf aus und kontaktiert die rund um die Uhr besetzte Notrufzentrale. Moderne Notrufarmbänder oder -uhren bieten aber zum Beispiel auch integriertes GPS, automatische Sturzerkennung und Herzfrequenzmessung. Geräte wie die „Apple Watch“ oder spezialisierte Modelle wie die „Libify Notrufuhr“ erkennen, wenn der Träger stürzt, und setzen automatisch einen Notruf ab – inklusive Standortübermittlung. Angehörige oder Pflegedienste können so im Ernstfall schnell reagieren. Ein Mikrofon und ein Lautsprecher ermöglichen die Kommunikation mit der Notrufzentrale. Für Senioren mit Demenz oder Alzheimer sind die GPS-Tracker besonders hilfreich. Sie ermöglichen es Angehörigen, den Aufenthaltsort der Person zu überwachen und im Notfall schnell zu reagieren. Gut zu wissen: Sobald eine anerkannte Pflegebedürftigkeit (ab Pflegegrad 1) vorliegt, wird der Hausnotruf von der Pflegekasse bezuschusst. Dieser deckt bei den meisten Anbietern die monatliche Grundgebühr ab.

Sprechen statt aufstehen oder tippen

Ob Alexa, Google Assistant, Siri, Google Nest Hub oder Apple HomePod – was für viele Menschen nur ein smarter Assistent für Musik, Termine oder das Wetter ist, kann für Senioren eine große Unterstützung sein. Mit der Anspra-

che „Hallo Google“ oder „Hallo Alexa“ wird das jeweilige Gerät aktiviert und beginnt, die Sprache aufzunehmen, zu analysieren und die gewünschte Aktion auszuführen – etwa auf Zuruf das Licht ein- oder auszuschalten, Musik abzuspielen, Erinnerungen für Medikamente zu setzen oder Anrufe zu tätigen. Gerade bei eingeschränkter Mobilität oder Sehkraft können solche Systeme den Alltag deutlich erleichtern. Ein „Google Nest Hub“ etwa kann zusätzlich eine visuelle Antwort anzeigen, wie eine Wetterkarte, einen Kalendereintrag, ein Video, den Timer oder ähnliches. Aus Smartphones und Tablets sind Sprachassistenten mittlerweile nicht mehr wegzudenken und können Anrufe tätigen, Informationen geben oder Termine verwalten. Sprachassistenten sind oft auch das Herzstück eines Smart Homes, das heißt sie sind etwa mit Lampen, Jalousien oder Türkameras vernetzt und können diese steuern. Auf dem Vormarsch sind die akustischen Helfer auch bei Küchengeräten und anderen Haushaltshelfern.

Smart-Home-Technik

Per Sprachbefehl reagieren die meisten Anwendungen des „intelligenten Zuhauses“. So lassen sich beispielsweise Türen, Fenster, Licht, Heizung oder Küchengeräte steuern. Intelligente Beleuchtungssysteme mit Bewegungssensoren schalten automatisch das Licht ein, sobald sie eine Bewegung registrieren. So können Stürze verhindert werden. Eine weitere wichtige Sicherheitsfunktion haben intelligente Helfer wie der „Herdwächter“, der erkennt, wenn der Herd zu lange unbeaufsichtigt bleibt und ihn automatisch abschaltet. Es gibt auch smarte Wasserhähne, die melden, wenn das Waschbecken überläuft, während man mit einer intelligenten Türklingel auch im Bett sehen kann, wer vor der Tür steht. Per Video kann man mit den Besuchern sprechen und sie bei Bedarf hereinlassen. Intelligente Thermostate helfen, Energie zu sparen und die Wohnung auch aus der Ferne warm zu halten oder abzukühlen, während sich über smarte Steckdosen etwa der Fernseher, Lampen oder Küchengeräte per Sprachbefehl steuern lassen.

Koppelt man die Systeme, kann man mit einem einzigen Sprachbefehl wie „Gute Nacht“ in einem Rutsch den Ru-



Ein neuer Gesprächspartner: Wer sich an die neue Technik traut, kann viel Lebenskomfort dazu gewinnen.

hemodus verschiedener Geräte aktivieren, indem etwa die Rollos runtergelassen, das Licht ausgeschaltet und die Heizung heruntergedreht werden. Die Kosten für ein Smart-Home-System variieren je nach Umfang. Für ein Basissystem mit Sprachassistent, intelligenten Steckdosen und Lampen, Bewegungsmeldern und einer Türkamera muss man mit bis zu 500 Euro rechnen.

Digitale Medikamentenspender

Gerade, wenn mehrere Medikamente eingenommen werden müssen, kann es schnell unübersichtlich und sogar gefährlich werden. Smarte Medikamentenspender erinnern optisch, akustisch oder per App an die Einnahme, geben die richtigen Tabletten in der richtigen Menge zur richtigen Zeit aus und informieren sogar Angehörige, wenn etwas vergessen wurde. Einige Systeme kooperieren sogar mit Apotheken, um die Medikamentenbox automatisch nachzufüllen und/oder sind mit Ärzten und Pflegediensten vernetzt.

Seniorentablets

Moderne Smartphones mit all ihren Funktionen sind für manche Senioren zu komplex. Um dennoch von praktischen Funktionen wie den Kommunikationstools profitieren zu können, gibt es zum Beispiel das „GrandPad“ oder das „emporiaTABLET“. Diese Tablets sind genau auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten: Mit großen Symbolen, einfacher Bedienung, lauten Lautsprechern und Videotelefonie auf Knopfdruck. Die Tablets können so das Handy, das Festnetztelefon und den Desktopcomputer durch eine einzige Lösung ersetzen. Ein praktischer Standfuß leistet wertvolle Dienste beim Videotelefonieren und dient gleichzeitig als Ladestation.

Haushaltshilfen mit Köpfchen

Technik kann auch im Haushalt entlasten: Saugroboter saugen und wischen Böden automatisch. Moderne Kühlschränke mit eingebauter Kamera und App-Anbindung helfen sogar beim Einkaufen oder warnen, wenn etwas abläuft. Intelligente Kaffeemaschinen bereiten Kaffee nach Zeitplan und Klassiker wie der Thermomix erleichtern das Kochen mit einer Fülle an Rezepten. Digitale Bilderahmen zeigen Fotos automatisch und abwechselnd und auch Luftreiniger lassen sich per App steuern.

Gut und sicher schlafen

Sogar im Schlaf kann die Technik für Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden sorgen. Matten wie die „Withings Sleep Mat“ oder Sensoren im Bett erkennen Atemaussetzer, Unruhe und verschiedene Schlafphasen. Bei Auffälligkeiten können sogar die Schlafdaten an Angehörige oder Ärzte übermittelt werden.

Wie anfangen?

Die große Auswahl an technischen Helfern zeigt: Senioren haben die Qual der Wahl. Das kann die meist ohnehin vorhandenen Berührungängste mit der neuen Technik noch verstärken. 2022 haben Ivonne Honekamp, Professorin für Management im Gesundheitswesen, und Jost Lennart Liebau von der Hochschule Stralsund sieben Senioren-Wohnungen mit Smart-Home-Sensoren ausgestattet. Auch sie berichten von der Skepsis der Senioren: „Es gab viele Menschen, die entweder gar nichts davon wissen wollten, Angst vor dem System hatten oder meinten, dass sie es nicht brauchten, weil sie noch nicht alt genug seien“, sagt Jost Liebau. Ivonne Honekamp sieht

die Skepsis darin begründet, „dass die Menschen den Nutzen für sich noch nicht erkannt haben. Daher ist unsere wissenschaftliche Untersuchung sehr wichtig. Und auch, dass wir in der Gesellschaft über solche Technik reden.“ Was die Sicherheit der Daten angeht, beruhigen die Experten: „Der Anbieter erhält nur verschlüsselte Daten. Das System läuft passiv im Hintergrund, es werden keine Daten gesendet. Alles bleibt im Haus. Nur im Notfall schlägt es Alarm – an Menschen, die man vorher ausgewählt hat: Kinder, Verwandte oder Nachbarn“, sagt Liebau.

Die Einführung smarterer Gadgets braucht Geduld und einen lebensnahe Herangehensweise. Zunächst sollte man sich überlegen, was im Alltag besonders mühsam ist. Je größer der Nutzen, desto größer ist am Ende die Bereitschaft sein, etwas Neues auszuprobieren. Hilfreich kann es sein, mit einfachen Helfern wie einer automatisierten Lichtsteuerung oder wichtigen Dingen wie Notruf-Funktionen zu beginnen. Dabei gilt: Nicht gleich das ganze Smart Home einführen, sondern lieber klein starten, z. B. mit einem Sprachassistenten mit Display, einer intelligenten Lampe oder einer Türkamera.

INTERVIEW



Dagmar Hirche war 40 Jahre in Führungspositionen im Dienstleistungssektor tätig und ist seit 2007 Vorstandsvorsitzende des Vereins „Wege aus der Einsamkeit e.V.“, den sie mitgegründet hat. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, dem Alter ein positives Image zu geben und den Austausch zwischen den Generationen zu stärken. Das Thema Digitalisierung spielt für sie dabei eine besondere Rolle. Sie fordert, dass kostenfreie, digitale Bildung nicht vor den Älteren halt macht und setzt sich dafür ein, dass Menschen jenseits der 65 einen Zugang zur digitalen Welt erhalten – ganz praktisch durch Schulungen im Umgang mit Smartphone und Tablet. Eine weitere Forderung ist die kostenlose WLAN-Ausstattung in jeder Wohnung/jedem Zimmer in Altenheimen, Pflegeheimen, Krankenhäusern usw., damit die digitale Teilhabe nicht an finanziellen Mitteln scheitert. Seit 2013 hat Dagmar Hirche zusammen mit Ehrenamtlichen und Kooperationspartnern mehr als 35.000 Menschen zwischen 65 und 94 Jahren in digitale Welten geführt – analog in Hamburg und Berlin und digital in über 2500 Videokonferenzen. Für ihr gesellschaftliches Engagement wurde sie mehrfach ausgezeichnet, 2023 mit dem Bundesverdienstkreuz. Dagmar Hirche hat zwei Bücher zum Thema Teilhabe an der digitalen Welt geschrieben und ist auf vielen Veranstaltungen als Rednerin aktiv.

Wie kann Digitalisierung dazu beitragen, dass ältere Menschen länger selbstbestimmt leben können?

Digitale Technologien wie Smart-Home-Systeme, Notrufarmbänder oder Telemedizin ermöglichen es Senioren, sicherer und unabhängiger in den eigenen vier Wänden zu leben. Auch soziale Teilhabe wird durch Videotelefonie und -konferenzen, Schulungen oder soziale Netzwerke erleichtert.

Welche Hürden sehen Sie bei der Einführung solcher Technologien für Senioren und wie können diese überwunden werden?

Häufig bestehen Berührungängste wegen mangelnder Erfahrung und mangelndem Wissen, aber auch Befürchtungen wegen komplizierter Bedienung oder Fehlbedienung. Diese Hürden lassen sich durch einfache, intuitive Geräte und regelmäßige, lokale und kostenfreie Schulungen von Vereinen, Volkshochschulen, Büchereien etc. und geduldige Begleitung im privaten Rahmen abbauen.

Tut sich in Politik und Gesellschaft etwas in Sachen Digitalisierung von Senioren?

Ja, es gibt zunehmend Förderprogramme, Schulungsangebote und Entwicklungen im Bereich benutzerfreundlicher Technik. Co-

rona hat dabei als Katalysator gewirkt: Viele ältere Menschen haben sich damals erstmals mit digitalen Tools auseinandergesetzt – oft aus der Notwendigkeit heraus, in Kontakt mit Familie und Freunden zu bleiben, Gesundheitsdienste, Onlinebanking zu nutzen oder aber kontaktlos bezahlen zu können.



Nach dem großen Erfolg von „Wir versilbern das Netz! – Das Mutmachbuch“ von Dagmar Hirche erschien 2023 „Wir versilbern das Netz! Das neue Erklärbuch: Mit Spaß und Freude sich zurechtfinden in der digitalen Welt“.

In Kooperation mit dem KJM Buchverlag verlosen wir drei Exemplare des Buches.

Foto: pikselstock/Shutterstock.com, Stefan Maria Rother



Corinna Hansen-Krewer weiß aus eigener Erfahrung, was eine Fehlgeburt mit einer Mutter macht. Heute begleitet sie Betroffene auch beruflich.

TRAUERKULTUR

KLEINE GEBURTEN

Eine Doula hilft Müttern bei Fehlgeburten seelische und körperliche Kraft zu finden.

Text: Corinna Hansen-Krewer

Das Jahr 2017 hat mein Leben schlagartig verändert. Erst musste ich im Frühjahr meinen Sohn Jonathan im zehnten Schwangerschaftsmonat tot zur Welt bringen, nur wenige Monate später erlitt ich zwei weitere Fehlgeburten. Eine davon war eine Zwillingsschwangerschaft. Schnell merkte ich, dass gefühlt alle von meinem Verlust überfordert waren. Medizinisches Personal, Familie und Freunde, Arbeitskollegen. Man wechselte die Straßenseite und grüßte nicht mehr. So hatte ich nicht nur mit meiner Trauer zu kämpfen und musste mich neu finden in einer Welt, in der ich nicht sein wollte, ich litt auch sehr unter den Unzulänglichkeiten der Gesellschaft. Als die Diagnose der ersten beiden Fehlgeburten (von insgesamt 13) feststand, wurde ich nicht aufgeklärt. Der

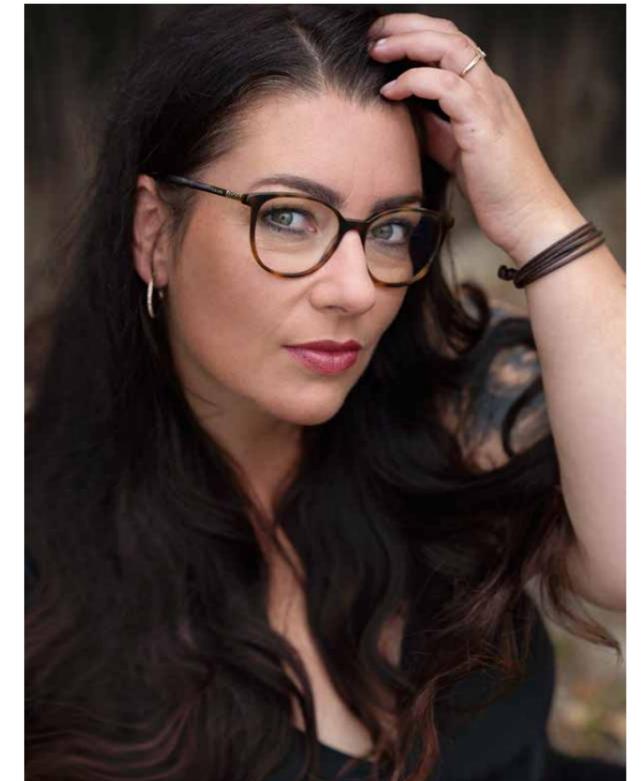
Frauenarzt wollte mich ohne Erklärung ins Krankenhaus überweisen und schien sichtlich irritiert, als ich mich dem widersetzte. Für mich war klar, dass ich keine Operation durchführen lassen würde. Ich hatte meinen toten Sohn auf natürlichem Weg zur Welt gebracht, also würde ich auch diesen Weg schaffen. Das Vertrauen in meinen Körper half mir aus der Angst, die von Seiten der Medizin geschürt wurde und ich nahm mir intuitiv Zeit für eine gute Verabschiedung – es fühlte sich, trotz des Schmerzes, gut an. Die Geburt lief unkompliziert ab, intuitiv. Ich nahm die Fruchthöhle in Empfang, verabschiedete die Kinder und beerdigte sie am nächsten Morgen beim großen Bruder. Die Reaktion des Frauenarztes war alles andere als zufriedenstellend: Er sah sich die Fotos an und schien in Panik

Foto: Lucie Raul-Wagner Fotografie, Corinna Hansen-Krewer

zu geraten. Er sprach von Krebs und entarteter Schwangerschaft, machte Druck und Angst. Zwei Wochen lang wurde regelmäßig kontrolliert, bis der Frauenarzt Entwarnung gab. Das war eine sehr traumatische Erfahrung. Inzwischen weiß ich, dass dem Arzt das Wissen fehlte und dass Fruchthöhlen eben so aussehen können. Inzwischen bin ich zertifizierte Doula und begleite seit sechs Jahren Frauen bei Fehlgeburten. Meine eigenen „Kleinen Geburten“ (Fehlgeburten auf natürlichem Weg) haben mir geholfen, meinen Körper kennen und verstehen zu lernen. In meinem Buch „Stille Geburten sind auch Geburten und Sterneneiern sind auch Eltern“ erzähle ich nicht nur detailliert und ehrlich von meinen Verlusten, sondern beschreibe sie auch mit vielen intimen Fotos. Zudem kommen viele andere Menschen zu Wort. Auf Instagram betreibe ich umfangreiche Aufklärung. Ich wollte weg vom Bild des Drucks und der Angst. Mein Anliegen ist es, Frauen zu zeigen, was wirklich hinter diesem traurigen, aber völlig normalen und natürlichen Vorgang steckt, was ihn erleichtert und was ihn hemmt. Meistens ist es der Druck von außen, von dem man sich aber schützen und lösen darf.

„Ich war heute beim Frauenarzt und er konnte leider keinen Herzschlag mehr feststellen. Ich bin jetzt am Anfang der 8. Schwangerschaftswoche und bin nun völlig überfordert, weil ich heute noch ins Krankenhaus fahren soll.“ Nachrichten dieser Art erhalte ich regelmäßig. In meine Begleitung lasse ich verschiedene Aspekte mit einfließen: Nach einem kurzen Kennenlernen und Besprechen der Gesamtsituation erkläre ich den Müttern die „Vorbereitung im Außen“. Dazu gehört alles, was sie vorbereiten und beispielsweise im Bad rauslegen können, sodass sie sich möglichst stabil und bereit fühlen dürfen für die Geburt. Neben genügend Toilettenpapier, dicken Binden oder einem Sieb, um das Kind aufzufangen, sind beispielsweise auch stärkende Lebensmittel sinnvoll, um den Kreislauf zu stabilisieren. Wenn das alles vorbereitet ist, sind die meisten Frauen erst einmal erleichtert und der emotionale Ballast fällt ab. Es ist schön zu sehen, wie Mütter aus diesem Ausweglosen in ihre Stabilität kommen.

Für viele Mamas sind Infos über den gesamten Vorgang, seine Dauer und Anzeichen für einen Fortschritt des gesamten Geburtsvorgangs eine emotionale Stütze. Die Mütter haben in dieser außergewöhnlichen Zeit die Möglichkeit, das Vertrauen in ihren Körper, die Verbindung zu ihrer Gebärmutter wieder zu entdecken, was durch die Diagnose und den Druck von außen oft in Vergessenheit geraten ist. Häufig helfen Rituale, um ins Tun zu kommen, was die Zeit des Wartens erleichtert. Hier bietet die Doula Hilfestellung. Die Frauen fühlen sich dadurch aktiv und stark in ihrer Selbstbestimmung. Trotz der oft tiefen Traurigkeit verspüren Mütter durch eine gute emotionale Begleitung und Vorbereitung ungeheure Kräfte und merken, wozu sie und ihr Körper fähig sind! Der Verlust eines Kindes ist traurig und kann dennoch als kraftvoll und energetisch empfunden werden.



Von außen braucht es Verständnis für den Weg, der sehr individuell sein kann. Aber auch für die Zeit, die dieser beansprucht. Mütter freuen sich in der Regel über offene Ohren und offene Arme, die sie halten und stärken. Es braucht Hilfsangebote und die Fähigkeit, die Trauer mit aushalten zu können.

Eines ist auch sehr wichtig: Es ist egal, in welcher Schwangerschaftswoche eine Mutter ihr Kind verliert – der Verlust und die Trauer um das Kind bleiben gleich. Es ist notwendig, dass wir verstehen, dass es in der Trauer keine Vergleiche braucht und dass es beispielsweise nicht zwangsläufig schlimmer ist, ein Kind in der späten Schwangerschaft zu verlieren als in einem frühen Monat. Trauer ist individuell, ebenso wie der Umgang mit ihr. Und hier braucht es die Anerkennung dessen, was gut tut und hilft, den unsagbaren Schmerz erträglich zu machen. Die kleine Seele darf gebührend in Empfang genommen, verabschiedet und in Liebe genannt werden – denn genau das hilft Familiensystemen, emotionalen und energetischen Frieden zu finden. www.soul-feelings.de

Er lässt sich in keine Schublade stecken und an ihm scheiden sich die Geister: Tausend-sassa Helge Schneider



GESICHTER & GESCHICHTEN

SKURRILE KOMIK

Helge Schneider – Musiker, Schauspieler, Komiker und Multitalent – feiert in diesem Jahr seinen 70. Geburtstag. Er ist einer der eigenwilligsten Künstler Deutschlands.

Text: Jane Kähler

Geboren am 30. August 1955 in Mülheim an der Ruhr fällt Helge Schneider früh durch sein großes musikalisches Talent auf. Er bricht die Schule ab, lernt Klavier und viele andere Instrumente, meist autodidaktisch. „Ich bin ja gelernter Pianist, ich kann alles spielen. Ob ich will, ist eine andere Frage“, sagt er. Kurzzeitig studiert Helge Schneider 1972

Klavier am Duisburger Konservatorium. Doch er verlegt sich auf Jazz und verdient seinen Lebensunterhalt mit verschiedensten Jobs wie Tierpfleger, Straßenfeger oder Gärtner. Ab Ende der 1970er Jahre lebt Helge Schneider von Bandprojekten, Studiomusik und Kompositionsaufträgen, in den 1980ern kommen auch Jobs als Moderator in Musiksendungen und Filmrollen dazu.

Foto: Christoph Reichwein/picture alliance/dpa

In dieser Zeit entwickelt Helge Schneider seine eigenwillige Bühnenpräsenz und seinen unverkennbaren Humor aus Groteske, Anarchie und Absurdität. „Ich bin Musiker, aber auch Clown. Musik-Clown, kann man sagen“, beschreibt er selbst seinen Beruf. Neben seinem Humor und seiner tiefen Musikalität ist es vor allem sein großes Improvisationstalent, das ihn berühmt macht. „Ich habe Klavier gespielt und dabei Geschichten erzählt. Als ich merkte, dass die Leute lachen, habe ich das immer weitergetrieben“, erzählt Helge Schneider.

1992 gelingt ihm mit dem Album „Guten Tach“ der kommerzielle Durchbruch. Ein Auftritt bei „Wetten, dass...?“ macht den Künstler 1994 einem Millionenpublikum bekannt. Das Lied „Katzeklo“ wird zum Klassiker und kommt in die deutschen Charts. Für das Doppelalbum „Es gibt Reis, Baby“ gibt es die Goldene Schallplatte. Spätestens jetzt hat Helge Schneider Kultstatus erreicht.

In den folgenden Jahren und Jahrzehnten entstehen Filme, Bücher, Hörbücher, Konzerte und Theaterstücke. Zwischen 1993 und 2013 dreht Schneider fünf Kinofilme, die weitgehend improvisiert und mit einfachsten Mitteln realisiert werden. Er tritt dabei als Regisseur, Drehbuchautor, Filmkomponist und Darsteller in Erscheinung. „00 Schneider – Jagd auf Nihil Baxter“ wird zum Kultfilm, obwohl oder gerade, weil er sich jeglicher konventioneller Erzähllogik entzieht. Die Figur des Kommissar Schneider entsteht, der im kleinbürgerlichen Milieu des Ruhrgebiets ermittelt. Auch Bücher um den Kommissar entstehen, in denen er in schönstem „Ruhrpott-Slang“ obskure Fälle mit irrealen Wendungen löst.

Immer wieder zieht sich Helge Schneider zurück, wenn ihm die Kommerzialisierung seiner Person zu weit geht, dann taucht er mit einem neuen Projekt wieder auf. Er malt, schreibt Bücher, komponiert klassische Musik. „Ich mache nur Sachen, auf die ich Lust habe“, erklärt er seine Arbeitsweise. „Wenn ich auf Tournee gehe, bringe ich mein Wohnzimmer auf die Bühne und lasse die anderen ein bisschen daran teilhaben. Aber ob das jetzt von riesigem Erfolg gekrönt ist oder nicht, spielt eigentlich keine Rolle.“ Schneiders Humor ist absurd, oft infantil und auch verstörend. Seine Kunstfiguren bewegen sich zwischen Genie und Wahnsinn. „Die meisten Leute verstehen mich sowieso nicht“, sagt Schneider. Doch gerade diese Unverständlichkeit macht ihn zu einer so faszinierenden Erscheinung.

Mit zunehmendem Alter ist Helge Schneider nicht ruhiger geworden. Im Gegenteil: Er tourt unermüdlich durch Deutschland, veröffentlicht Alben und Bücher und überrascht sein Publikum immer wieder aufs Neue. Seine Parodien auf Prominente, seine Medienkritik und seine Verweigerungshaltung gegenüber dem Mainstream haben ihm den Ruf eines Kulturrebellen eingebracht.

Privat ist Helge Schneider zurückhaltend. Er lebt in seiner Heimatstadt Mülheim und hat mit verschiedenen Frauen sechs Kinder. Interviews gibt er selten und wenn, dann meist mit einer gehörigen Portion Ironie.

GUTE UNTERHALTUNG



Joël Dicker:
Ein ungezähmtes Tier
Piper Verlag 2025,
432 Seiten, 26 Euro.

Joël Dicker ist bekannt für seine meisterhaft konstruierten Romane, komplexen Charaktere, Spannung und überraschenden Wendungen bis zur letzten Seite. Das beweist er auch mit seinem neuen Roman. „Ein ungezähmtes Tier“ ist ein spannender Thriller, der in

Genf spielt und sich um zwei sehr unterschiedliche Ehepaare dreht: Arpad und Sophie Braun, die in großem Luxus leben, und Greg und Karine Liégean, die eher bescheidene Verhältnisse gewohnt sind. Um diese Paare und einen spektakulären Juwelenraub entwickelt sich eine vielschichtige Geschichte voller Geheimnisse, Intrigen, Machtspiele und unerwarteter Wendungen. Der französischsprachige Schweizer Schriftsteller Dicker wurde 2012 mit dem Roman „Die Wahrheit über den Fall Harry Quebert“ bekannt. Auch „Ein ungezähmtes Tier“ ist ein Bestseller in Frankreich.

DAS AETERNITAS-URTEIL:

Sandra Huth, 47 Jahre aus Braunschweig:

Ich verschlinge die Bücher von Joel Dicker meistens, weil sie einen regelrechten Sog erzeugen und man unbedingt wissen will, wie es ausgeht. In diesem Buch geht es eigentlich um zwei Genfer Ehepaare. Auf der einen Seite Sophie und Arpad Braun mit den besten Jobs, einem Traumhaus und zauberhaften Kindern, auf der anderen Seite ihre Nachbarn Karine und Greg Liegean, eine Verkäuferin und ein Polizist in bodenständigen Verhältnissen. Die Paare freunden sich an, doch schon bald tun sich Abgründe auf. Die Kulisse der Brauns, die Karine beneidet, beginnt zu bröckeln und Greg verfällt langsam Sophie ... Alle Personen scheinen ein Spiel zu spielen. Als noch jemand aus der Vergangenheit der Brauns auftaucht, weiß niemand mehr, wem er trauen kann. In Rückblenden geht es um einen spektakulären Juwelenraub, der immer mehr zum Dreh- und Wendepunkt der Geschichte wird.

Joe Dicker verpackt in diesem Buch die perfekte Mischung aus Leidenschaft, Geheimnissen und Kriminalfall zu einem wirklich spannenden Pageturner.

Zusammen mit dem Piper Verlag verlosen wir ein Exemplar des Buches. Näheres dazu finden Sie auf Seite 5.





GESUNDHEIT & FITNESS

SOMMERLICHE FRÜCHTCHEN

Sie sind nicht nur lecker, sondern stecken auch voller Gesundheit:
Jetzt beginnt die Saison der Sommerbeeren!

Text: Marie Meier

Die **Erdbeere** steht auf der Beliebtheitsskala der Beeren ganz oben: Mehr als 3,5 kg frische Erdbeeren verputzen die Deutschen im Schnitt pro Kopf und Jahr. Dabei ist die Erdbeere botanisch gesehen gar keine Beere, sondern eine sogenannte Sammelnussfrucht. Häufigste Sorte ist die Elsanta, aber mittlerweile gibt es mehr als tausend verschiedene Erdbeersorten. Gesund sind die roten Beeren auch: Mit etwa 30-35 Kilokalorien pro 100 Gramm ist die Erdbeere absolut kalorienarm und auch besonders reich an Vitamin C, Folsäure, Antioxidantien und Ballaststoffen. Geerntet werden die leckeren Früchte zwischen Mai und Juli.

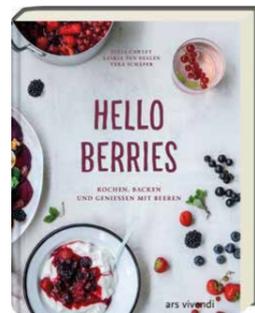
Die **Himbeere** folgt in der Beliebtheit gleich hinter der Erdbeere. Rund ein Kilo isst jeder Deutsche im Jahr. Es gibt rund 200 Himbeersorten, darunter Sommer- und Herbsthimbeeren, gelbe und schwarze Sorten. Auch die Himbeere ist eigentlich keine Beere, sondern zählt zu den Steinfrüchten. Die Dornen der Sträucher verraten ihre Verwandtschaft zur Rose. Himbeeren enthalten Ballaststoffe, Vitamin C, Provitamin A, Vitamin B, Eisen, Folsäure, Magnesium, Kalium und Mangan. Je nach Sorte lassen sich Himbeeren zwischen Juni und Oktober ernten.

Blaubeeren werden oft auch als Heidelbeeren bezeichnet, dabei ist die Heidelbeere die Wildform mit dunklem Fruchtfleisch und die Blaubeere die Kulturheidelbeere mit weißem Fruchtfleisch. Blaubeeren gelten als heimisches Superfood, sie sind kleine Kraftpakete voller Antioxidantien, reich an Vitamin C, E, Eisen, Calcium, Magnesium und Kalium sowie Ballaststoffen. Blau- bzw. Heidelbeeren gibt es in den unterschiedlichsten Größen, Geschmacksrichtungen und Erntezeiten. Die meisten im Handel erhältlichen Blaubeeren stam-

men von der Amerikanischen Kulturheidelbeere ab. Erntezeit der Blaubeere ist von Juli bis September.

Etwa 200 verschiedene **Johannisbeersorten** gibt es, die sich in drei Hauptarten unterteilen lassen: die rote, schwarze und weiße Johannisbeere. Die Sorten unterscheiden sich neben der Farbe auch leicht im Geschmack und den Inhaltsstoffen. Sie alle punkten aber mit einem beachtlichen Vitamin A-Gehalt. Wegen ihres sauren Geschmacks werden Johannisbeeren gern direkt verarbeitet, zu Gelee, in Gebäck oder zum berühmten Cassis. Geerntet werden Johannisbeeren zwischen Juni und August.

Stachelbeeren gibt es in grün, gelb, rötlich oder weiß. Hunderte von Sorten unterscheiden sich in Farbe, Größe, Geschmack oder Ertrag. Stachelig ist meist eher der Strauch, die Frucht selbst hat weichen, flaumigen Pelz. Stachelbeeren sind eine gute Quelle für Vitamin C, Ballaststoffe und Antioxidantien. Durch ihren hohen Pektingehalt eignen sie sich besonders gut für Marmeladen und Gelees, sind aber auch gut für den Darm, ebenso wie die Schleimstoffe aus den winzigen Kernen und der hohe Gehalt von Wein-, Apfel- und Zitronensäure. Gern werden die säuerlichen Beeren zu Marmelade, Kompott oder in Kuchen verarbeitet. Pur schmecken sie meist nur im sehr reifen Zustand. Die Erntezeit liegt zwischen Juni und August.



In Kooperation mit dem Verlag Ars Vivendi verlosen wir einmal den Titel „Hello Berries“.

Fotos: New Africa/Shutterstock.com, nmattalili/Shutterstock.com



FREIZEIT & REISEN

GLÜCK AUF ZWEI RÄDERN

An der Luft bewegen und dabei viel zu sehen bekommen, das alles bietet eine Radtour. Am besten geht das auf einem der unzähligen Radwege, die Deutschland zu bieten hat.

Text: Jane Kähler

Das Meer sehen

Der Nordseeküstenradweg ist mit 6000 Kilometern der längste durchgehende Radweg der Welt. Er durchquert sechs Länder, beginnt im norwegischen Bergen und endet auf den Shetlandinseln. In Deutschland führen rund 900 Kilometer in 17 Etappen von der holländischen Grenze über Hamburg bis ins nördliche Schleswig-Holstein durch Landschaften wie das Wattenmeer, das Alte Land und das Deichvorland. www.nordseekuesten-radweg.de

Auch schön: Ostseeküstenradweg

Immer am Fluss entlang

Der Elberadweg führt auf ca. 1300 km entlang der Elbe von der Quelle im tschechischen Riesengebirge bis nach Cuxhaven zur Mündung in die Nordsee. In Deutschland verbindet er sieben Bundesländer. Beeindruckende Naturhighlights wie die Sächsische Schweiz, die Elbtalauen, das Alte Land sowie kulturelle Highlights in Dessau, Wittenberg oder Meißen liegen direkt am Weg. Vorteil der Flussnähe: Wer mal nicht radeln möchte, kann auch einfach ein Schiff nehmen. www.elberadweg.de

Auch schön: Rheinradweg, Moselradweg, Donauradweg, Oder-Neiße-Radweg, Spreeradweg

Natur pur

Der Hainich-Nationalpark-Radweg führt auf ca. 100 km durch das UNESCO-Weltnaturerbe Hainich-Nationalpark, ein riesiges Buchenwaldgebiet in Thüringen. Radler erwartet eine abwechslungsreiche Flora und Fauna sowie ein Baumkronenpfad. www.nationalpark-hainich.de

Auch schön: Müritz-Nationalpark-Radweg, Spreewald-Radweg, Thüringer Wald-Radweg, Altmühltal-Radweg

Kultur erradeln

Auf einer Länge von mehr als 1000 Kilometern bewegt sich die 100-Schlösser-Route durch das Münsterland und verbindet Burgen, Wasserschlösser, Herrensitze, Schlossparks und Bauerngärten, Klöster und Kirchen. Der Radweg besteht aus vier miteinander verbundenen Rundkursen, die nach Himmelsrichtungen benannt und zwischen 210 und 310 km lang sind. www.muensterland.com

Auch schön: Fachwerkroute im Rheinland, Fränkischer Rotwein-Radweg, Musikantenradweg im Vogtland

Hoch und runter

Der Bodensee-Königssee-Radweg führt auf rund 400 Kilometern entlang des Bodensees bis zum Königssee in den Alpen. Er bietet eine Mischung aus Seen, Bergen und reizvollen Städten sowie spektakuläre Ausblicke auf die Alpen, den Bodensee und historische Städte wie Lindau und Füssen. Vor allem sportliche Radler kommen auf den steileren Abschnitten auf ihre Kosten.

www.bodensee-koenigssee-radweg.de

Auch schön: Rhön-Radweg, Schwarzwald-Radweg



In Kooperation mit dem Bruckmann Verlag verlosen wir einmal den Titel „Zweirad Glück“.

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](https://www.deutsche-friedhofsgesellschaft.de)

Telefon: 06776 958640