

03.2026

ZEITLOS

Das Magazin für alle Lebensalter und -situationen



IN LUFTIGER HÖHE

Die besten Baumwipfelpfade

STIMME DES WIDERSPRUCHS

Wolf Biermann wird 90 Jahre alt

TRAUER LITERARISCH

„Die Geschichte vom Lebensvogel“

VORSICHT BEI GRABMALGENEHMIGUNG

Ein Urteil des Verwaltungsgerichts Köln (Aktenzeichen 23 K 4277/24) lenkt den Blick auf mögliche Probleme bei der Genehmigung eines Grabmals. Im vorliegenden Fall hatte die Friedhofsverwaltung die Inhaberin einer Grabstätte aufgefordert, eine bereits angebrachte Grababdeckung zurückbauen zu lassen. Dagegen hatte die Betroffene vergeblich geklagt – obwohl die Grababdeckung den Gestaltungsvorschriften der Satzung nicht widersprochen hatte.

Nach der Sargbeisetzung ihrer Mutter hatte die Tochter ein Steinmetzunternehmen mit der Errichtung eines Grabmals, einer Einfassung und zweier Abdeckplatten beauftragt. Der Steinmetz beantragte unter anderem die Erlaubnis zur Befestigung der beiden Teilabdeckungen in einer bestimmten Größe. Dies wurde von der Friedhofsverwaltung genehmigt. Aufgrund eines fehlerhaften Zuschnitts wurden jedoch zwei größere Platten angebracht als beantragt und genehmigt. Nach der örtlichen Friedhofssatzung durften Grababdeckungen höchstens 50 Prozent der Graboberfläche bedecken. Diese Vorgabe sah die Friedhofsverwaltung als nicht mehr eingehalten an und bat daher um Rückbau. Nachdem dies nicht erfolgte, verfügte die Friedhofsverwaltung den Rückbau



ALEXANDER HELBACH
Chefredakteur

per Bescheid mit der Begründung, dass durch die beiden Abdeckungen, das Grabmal und die Einfassung mehr als die Hälfte der Graboberfläche bedeckt sei.

Dagegen klagte die Tochter. Sie bekam insoweit Recht, als dass die Berechnung der abgedeckten Fläche durch die Friedhofsverwaltung fehlerhaft war. Diese hätte die Einfassung laut Satzung hier nicht berücksichtigen dürfen, somit war weniger als die Hälfte der Graboberfläche bedeckt.

Die Klage wurde dennoch abgewiesen. Für das Gericht verstieß die Grababdeckung gegen die Satzungsregelung, wonach die Errichtung und jede Veränderung von Grabmalen der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Friedhofsverwaltung bedarf.

Eine solche Genehmigung lag nur hinsichtlich der vorgelegten Gestaltung mit den kleineren Grabplatten vor, nicht jedoch für die angebrachten größeren Abdeckungen. Die Klägerin hätte also nur die Abdeckplatten mit den genehmigten Maßen auf der Grabstätte anbringen lassen dürfen.

Ihr

Alexander Helbach

Alexander Helbach

INHALT

AETERNITAS INFORMIERT

3 Wertvolle News und Tipps von Aeternitas

ZEIT & GEIST

6 Eine Technologie verändert die Welt: Pro und Contra künstlicher Intelligenz

TRAUERKULTUR

10 Trauer literarisch: Ein Trauerbegleiter hat seine Erfahrungen verarbeitet

GESICHTER & GESCHICHTEN

12 Ein deutsch-deutsches Leben: Liedermacher Wolf Biermann wird 90

GUTE UNTERHALTUNG

13 Um die Wette Zaubertränke brauen: Das Familien-Brettspiel „Elixirius“

GESUNDHEIT & FITNESS

14 „Sarkopenie“: Maßnahmen gegen altersbedingten Muskelschwund

FREIZEIT & REISEN

15 Wälder von oben: Die schönsten Baumwipfelpfade

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

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
Markweg 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 49

„TAUCHBESTATTUNG“

Bei der sogenannten Tauchbestattung handelt es sich um eine spezielle Form der Beisetzung der Asche Verstorbener in einem Gewässer. In Deutschland ist dies aufgrund der bestehenden Gesetze nicht möglich. Dem steht der bestehende Friedhofszwang entgegen – auch die in einzelnen Bundesländern bestehenden Ausnahmen wie zum Beispiel in Bremen (Urnenbeisetzungen auf Privatgrundstücken) oder Rheinland-Pfalz (unter anderem Urnenaufbewahrung zu Hause, Entnahme von Teilen der Asche oder Flussbestattungen durch Bestattungsunternehmen) erlauben diese Variante nicht. Beisetzungen auf Nord- und Ostsee erfolgen nur von Schiffen aus. In den Niederlanden zum Beispiel ist es hingegen möglich, in bestimmten Flüssen oder Seen wasserlösliche Urnen im Rahmen eines Tauchgangs auf dem Grund der Gewässer beizusetzen bzw. dort die Asche ausfließen zu lassen. Weltweit ist diese Variante in vielen Meeren eine Option.

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.

+++ ZEITLOS ONLINE +++

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



MIETVERTRÄGE GELTEN AUCH ÜBER DEN TOD HINAUS

Aeternitas erläutert die wichtigsten Grundsätze

Die Sorge, nach dem Tod des Partners oder der Eltern aus der gemeinsamen Wohnung ausziehen zu müssen, ist in der Regel unbegründet. Ein Sonderkündigungsrecht des Vermieters entsteht dadurch nicht. „Bestehende Mietverträge enden nicht mit dem Tod, sondern gehen auf in der Wohnung lebende Angehörige über“, erklärt dazu der Aeternitas-Vorsitzende Christoph Keldenich. Dies gilt neben Ehegatten, Lebenspartnern (nach dem Lebenspartnerschaftsgesetz) und Kindern auch für sonstige Familienangehörige, also Verwandte und Verschwägte unabhängig vom Grad der Verwandtschaft.

Ebenso abgesichert sind andere Personen, die mit dem verstorbenen Mieter einen auf Dauer angelegten Haushalt geführt haben. Darunter fallen insbesondere Lebensgefährten, jedoch keine Mitbewohner in bloßen Wohn- und Wirtschaftsgemeinschaften.

Auch wenn im Gesetz von einem „Eintrittsrecht bei Tod des Mieters“ die Rede ist, erfolgt der Eintritt in den Vertrag des verstorbenen Mieters automatisch. „Damit verbunden sind dann allerdings nicht nur Rechte, sondern auch Pflichten“, warnt Keldenich. Eventuelle Mietrückstände oder Betriebskostennachzahlungen zum Beispiel fallen den neuen Vertragspartnern zur Last. Wer dies vermeiden will, sollte dem Eintritt in den Mietvertrag unbedingt innerhalb eines Monats nach Kenntnis vom Tod des bisherigen Vertragspartners widersprechen. Dies gilt auch dann, wenn man aus anderen Gründen nicht weiter in der Wohnung bleiben möchte.

Ausführliche Informationen zum Thema stellt Aeternitas in einem Ratgeber zum Download unter www.aeternitas.de bereit. Bei Fragen zum Thema können Sie sich auch gern an uns wenden.

SPENDEN FÜR AETERNITAS

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

AUS DER BERATUNG

Hilfe für Mitglieder

„KANN MAN BEI EINER BESETZUNG IM ANONYMEN GRAB ANWESEND SEIN?“

Manche Friedhofsverwaltungen schreiben in ihren Friedhofssatzungen vor, dass eine Beisetzung in einer anonymen Grabstelle ebenfalls anonym – also ohne Anwesenheit von Trauergästen – zu erfolgen hat. Andere Friedhofsverwaltungen differenzieren hier und erlauben die Teilnahme, auch wenn die Grabstätte später anonym bleibt.

„KÖNNEN BESTATTUNGSKOSTEN VOM KONTO VERSTORBENER BEZAHLT WERDEN?“

Erben haben ohnehin Zugriff auf das Konto Verstorbener. Aber auch bei noch ungeklärter Erbenstellung überweisen Banken und Sparkassen bei Vorlage der Rechnung häufig dennoch bereits die Kosten der Bestattung, weil am Ende ohnehin die Erben dafür aufkommen müssten. Eingeklagt werden kann eine solche Handhabung jedoch nicht.

+++ 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.

ÜBERNAHME VON KOSTEN ABGELEHNT

Gericht gibt Behörde Recht



Vor dem Sozialgericht Frankfurt am Main hat eine Klägerin vergeblich vom Sozialhilfeträger die Erstattung von Kosten in Höhe von rund 4.000 Euro für die Bestattung einer Freundin eingeklagt. Wegen der Überschuldung der Verstorbenen hatte sie das Erbe nach deren Tod ausgeschlagen. Der Sozialhilfeträger lehnte die Kostenersatzung ab, da die Klägerin zur Bestattung nicht verpflichtet gewesen sei. Verpflichtet seien in erster Linie die Angehörigen und die Erben. Den Vertrag mit dem Bestattungsunternehmen habe die Klägerin freiwillig geschlossen. Eine Verpflichtung zur Tragung von Bestattungskosten – und damit ein Anspruch auf deren Übernahme durch den Sozialhilfeträger im Rahmen einer sogenannten Sozialbestattung – könne sich nur aus einem Vertrag mit der verstorbenen Person, der Stellung als Erbe, einer Unterhaltspflicht oder einer öffentlich-rechtlichen Verpflichtung nach den Bestattungsgesetzen der Länder („Bestattungspflicht“) ergeben. Diese Personen könnten der Kostenlast von vornherein nicht ausweichen (Gerichtsbescheid vom 25.03.2026, Az. S 30 SO 96/25).

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

Foto: My July/Shutterstock.com

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. September 2026** (Datum des Poststempels). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das Lösungswort des letzten ZEITLOS-Rätsels 2/2026 lautet „Heilquelle“.

DIE GEWINNE:

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir gemeinsam mit dem Patmos Verlag ein Exemplar von „Die Geschichte des Lebensvogels“ und zusammen mit dem riva Verlag drei Exemplare von „Starke Muskeln im Alter“. In Kooperation mit dem Piatnik Verlag vergeben wir einmal das Spiel „Elixirius“, gemeinsam mit mairdumont dreimal den Bildatlas „Bayerischer Wald“ sowie mit dem Rheinwerk Verlag einmal „Künstliche Intelligenz“.



Bücher und Spiele zu gewinnen!

RÄTSEL

kurzer, breitköpfiger Nagel	↓	Elektronikmesse in Berlin	↓	Klosterfrau	↓	Hafenstadt in Jemen	↓	sehr leichte Holzart	↓	Drehbuch	↓	der Rote Planet	↓	schott. Stammesverband	↓	Figur aus der „Sesamstraße“
Anlage zur Stromgewinnung	→		↓	↓						nicht mehr jung	→		↻5			
↗	↻4				Geschehen, Begebenheit	↓		selten, knapp	→			musikalisches Werk	↓	biblischer Stammvater	↓	linker Nebenfluss des Neckars
engl. Schriftsteller (Daniel)	↗			↻2				geistliches Lied	↓	instrumentales Musikstück	→					
franz. Kurort an der Riviera		artig, brav		schwarzes Pferd	→				↓	also, folglich (lateinisch)			Salz der Schwefelsäure	↓	Zugmaschine (Kurzwort)	↓
Schauspiel-, Ballettschüler	→	↻6				Mittel gegen Eisglätte	→									↻11
Beweisstück; Quittung	↘	Schlafstätte, Nachtlager		Gasgemisch	→	Gebirge auf Kreta			↘	Gießgefäß (Schmiermittel)	→	jap. Form des Ringkampfs	→			flaches Wasserfahrzeug
Buckelrind	↘			↓			↻8	Mode-richtung (englisch)	→				↘	Sportler, der sich voll einsetzt		Kfz-Zeichen Kaufbeuren
↗					Bezeichnung	→				men-schen-ähnliches Säugetier	→				↘	Muse der lyrischen Poesie
zahlenmäßige Erfassung		Monatsname		poetisch: Biene		tollen, lärmern (Kinder)	↘	Wind-schatten-seite e. Schiffs	→			Kraftfahrzeug, Wagen	→			
↗				↻7						ohne Glanz; nicht spiegelnd	→		↻3		Gruppe von Jagdhunden	
eine der Nordfriesischen Inseln	↘	besitzanzeigendes Fürwort		Weltorganisation (Abk.)	↓	Kassenzettel; Gutschein		Handy-Zusatzprogramm (Kzw.)	→			Stifterfigur im Naumburger Dom	↓	Bad an der Lahn	→	
↘						Einheitenzeichen f. Hektar	↘		↻10	Wagenladung, Fuder	→					kleines hirschartiges Waldtier
Mono-gamie	→	↻1						Metallbolzen	→				rein, unverfälscht	→		
↗				deutsche Comedian: ... Engelke	→					Flugkörper	→					↻9
Getreidespeicher		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	süddt.: ohnehin, sowieso (ugs.)	→		



Auch Bilder kann die KI erzeugen, wie zum Beispiel diese hier. Dazu bekam die KI den Artikel zu lesen und die Aufgabenstellung zwei Bilder, passend zum Inhalt, zu generieren.

ZEIT & GEIST

WENN MASCHINEN MITDENKEN

Künstliche Intelligenz hält zunehmend Einzug in unseren Alltag. Doch was kann die neue Technologie tatsächlich leisten, wo liegen ihre Grenzen und Risiken?

Text: Jane Kähler

Morgens entsperrt die Gesichtserkennung das Smartphone. Vormittags zeigt Google Maps den schnellsten Weg zum Arzt. Mittags sind einige E-Mails im Spam-Ordner gelandet und abends empfiehlt der Streamingdienst einen Film. Hinter all diesen Anwendungen steckt künstliche Intelligenz (KI). KI steckt in Smartphones, Navigation, Medizin, Übersetzern und Chatbots (digitalen Gesprächsprogrammen). Was vor wenigen Jahren noch nach Science-Fiction klang, ist heute für viele Menschen ganz selbstverständlich geworden. Wir alle nutzen bereits KI, ohne es zu merken. Sie begleitet uns im Alltag. Dennoch sind die meisten Menschen noch skeptisch. Nach einer repräsentativen Befragung im Auftrag des Digitalverbands Bitkom sagen 42 Prozent der Deutschen, sie würden lieber ohne KI leben. Dabei verwenden 58 Prozent der Menschen in Deutschland KI, quer durch alle Bevölkerungsgruppen. „Künstliche Intelligenz hat ein enormes disruptives Potenzial und verändert unseren Alltag und unsere Arbeitswelt in einem Tempo, das viele Menschen verständlicherweise verunsichert“, sagt Bitkom-Präsident Dr. Ralf Wintergerst. „Das beste Mittel gegen Verunsicherung ist Wissen. Wir brauchen flächendeckende Angebote, mit denen Menschen jeden Alters einen einfachen Zugang zu KI finden, von der Grundschule über die Berufsschule und den Arbeitsplatz bis zur Volkshochschule für Seniorinnen und Senioren. Ein digitaler Graben zwischen Menschen mit und ohne KI darf gar nicht erst entstehen.“ Und so ist es nicht verwunderlich, dass diejenigen, die noch keine KI bewusst nutzen, deutlich skeptischer und ängstlicher in eine Zukunft mit KI sehen. Von ihnen fühlen sich 59 Prozent durch KI abgehängt, 57 Prozent sind von ihr überfordert. Dagegen sagen 76 Prozent der Anwenderinnen und Anwender, KI mache ihr Leben leichter und für 41 Prozent ist KI die erste Anlaufstelle in fast allen Fragen.

Doch was ist KI überhaupt?

Künstliche Intelligenz ist ein Computerprogramm, das aus großen Datenmengen Muster erkennt und dadurch Aufgaben lösen kann, die bisher Menschen vorbehalten waren. Sie kann etwa Informationen zusammenstellen, organisieren und planen, Texte schreiben, Bilder erzeugen, Sprachen übersetzen und verstehen, aber auch Krankheiten auf Röntgenbildern erkennen. Die KI ist sehr viel komplexer als ein klassisches Computerprogramm, denn sie wird mit vielen Daten trainiert, kann Vorhersagen treffen und auf neue Situationen reagieren, ohne dass jede Antwort vorher programmiert wurde. Sie lernt aus Beispielen.

Künstliche Intelligenz ist keine Erfindung der letzten Jahre. Neu ist vor allem, dass sie heute für jedermann zugänglich geworden ist und unseren Alltag sichtbar beeinflusst. Der Begriff entstand bereits 1956, aber erst in den 1990er Jahren halten KI-Verfahren Einzug in den Alltag mit Handschrifterkennung, Sprachverarbeitung, Suchmaschinen und Schachprogrammen. In den 2010er Jahren kamen Suchmaschinen, Navigation, Spracherkennung, Smartphones und Online-Dienste hinzu. Einen großen Durchbruch erlebte die KI im November 2022, als der Chatbot „ChatGPT“ öffentlich zugänglich wurde. Zum ersten Mal konnten Millionen Menschen KI direkt wie einen Gesprächspartner nutzen.

Der Markt für künstliche Intelligenz wird heute von mehreren großen Unternehmen geprägt. Besonders bekannt sind OpenAI, Google und Microsoft. Daneben gibt es immer mehr neue Anbieter aus Europa und Asien, die eigene KI-Systeme entwickeln. Zu den bekanntesten gehören ChatGPT von OpenAI, Gemini von Google, Microsoft Copilot von Microsoft, Claude von Anthropic sowie Le Chat von Mistral AI. Die Systeme funktionieren ähnlich, unterscheiden sich aber in Qualität, Funktionsumfang und Kosten.



Viele Anbieter bieten eine kostenlose Basisversion an, während zusätzliche Leistungen meist bezahlt werden müssen.

Wo liegen die Grenzen und Risiken?

„Vor allen Dingen muss man wissen, wie die KI selbst ihr Wissen generiert“, meint Prof. Martin Korte von der TU Braunschweig. „Das sind nämlich Prozesse der Mustererkennung auf Basis von veröffentlichten Daten. Es sind keine tieferen Erkenntnisse. Eine KI hat kein eigenes Verständnis von dem, was sie sagt.“ Entsprechend können die Angaben der KI falsch sein, obwohl sie meist sehr überzeugend vermittelt werden. Die KI kann erfundene Quellen, falsche Fakten oder veraltete Informationen verwenden. Im Gegensatz zu einem Menschen versteht die KI nicht, sondern berechnet nur Wahrscheinlichkeiten. Sie hat kein Bewusstsein, keine Gefühle und keine Lebenserfahrung. Die Bezahlversion einer KI ist in der Regel leistungsfähiger und genauer, aber auch sie kann Fehler machen. Bei wichtigen Themen sollte deshalb immer mit mehreren Quellen nachgeprüft werden, ob die Information wirklich stimmt.

Leider eröffnet künstliche Intelligenz auch neue Möglichkeiten für Kriminelle. So können heute gefälschte Bilder und Videos erzeugt werden, die täuschend echt wirken. Auch Stimmen lassen sich inzwischen so gut nachahmen, dass sie kaum noch vom Original zu unterscheiden sind. Auch beim Thema Datenschutz gilt es aufzupassen. Viele KI-Systeme arbeiten online. Deshalb sollte man keine sensiblen Daten oder persönlichen Informationen eingeben. Wer sich allzu sehr auf die neue Technik verlässt und einlässt, läuft Gefahr, das eigene Nachdenken weniger zu trainieren und wichtige Fähigkeiten wie komplexes Denken, Schreiben, Rechnen oder die Orientierung zu schwächen. „Es kommt wie bei jeder Technik, wie bei jedem Medium darauf an, wie wir sie nutzen“, meint Prof. Martin Korte von der TU Braunschweig dazu. „Wenn wir das Medium passiv nutzen wie bei einem Youtube-Video und uns das Wissen nicht selbst aneignen, nicht selbst Notizen machen oder Abbildungen anfertigen, dann kann das passieren. Unser Gehirn ist sehr schlecht darin, sich etwas langfristig zu merken, wenn wir nur passive Beobachter sind. Wir bewerten mit unserem Gehirn eine Aktivität als höherwertig, wenn

sie mit einer Aktion verbunden ist, wenn wir dabei etwas tun, wenn die Aktion sozial eingebunden ist und wenn wir dafür eine konkrete Anwendung sehen.“ Die KI kann – richtig angewendet und eingeschätzt – sogar helfen, meint Prof. Korte: „Im besten Fall kann es auch sein, dass uns das Medium hilft, mehr Wissen zu erwerben, weil es uns einen Teil der Suche abnimmt. Es kann uns helfen, kritischer mit Wissens-elementen umzugehen, weil es noch deutlicher wird, als wenn wir aus Büchern und von Menschen etwas lernen. Und es kann uns dabei helfen, dass wir alles Wissen, was andere uns präsentieren, kritisch hinterfragen sollten.“

Einfluss auf unsere Gesellschaft

Die Veränderungen in der Arbeitswelt durch künstliche Intelligenz gehören zu den wichtigsten und gleichzeitig am meisten diskutierten Folgen dieser Technik. „Früher war der Anteil der Maschinen nur kleiner, jetzt wird er – insbesondere durch KI – immer größer“, sagt Prof. Jan Brocke, Professor für Wirtschaftsinformatik an der Universität Münster. „Wir kommen immer mehr in eine Mensch-Maschine-Kooperation, in der Technologien unsere Kollegen sind. Wir haben da gar keine andere Wahl. Das passiert einfach. Wir müssen uns kritisch mit der Technologie auseinandersetzen, spielerisch Dinge ausprobieren. Und das auch immer wieder tun, da sich alles so schnell weiterentwickelt. Im Moment sind wir in einer heißen Phase, in der viele noch nicht wissen, wo wir die Technologie sinnvoll einsetzen können und wo es schädlich wäre. Eine solche Urteilsfähigkeit und auch ein entsprechendes Verantwortungsbewusstsein wird zu einer der Schlüsselkompetenzen der Zukunft.“

KI wird viele Berufe nicht vollständig ersetzen, aber sehr viele Tätigkeiten verändern. Routinetätigkeiten wie das Beantworten von E-Mails beantworten oder das Auswerten von Daten können automatisiert, die KI in vielen Berufen zum „digitalen Helfer“ werden. Die KI kann wertvolle Hilfestellung leisten, etwa indem Ärzte Röntgenbilder vorprüfen, Handwerker digitale Planungshilfen nutzen oder Lehrer Materialien erstellen lassen. Wie bei früheren technischen Revolutionen werden sich so Berufsbilder verändern und auch neue Berufe entstehen, bei denen die KI die konkrete Arbeit erledigt, aber der Mensch die Steuerung übernimmt. Menschliche Fähigkeiten werden wichtiger werden. Das sagt auch Jan vom Brocke, Professor für Wirtschaftsinformatik an der Universität Münster: „Die KI kann nicht alles. Als Menschen können wir tätig sein, wo Menschlichkeit gefragt ist: Empathie, Motivation, Kreativität. Ich denke, unsere Zukunft als Menschen liegt in den Sozialkompetenzen, in der Reflexion und im Kreieren neuer Dinge, etwa in der Forschung oder auch der Kunst. Durch die Nutzung von Maschinen haben wir die Chance, auf eine höhere Wertschöpfungsebene zu kommen: Unsere Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass die enormen technischen Möglichkeiten auch zum Wohle der Menschheit genutzt werden. Dafür müssen wir natürlich gewisse Leitplanken einhalten, Werte definieren und den Mut haben, eine po-

sitive Zukunft zu gestalten.“ Künstliche Intelligenz ist weder Wundermaschine noch Untergangsszenario. Sie ist ein Werkzeug. Wie hilfreich oder problematisch sie wird, hängt davon ab, wie Menschen sie einsetzen. Sie kann den Alltag erleichtern – vorausgesetzt, man kennt ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen.



In Kooperation mit dem Rheinwerk Verlag verlosen wir einmal das Buch „Künstliche Intelligenz: Wie sie funktioniert und was sie für uns bedeutet“. Näheres dazu auf S. 5.

DAS KANN KI OFT BESSER – SAGT DIE KI

1. Riesige Datenmengen auswerten

Eine KI kann in Sekunden Millionen von Datensätzen durchsuchen und Muster erkennen, für die Menschen Tage oder Wochen benötigen würden.

2. Informationen blitzschnell finden

Ob Gesetzestexte, Bedienungsanleitungen oder Fachartikel: KI-Systeme können große Mengen an Informationen in kurzer Zeit zusammenfassen.

3. Rund um die Uhr arbeiten

KI braucht keine Pausen, keinen Schlaf und keinen Urlaub. Sie ist jederzeit verfügbar.

4. Texte übersetzen

Moderne KI übersetzt viele Sprachen heute erstaunlich präzise und macht internationale Kommunikation einfacher.

5. Wiederkehrende Aufgaben erledigen

Von der Terminplanung bis zur Bearbeitung von Standardanfragen kann KI viele Routinearbeiten übernehmen.

DAS KANN KI NICHT – SAGT DIE KI

1. Lebenserfahrung ersetzen

Eine KI kennt keine Kindheit, keine Familie, keine Freundschaften und keine persönlichen Erfahrungen.

2. Gefühle empfinden

Sie kann über Freude, Trauer oder Liebe schreiben – fühlen kann sie diese Emotionen jedoch nicht.

3. Menschliche Beziehungen aufbauen

Ein Gespräch mit einer KI kann hilfreich sein, ersetzt aber nicht die Nähe und das Verständnis eines echten Menschen.

4. Verantwortung übernehmen

Wenn eine KI einen Fehler macht, kann sie dafür nicht verantwortlich gemacht werden. Die Verantwortung bleibt immer beim Menschen.

5. Wahrheit von Irrtum sicher unterscheiden

KI kann überzeugende Antworten geben, die dennoch falsch sind. Deshalb sollten wichtige Informationen immer überprüft werden.



Thomas Achenbach, 1975 in München geboren, ist ausgebildeter Schriftsetzer, Redakteur und Trauerbegleiter. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich beruflich und publizistisch mit den Themen Verlust, Abschied und Trauer. Er arbeitet als Trauerbegleiter, Journalist, Blogger sowie als Trainer und Referent. Darüber hinaus ist er als Audio-Manager und Podcast-Experte tätig. Mit Büchern wie „Männer trauern anders“, „Mitarbeiter in Ausnahmesituationen“ und dem „ABC der Trauer“ hat er sich als einfühlsamer Vermittler schwieriger Lebensthemen einen Namen gemacht.

TRAUERKULTUR

DER LEBENSVOGEL

Trauerbegleiter Thomas Achenbach hat ein Buch über die Seiten der Trauer geschrieben. „Die Geschichte vom Lebensvogel“ schafft Verständnis und spendet Trost.

Text: Jane Kähler

Trauer gehört zu den Erfahrungen, die alle Menschen miteinander verbinden und die doch jeder auf ganz eigene Weise erlebt. Wer einen geliebten Menschen verliert, steht oft vor Gefühlen und Fragen, für die es keine einfachen Antworten gibt. Gleichzeitig wünschen sich viele Betroffene, verstanden zu werden; Angehörige suchen nach Worten und Möglichkeiten, Trauernde zu begleiten. Mit seinem Buch „Die Geschichte vom Lebensvogel oder warum Trauer heilsam ist“ hat der Trauerbegleiter und Autor Thomas Achenbach einen besonderen Zugang zu diesem Thema gefunden. Was ursprünglich als Sachbuch geplant war, entwickelte sich

während des Schreibprozesses zu einer Erzählung, die die innere Welt eines trauernden Menschen in den Mittelpunkt stellt. Dabei verzichtet Achenbach bewusst auf konkrete Angaben. Die Hauptfigur bleibt offen, ebenso die genaue Geschichte des Verlustes. So entsteht Raum für die eigenen Erfahrungen der Leserinnen und Leser, unabhängig davon, welche Form von Abschied sie erlebt haben. Im Zentrum der Erzählung steht ein geheimnisvoller Vogel, der die Hauptfigur durch die Zeit nach einem schweren Verlust begleitet. Er stellt Fragen, gibt Denkanstöße und hilft dabei, die oft widersprüchlichen Gefühle der Trauer besser zu verstehen. Der Vogel erinnert daran, dass

Foto: Stefanie Hickmann

Trauer kein Zustand ist, den man überwinden muss, sondern ein Prozess, der das Leben verändert und prägt. Die Gedanken, Gefühle und Situationen, die „Die Geschichte vom Lebensvogel“ schildert, beruhen auf zahlreichen Begegnungen und Gesprächen des Autors aus der Trauerbegleitung. Thomas Achenbach hat diese in eine erzählerische Form gebracht, ohne ihren wahren Kern zu verlieren. Entstanden ist ein Text, der Trost spenden, Verständnis fördern und Mut machen möchte, den eigenen Gefühlen zu begegnen.

Der folgende Auszug lädt dazu ein, sich auf diese besondere Geschichte einzulassen.

Markttreiben

Ich habe mir einen Ruck gegeben. Es ist das, was andere von mir erwarten. So hatten sie es mir oft genug gesagt in der jüngsten Vergangenheit: Ich solle mir einen Ruck geben. Dabei hatte ich mir viel lieber einen Strick nehmen wollen, manches Mal, in der jüngsten Zeit. Ich solle auf das Schöne im Leben schauen. Wo doch jedes noch so kleinste Gute allein aus der Vergangenheit stammt. Ich solle mich zusammenreißen – was schwierig ist, wenn innerlich alles zerrissen ist. Aber den Ruck wollte ich nun einmal probieren. Den anderen zuliebe. Und mir zuliebe. Womöglich ist ja etwas dran. Es würde mir tatsächlich ganz gut tun, einmal etwas anderes zu erleben. Also habe ich mich wieder auf den Wochenmarkt getraut, um dort einkaufen zu gehen. Es ist früh am Morgen, ich kann sowieso nicht gut schlafen. Dem großen Strom der Menschen möchte ich entgehen, und doch ist schon erstaunlich viel los, aller gräulichen Frühjahrsneblig-keit zum Trotz.

Bloß niemanden treffen, geht es mir durch den Kopf, bloß nicht die doofen Fragen beantworten müssen, auf die es keine Antwort gibt. „Wie geht es dir?“ und anderes unnützes Zeug. Gleichzeitig sehnt sich ein Teil meines Inneren nach Kontakten, Gesprächen, nach Fragen, aber mit und von Menschen, bei denen ich auf ein Mindestmaß an Verständnis hoffen darf. Menschen, die mir näher sind und mich und meine Lage richtig einzuschätzen wissen. Vielleicht sogar Menschen, die selbst schon schmerzvolle Verluste haben hinnehmen müssen.

Wie lang war ich jetzt nicht mehr hier? Mein Gehirn versucht, den Strom der Tage in Einheiten zu packen, die mir vertraut sein müssten, mir aber entrückt sind. Wochen. Monate. Ungefähr so lange wird es gewesen sein. Jedenfalls lange.

Während ich mich den in mehreren Reihen abgestellten Marktwagen nähere, merke ich, wie sich mein Inneres mehr und mehr abzuwenden beginnt, nach rückwärts strebt, fast, als wollte die Seele aus ihrem Kern schlüpfen und sich nach hinten davonmachen, derweil mein Körper sich weiter nach vorne bewegt. Als wollte sie sich hinaus-schleichen aus der Situation.

Ich verlangsame meine Schritte, eingeschüchtert von dem, was da vor mir liegt. Ich merke, dass etwas mit mir ge-

schieht. Etwas erschreckt mich zutiefst. Es braucht einen Moment, bis ich verstehe, was es ist: Alles ist, wie es immer war. Der besonders breite Obst- und Gemüsestand mit den gelben Zelten lockt mit bunten Farben und Dingen, die aussehen, als seien sie frisch poliert, vor allem die Birnen und Äpfel und die vielfarbige Paprika. Am Bäckerwagen daneben hat jemand kleingeschnittene Brotscheiben auf einem Teller als Lockmittel auf den drei davor aufgestellten Stehtischen verteilt. Die eine der beiden Verkäuferinnen, die ältere, steht neben dem Stand und raucht eine Zigarette, derweil sie ein Schwätzchen mit einem Kunden hält. Der Blumenhändler einen Wagen weiter ist noch dabei, seine Ware in die mit Wasser gefüllten Gefäße zu verteilen. Dazwischen ziehen ältere Ehepaare ihre Einkaufstrolleys hinter sich her, lassen Hundebesitzer ihre Tiere an Mauern und Metallpfosten riechen, laufen jüngere Erwachsene in ihren hippen Sneakern in den buntesten Farben und wildesten Kombinationen auf und ab.

Es sind dieselben Verkäufer wie immer, es ist derselbe Geruch wie immer, es ist alles ... Ganz normal. Eben normal. Und das genau ist es, was mir so wehtut. Je näher ich dem Treiben komme, desto langsamer bin ich geworden, desto größer wird das Erschrecken in meinem Inneren. Wie kann hier alles so unverändert sein, wo doch in meiner Welt nichts mehr ist, wie es einmal war? Wieso laufen die Menschen hier so unbeschadet herum mit einem Allerweltsge-sicht, die Körper aufrecht, ohne jede Spur von Erschöpfung oder Kummer oder Gram oder Verzweiflung? Wo sind all die Menschen, denen es so geht wie mir? Es muss andere geben, so viele mehr als mich. Wo sind Menschen, die mich verstehen könnten?

Gleichzeitig meldet sich die zweite Stimme in meinem Inne-ren, sie versucht die Gegenrede: Bleib hier. Lass dich drauf ein. Misch dich ins Treiben. Kauf etwas. Du wolltest dir einen Ruck geben. Bleib dabei. Es wird dir guttun. Der Ruck, darum ging es dir. Mein Herz rast, meine Kopfhaut juckt. Das wird nichts. Ich entferne mich ein Stück vom Marktge-schehen, lenke meine Schritte in eine der Gassen hinter den Buden. Atme tief durch, bleibe stehen. Genieße die Ruhe.



© Patmos Verlag. Verlagsgrup-pe Patmos in der Schwaben-verlag AG, Ostfildern 2026, www.verlagsgruppe-patmos.de

Thomas Achenbach,
Die Geschichte vom Lebensvogel oder warum Trauer heilsam ist. Patmos Verlag 2026

In Kooperation mit dem Patmos Verlag verlosen wir ein Exemplar des Buches. Näheres auf S. 5.



Sein Leben und seine Lieder spiegeln die deutsche Geschichte. Noch immer erhebt Wolf Biermann die Stimme.

GESICHTER & GESCHICHTEN

STARKE STIMME

Wolf Biermanns Leben, seine Lieder, Lyrik und Meinung haben das Land geprägt. Dieses Jahr wird Biermann 90 Jahre alt.

Text: Jane Kähler

Wolf Biermann ist nicht nur ein Liedermacher. Wenn er singt oder spricht, hört man ein Stück deutscher Geschichte. Sein Leben und seine Lieder erzählen von Mut, Widerspruch und dem unbeirrbaren Willen, die eigene Meinung zu sagen.

Karl Wolf Biermann kommt am 15. November 1936 in Hamburg zur Welt. Als Kind eines jüdischen Kommunisten ist seine Kindheit von den Schrecken der NS-Zeit geprägt. 1943 erlebt er den Feuersturm in Hamburg mit. „Kein Gesicht, keine Farbe, keinen Geruch, kein Geräusch, keine Situation habe ich je aus dem Gedächtnis verloren. Dieses Inferno hat sich mir eingebrannt wie sonst nichts“, erzählt Biermann im Interview. Im selben Jahr wird sein Vater im Konzentrationslager Auschwitz ermordet. Ein Ereignis, das den Kampf gegen Unrecht zu Biermanns

Lebensthema macht. Und so glaubt er nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs an ein besseres Deutschland im Osten. 1953 geht Biermann in die DDR, macht dort sein Abitur und zieht nach Ost-Berlin, wo er Politische Ökonomie, Philosophie und Mathematik studiert und als Regieassistent am Berliner Ensemble arbeitet.

Anfang der 1960er-Jahre lernt Wolf Biermann den Komponisten Hanns Eisler kennen, der ihn fördert und künstlerisch prägt. Biermann beginnt, zeitkritische Gedichte und Lieder zu schreiben. Er gründet 1961 das Berliner Arbeiter- und Studententheater (b.a.t.) und entwickelt sich zu einer auffälligen Stimme der jungen DDR-Kulturszene. Doch schon bald gerät er mit den Behörden in Konflikt. Sein Theaterstück „Berliner Brautgang“, das sich kritisch mit dem Mauerbau auseinandersetzt, wird 1963 noch vor der Premiere verboten, das Theater geschlossen. Zudem

Foto: Thorsten Jander

erhält Biermann ein zeitweiliges Auftrittsverbot und bekommt trotz erfolgreichen Studiums kein Diplom. Auch seine Aufnahme in die SED wird abgelehnt. Nach dem Ende des Verbots tritt er wieder öffentlich auf und wird auch in Westdeutschland bekannt. Mit kritischen Liedern und Texten provoziert Biermann zunehmend die DDR-Führung. „Die Bonzen in der Parteiführung waren hin- und hergerissen. Einerseits waren sie entzückt von diesem jungen Dichter, der so schön Gitarre spielen kann und frisch-freche Lieder singt. Sie dachten, ich müsse nur erst einmal auf Linie gebracht werden“, berichtet Wolf Biermann. Zwar bleibt Biermann lange Zeit überzeugter Sozialist, doch beginnt immer direkter mit scharfem Witz und poetischer Sprache Missstände auszusprechen. 1965 reagiert die SED-Führung mit einem totalen Auftritts- und Publikationsverbot. Dennoch verstummt Biermann nicht. 1968 entsteht sein wohl berühmtestes Lied „Ermutigung“, das zur „heimlichen Nationalhymne der DDR“ wird. Elf Jahre lang lebt Biermann mit Berufsverbot. „Andere zahlten einen viel höheren Preis. Wer Kassetten mit meinen Liedern kopierte und erwischt wurde, ging für Jahre in den Knast. Mich konnten sie nicht so einfach wegsperren. Ich war schon zu bekannt.“ Seine Texte hätten „politisch-ideologisch zersetzenden Charakter“, heißt es bei der Stasi. 1976, nach einem Konzert in Köln, kann Wolf Biermann nicht mehr einreisen, die DDR hat ihn ausgebürgert. Ein Sturm der Empörung bricht aus. Auch in der DDR protestieren zahlreiche Schriftsteller, Schauspieler und Künstler öffentlich, darunter Manfred Krug, Armin Müller-Stahl, Katharina Thalbach und Nina Hagen.

Für Biermann beginnt nun ein neues Leben im Westen. „Statt mich zu freuen, dass ich endlich singen durfte und dafür auch noch Geld kassierte statt Schläge, jammer-te ich. Nicht nur, weil ich weggerissen war von den vertrauten Freunden in Ostberlin, sondern auch, weil ich meine vertrauten Todfeinde verloren hatte. Plötzlich war ich in der Westwelt der Anfänger“, erzählt Biermann. In Westdeutschland distanziert sich Wolf Biermann vom Kommunismus und engagiert sich in der Friedens- und Anti-Atomkraft-Bewegung. In seinen Texten setzt er sich weiterhin kritisch mit Politik auseinander und scheut nie den Konflikt. Auch nach der Wiedervereinigung bleibt Biermann eine streitbare Figur. Er mischt sich ein, bezieht klare Positionen und widerspricht oft dem Zeitgeist. Seine Unbeugsamkeit macht ihn für viele Menschen glaubwürdig. Andere wiederum empfinden ihn als provokant. Heute gilt Wolf Biermann als einer der bedeutendsten deutschen Liedermacher des 20. Jahrhunderts. Er wird mehrfach ausgezeichnet, u.a. mit dem „Großen Bundesverdienstkreuz“, und ist Ehrenbürger von Berlin. Wolf Biermann war zweimal verheiratet und hat acht leibliche Kinder. Heute lebt er mit seiner Frau Pamela in Hamburg und feiert im November seinen 90. Geburtstag. „Ich bin nur durch glückliche Zufälle am Leben geblieben und dann in die Rolle des Drachentöters mit der Gitarre geraten“, sagt Biermann rückblickend.

GUTE UNTERHALTUNG



ELIXIRUS, 2–5 Personen, ab 10 Jahren, 20–40 min., Piatnik 2025, ca. 29 Euro

In diesem strategischen Brettspiel schlüpfen die Spieler in die Rolle von Zauberlehrlingen, die im Auftrag des großen Zauberers Elixirus im Zauberwald Zutaten sammeln, um Tränke zu brauen. Das Spiel besteht aus zwei Phasen: dem Sammeln im Zauberwald und dem Brauen auf der eigenen Tafel. Im Wald setzen die Spieler ihre Lehrlinge auf Kartenfelder, um Pilze, Kräuter, Eicheln und weitere Zutaten zu erhalten. Diese gibt es in sechs Sorten mit unterschiedlichen Punktwerten. Einige Waldkarten bieten besondere Aktionen, durch die Zutaten getauscht oder auch von anderen gestohlen werden können. Dadurch entsteht ein interaktiver Wettbewerb um die besten Ressourcen. Mit den gesammelten Zutaten werden anschließend Zaubertränke auf der eigenen Brautafel hergestellt. Jede Person verfügt über fünf Flaschentypen, eine Gifflasche und eine Vorratsschüssel. Beim Befüllen gelten feste Vorgaben, die sorgfältige Planung erfordern. Zusätzlich können verzauberte oder verfluchte Zutaten am Ende Bonus- oder Minuspunkte bringen. Das Spiel endet, sobald ein Zauberlehrling seine vierte Flasche vollendet und verschlossen hat. Danach folgt die Endwertung aus Tränken, Zutaten und weiteren Effekten. Das Spiel verbindet Sammeln, Taktik und direkte Interaktion zu einem abwechslungsreichen Erlebnis.

AETERNITAS-URTEIL:

Torge Weiler, 45, aus Worms

„Elixirus“ ist mir für sofort durch seine schöne Gestaltung aufgefallen, an der Kinder wie Erwachsene Freude haben. Es ist leicht zugänglich, die Regeln schnell erklärt, und nach wenigen Minuten kann man direkt losspielen.



In jeder Partie schickt man seine Lehrlinge in den Wald, um Zutaten zu sammeln. Etwas Vorausdenken ist nötig, da nur ein Teil der Möglichkeiten offenliegt und sich die Auslage ständig verändert. Obwohl das Spiel simpel wirkt, muss man immer wieder zwischen guten und vielen Zutaten, schnellem Abschluss oder möglichen Minuspunkten abwägen. Genau diese Mischung aus Planung und Spontantät funktioniert gut und macht das Spiel abwechslungsreicher, als es zunächst scheint. Danach werden die Zutaten auf der eigenen Tafel zu Elixieren verarbeitet. Aus einfachen Ressourcen entwickeln sich dabei nach und nach Punktebringer. Der Glücksfaktor spielt gelegentlich eine Rolle, wenn die Auslage ungünstig ist, und kann einzelne Züge stark beeinflussen. Gestört hat mich die kleinteilige Schlusswertung, die den Spielfluss am Ende etwas bremst. Insgesamt ist „Elixirus“ für mich jedoch ein unkompliziertes Familienspiel mit mehr taktischer Tiefe als erwartet.

In Zusammenarbeit mit dem Piatnik Verlag verlosen wir einmal „Elixirus“. Näheres auf S. 5.



GESUNDHEIT & FITNESS

WENN MUSKELN SCHWINDEN

Bevor der Verlust von Muskelkraft zur Krankheit wird, kann man viel tun.

Text: Marie Meier

Bei uns allen nimmt etwa ab dem 30. bis 40. Lebensjahren die Muskelmasse langsam ab, nach dem 60. und besonders nach dem 70. Lebensjahr beschleunigt sich der Prozess deutlich. Ohne Gegenmaßnahmen kann man pro Jahrzehnt mehrere Prozent der Muskelmasse verlieren. Dabei nehmen Muskelkraft und Muskelqualität meist stärker ab als die reine Muskelmasse. Dieser altersbedingte Abbau ist grundsätzlich normal. Von „Sarkopenie“ spricht man, wenn der Verlust von Muskelkraft so ausgeprägt ist, dass er zu messbaren Einschränkungen führt. Sarkopenie entwickelt sich meist schleichend. Viele Betroffene bemerken zunächst nur, dass ihnen alltägliche Tätigkeiten zunehmend schwerfallen, etwa Aufstehen oder Treppensteigen. Das Gehen wird langsamer und unsicherer, es kommt zu häufigen Stürzen, ungewolltem Gewichtsverlust und schnellerer Erschöpfung. Für die Diagnose von Sarkopenie prüfen Ärzte zunächst die Muskelkraft und die Beweglichkeit. Ein Warnzeichen ist ein langsames Gehtempo von weniger als 0,8 Metern pro Sekunde über vier Meter. Außerdem wird die Handkraft gemessen. Zur Bestätigung kann die Muskelmasse auch mit speziellen Verfahren wie der Bioimpedanz-Analyse gemessen werden. Etwa jeder zweite über 80 Jahren ist von Sarkopenie betroffen.

Ursachen, Risikofaktoren und Abhilfe

Der natürliche Alterungsprozess spielt eine wichtige Rolle beim Muskelabbau. Doch daneben gibt es weitere Faktoren, die den Muskelabbau begünstigen wie Bewegungsmangel, eine eiweißarme Ernährung, bestimmte

Medikamente oder auch hormonelle Veränderungen. Auch chronische Krankheiten wie Diabetes, Herzinsuffizienz oder entzündliche Erkrankungen wie Arthritis und Rheuma fördern den Abbau von Muskeln. Oft wirken mehrere Ursachen gleichzeitig zusammen. Doch die gute Nachricht: Sarkopenie lässt sich häufig verlangsamen oder teilweise rückgängig machen. Regelmäßiges Krafttraining gilt dabei als wichtigste Maßnahme. Wer seine Muskulatur regelmäßig fordert, kann selbst im höheren Alter noch eine Verbesserung erzielen. Schon zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können die Muskelkraft deutlich verbessern. Dabei sind Übungen mit Fitnessbändern, Geräten oder dem eigenen Körpergewicht oft ausreichend. Wichtig ist vor allem die regelmäßige Belastung der Muskulatur. Auch Spaziergänge, Radfahren oder Gymnastik unterstützen die Beweglichkeit und fördern die allgemeine Fitness. Neben der Bewegung ist die richtige Ernährung, nämlich eine eiweißreiche Kost, entscheidend. Muskeln benötigen Eiweiß als Baustoff. Experten empfehlen älteren Menschen eine etwas höhere Eiweißzufuhr als jüngeren Erwachsenen. Gute Eiweißquellen sind etwa Milchprodukte, Eier, Fisch, Geflügel, Tofu und Hülsenfrüchte. Auch auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sollte man achten.



In Kooperation mit dem riva Verlag verlosen wir drei Exemplare von „Starke Muskeln“. Näheres auf S. 5.

Fotos: hedgehog94/Shutterstock.com, Sina Ettmer Photography/Shutterstock.com



Saarschleife

FREIZEIT & REISEN

ÜBER DEN KRONEN

Natur erleben aus der Vogelperspektive: Deutschlands schönste Baumwipfelpfade.

Text: Jane Kähler

Deutschlands Wälder kann man auch von oben entdecken: Baumwipfelpfade führen Besucher durch oder über die Kronen alter Bäume und eröffnen neue Ausblicke auf die Natur – ein einzigartiges Erlebnis. Hier sind einige der schönsten:

Bayerischer Wald

Zu den bekanntesten Anlagen gehört der „Baumwipfelpfad Bayerischer Wald“ bei Neuschönau. Mit 1.300 Metern Länge ist er einer der längsten Pfade der Welt, der durch die Baumkronen von Buchen, Tannen und Fichten führt. Das Highlight ist der 44 Meter hohe Aussichtsturm in Form eines Eis. Erlebnisstationen, wie Hängematten in den Baumkronen, begeistern die Besucher genauso wie der Blick über die Wälder des Nationalparks bis zu den Alpen. baumwipfelpfade.de/bayerischer-wald

Rügen

Ein besonderes Erlebnis bietet der „Baumwipfelpfad Rügen“. Mitten in einem alten Buchenwald schlängelt sich der Weg in bis zu 17 Metern Höhe durch die Baumkronen bis zu einem 40 Meter hohen Turm. Der „Adlerhorst“ ist um eine majestätische Rotbuche gebaut. Von dort eröffnet sich ein weiter Blick über die Insel Rügen, den Kleinen Jasmunder Bodden und bei klarer Sicht bis zur Ostsee. Zahlreiche Erlebnisstationen vermitteln Wissenswertes über Flora, Fauna und die Geschichte der Region. treetop-walks.com/ruegen

Schwarzwald

Der „Baumwipfelpfad Schwarzwald“ bei Bad Wildbad zählt zu den beliebtesten Ausflugszielen im Süden Deutschlands.

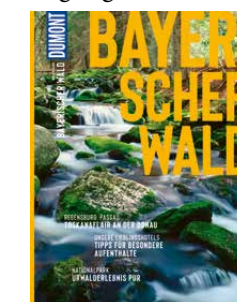
Der rund 1.250 Meter lange Pfad führt durch die Wipfel des Nordschwarzwaldes und endet auf einem 40 Meter hohen Aussichtsturm mit einer spektakulären Aussicht auf die bewaldeten Hügel des Schwarzwaldes. Besonders beliebt ist die Röhrenrutsche, die die Besucher wieder hinunterbringt. baumwipfelpfad-schwarzwald.de

Saarschleife

Der Steg des „Baumwipfelpfads Saarschleife“ führt auf 1.250 Metern durch die Wipfel, dann geht es auf den markanten Aussichtsturm. Von dessen Plattform genießen Besucher einen der berühmtesten Ausblicke Deutschlands: auf die spektakuläre Saarschleife. Besonders bei Sonnenuntergang entsteht eine beeindruckende Atmosphäre. baumwipfelpfad-saarschleife.de

Lüneburger Heide

Der „Baumwipfelpfad Heide Himmel“ in der Lüneburger Heide ist der höchste Baumwipfelpfad Norddeutschlands. In bis zu 40 Metern Höhe genießen Besucher einen beeindruckenden Blick über die Heidelandschaft, bei klarem Wetter sogar bis zum Hamburger Hafen. Ein besonderes Highlight ist der neun Meter lange Glassteg „Skywalk“. Von der Aussichtsplattform bietet sich ein spektakulärer Blick über die Natur und den angrenzenden Wildpark. heide-himmel.de



In Kooperation mit dem Berlag Mairdumont verlosen wir drei Exemplare des „Bildatlas Bayerischer Wald“. Näheres auf S. 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