

ALTERNOVUM

DAS KWA-MAGAZIN HERBST/WINTER 2025

Mensch in Bewegung

TITEL

Bewegung auf Rezept?

INTERVIEW

Tanzend den Kopf trainieren

AUFGEBLITZT!

100 Jahre KWA
in Ottobrunn

PERSÖNLICHKEITEN

Der Weltenbummler

BLICKWINKEL

Lachen als
weinende Weisheit



Leben. Wie ich es will.

Wir freuen uns über Ihren Kontakt

WOHNSTIFTE UND PFLEGESTIFTE*

Berlin / KWA Stift im Hohenzollernpark	Tel. 030 897 34-001	hohenzollernpark@kwa.de
Bielefeld / KWA Caroline Oetker Stift	Tel. 0521 58 29-0	caroline-oetker@kwa.de
Bottrop / KWA Stift Urbana im Stadtgarten	Tel. 02041 696-900	urbana@kwa.de
Bad Nauheim / KWA Parkstift Aeskulap	Tel. 06032 301-0	aeskulap@kwa.de
Aalen / KWA Albstift Aalen	Tel. 07361 935-0	albstift@kwa.de
Baden-Baden / KWA Parkstift Hahnhof	Tel. 07221 212-0	hahnhof@kwa.de
Bad Dürkheim / KWA Kurstift Bad Dürkheim	Tel. 07726 63-0	kurstift@kwa.de
Konstanz / KWA Parkstift Rosenau	Tel. 07531 805-0	rosenau@kwa.de
Bad Krozingen / KWA Parkstift St. Ulrich	Tel. 07633 403-0	parkstift@kwa.de
München / KWA Georg-Brauchle-Haus	Tel. 089 67 93-0	georg-brauchle@kwa.de
München / KWA Luise-Kiesselbach-Haus*	Tel. 089 94 46 97-08	luise-kiesselbach@kwa.de
Unterhaching / KWA Stift am Parksee	Tel. 089 61 05-0	parksee@kwa.de
Ottobrunn / KWA Hanns-Seidel-Haus	Tel. 089 608 02-0	hanns-seidel@kwa.de
Ottobrunn / KWA Stift Brunneck	Tel. 089 600 14-0	brunneck@kwa.de
Rottach-Egern / KWA Stift Rupertihof	Tel. 08022 270-0	rupertihof@kwa.de
Bad Griesbach / KWA Stift Rottal*	Tel. 08532 87-0	rottal@kwa.de

REHAKLINIK

Bad Griesbach / KWA Klinik Stift Rottal	Tel. 08532 87-0	rottal@kwa.de
---	-----------------	---------------

FIRMENZENTRALE

KWA Kuratorium Wohnen im Alter gAG
Biberger Straße 50, 82008 Unterhaching
Tel. 089 665 58-500 info@kwa.de

BILDUNGSZENTREN

KWA Bildungszentrum Bad Griesbach
Tel. 08532 92 34-193
aps-griesbach@kwa.de

KWA Bildungszentrum München
Tel. 089 67 34 60-0
bildungszentrum-muenchen@kwa.de

KWA Bildungszentrum Pfarrkirchen
Tel. 08561 92 97-0
bildungszentrum@kwa.de

„Das Leben besteht in der Bewegung.“

ARISTOTELES



Wir kennen das aus der Natur: Die meisten Lebewesen sind Energiesparmeister und bewegen sich nur, wenn sie sich einen Nutzen davon versprechen. Und wenn wir ehrlich sind, trifft das auch auf die Menschen und damit auf uns selbst zu.

Der erwartete Nutzen einer Bewegung kann zweierlei Richtungen haben: Man will entweder etwas erreichen, zu etwas hinkommen: zu einem Ziel, sei es geografisch oder ideell. Oder man will von etwas wegkommen: zum Beispiel aus einer als ungut empfundenen Situation.

Ein ideelles Ziel, das immer mehr Menschen mit körperlicher Bewegung verfolgen, ist die Förderung der eigenen Gesundheit. KWA unterstützt dieses Ziel in allen seinen Einrichtungen mit vielfältigen Angeboten von Gymnastik über Schwimmen bis hin zum Krafttraining. Besonders stolz sind wir dabei auf das bestform-Konzept, ein von der TU München in Kooperation mit der Beisheim Stiftung und unter anderem bei KWA entwickeltes Krafttrainingsprogramm speziell für ältere Menschen (siehe hierzu Seite 20). KWA bietet bestform-Training mittlerweile in drei Wohnstiften an, und in den nächsten Jahren sollen es noch mehr werden. Auch für unsere Mitarbeitenden bieten wir mittlerweile vergünstigte Möglichkeiten an, bundesweit in Sportstudios zu trainieren oder hochwertige Fahrräder zu leasen. Hier bewegt sich KWA, um die Bewegung von Menschen zu fördern.

Leider gibt es auch immer wieder Menschen, die sich aus der KWA-Gemeinschaft herausbewegen. Etwa jede sechste Wohnung, die in unseren Stiften frei wird, hat einen Umzug als Grund. Und jährlich verlässt knapp ein Fünftel der Mitarbeitenden KWA. Wir sprechen mit vielen der Menschen, die sich zu einer solchen Bewegung entschieden haben und können die Entscheidungen meist nachvollziehen. Außerdem sind beide Werte im Branchenvergleich nicht dramatisch. Dennoch müssen und wollen wir versuchen, an diesen Stellen noch besser zu werden, denn jeder Auszug und Austritt schmerzt uns. Hier wird sich KWA zukünftig noch mehr bewegen, damit Menschen sich für eine solche Bewegung gar nicht erst entscheiden.

Viele weitere Aspekte unseres Titelthemas „Mensch in Bewegung“ finden Sie auf den folgenden Seiten. Nun darf ich Sie gerne auffordern, Ihre Finger zum Umblättern zu bewegen – und sich von dieser Ausgabe des Alternovum bewegen zu lassen.

Viel Inspiration wünscht Ihnen

DR. JOHANNES RÜCKERT

KWA-Vorstand



HERBST/WINTER 2025

Inhalt



Aufgeblitzt!

- 06 SPANISCHER ABEND**
KWA Kurstift Bad Dürrenheim
- 07 QIGONG**
KWA Stift Urbana
- 08 TANZEN UND BOULE**
KWA Georg-Brauchle-Haus und
KWA Caroline Oetker Stift
- 09 FLAMENCO**
KWA Stift am Parksee
- 10 PODIUMSDISKUSSION
ZUM 30ER**
KWA Albstift Aalen
- 12 WANDERVÖGEL**
KWA Parkstift Hahnhof
- 13 BAUMELN UND DENKSPORT**
KWA Parkstift Aeskulap



- 14 AUSFLIEGEN UND KUGELN**
KWA Stift Rottal und
KWA Georg Brauchle Haus
- 15 MUSIK BEWEGT**
KWA Luise-Kiesselbach-Haus
- 16 100 JAHRE KWA IN OTTOBRUNN**
KWA Stift Brunneck und
KWA Hanns-Seidel-Haus
- 18 DREI JAHRZEHNTE**
KWA Caroline Oetker Stift und
KWA Albstift Aalen

Blickwinkel

- 32 GEHT AUFRECHT!**
Kolumne von Björn Erik Sass
- 44 LACHEN ALS WEINENDE
WEISHEIT**
Betrachtung von Prof. Dr. Thomas Klie



Persönlichkeiten

- 34 GUNDI EDHOFFER-SIMON &
HARALD GERICKE**
Zwei, die viel bewegen
- 35 FRANZISKA GÖTZ**
Per E-Bike von München nach Venedig
- 36 DAS BÜCHEREITEAM**
Lesefreude im
KWA Parkstift Aeskulap
- 37 CHARALAMPOS PAPADOPOULOS**
Neue Pflegedienstleitung
im KWA Parkstift St. Ulrich
- 38 VOLKER KIEHN**
Ein Leben in Aufbruchstimmung

TITELTHEMA

Mensch in Bewegung

- 20 BEWEGUNG AUF REZEPT?**
Interview mit den bestform-Expertinnen
Dr. Monika Siegrist und Nina Schaller
- 25 ROTTACH-EGERN IN BESTFORM**
Fitness-Angebot im KWA Rupertihof
- 28 TANZEND DEN KOPF TRAINIEREN**
Interview mit Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin
Wissenschaft bei der Alzheimer-Forschung
- 48 FIT MIT APP**
Digital und kostenfrei
- 49 MOBIL BLEIBEN**
mit zwei Bewegungsübungen

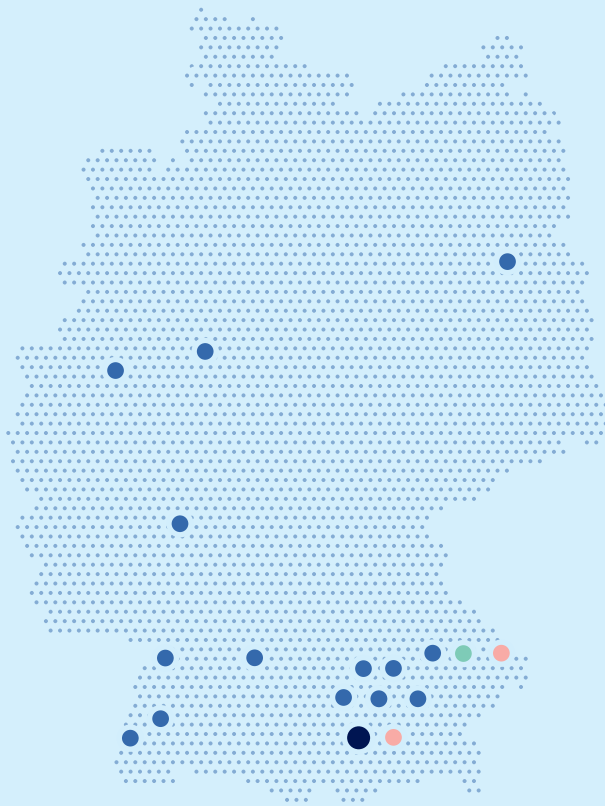
Genießen

- 42 KULTURANGEBOTE**
Herbst / Winter 2025
in KWA-Wohnstiften
- 46 REHRÜCKEN UNTER DER ROSMARINHAUBE**
Rezept von Jesco Schambach



IN JEDER AUSGABE

- 02 Standorte
03 Editorial
50 Rätsel
50 Impressum



● Wohnstifte und Pflegestifte* AUF SEITE

BERLIN
Berlin / KWA Stift im Hohenzollernpark 42

NORDRHEIN-WESTFALEN
Bielefeld / KWA Caroline Oetker Stift 8, 18, 42, 43
Bottrop / KWA Stift Urbana im Stadtgarten 7, 42

HESSEN
Bad Nauheim / KWA Parkstift Aeskulap 13, 36

BADEN-WÜRTTEMBERG
Aalen / KWA Albstift Aalen 10, 18
Baden-Baden / KWA Parkstift Hahnhof 12, 35, 43
Bad Dürkheim / KWA Kurstift Bad Dürkheim 6
Konstanz / KWA Parkstift Rosenau
Bad Krozingen / KWA Parkstift St. Ulrich 38

BAYERN
München / KWA Georg-Brauchle-Haus 8, 14
München / KWA Luise-Kiesselbach-Haus* 15
Unterhaching / KWA Stift am Parksee 9, 34, 43, 46
Ottobrunn / KWA Hanns-Seidel-Haus 16, 43
Ottobrunn / KWA Stift Brunneck 16
Rottach-Egern / KWA Stift Rupertihof 25, 43
Bad Griesbach / KWA Stift Rottal* 14

● **Rehaklinik**
Bad Griesbach / KWA Klinik Stift Rottal

● **Bildungszentren**
Pfarrkirchen / KWA Bildungszentrum
München / KWA Bildungszentrum

● **Firmenzentrale**
Unterhaching / KWA-Hauptverwaltung 3, 50



AUFGEBLITZT!

Die wichtigsten Neuigkeiten aus der KWA-Welt.

KWA KURSTIFT BAD DÜRRHEIM

Spanisches Flair in Bad Dürkheim

Anfang August verwandelte sich der Festsaal des KWA Kurstifts Bad Dürkheim am frühen Abend in eine kleine spanische Oase. An liebevoll dekorierten Tischen erlebten rund 50 Gäste einen genussvollen Abend mit Tapas, Musik und spanischem Lebensgefühl.

Mit einem Glas Cava stießen die Gäste zu Beginn auf diesen besonderen Abend an. Die Tuttlinger Band Dos Mundos sorgte mit rhythmischen Klängen für Urlaubsflair, während das Küchenteam

unter Leitung von Pascal Marquardt ein viergängiges Tapas-Menü auf die Teller zauberte – serviert mit Charme vom Service-Team: von Serrano-Schinken über Patatas bravas und Gazpacho Andaluz bis zur Crema catalana. Spanische Getränke und eine entspannte Atmosphäre machten den Abend zu einem rundum gelungenen Erlebnis. Nach dem Erfolg des französischen Abends im Vorjahr war dies ein weiterer Höhepunkt mit internationalem Flair – ¡Olé!



Genossen den südländischen
Abend: Rosemarie Schlageter
(links) und Rita Kessel



KWA STIFT URBANA

Qigong: Atmend die Wolken zerteilen

Meditation, Konzentration und fließende Bewegung – all das vereint Qigong. In China wird dieses Element von Tai-Chi seit über 2500 Jahren praktiziert und ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Das Qi steht für Lebenskraft oder Energie, das Gong für Arbeit. Das Prinzip: Beim Qigong werden langsam ausgeführte Bewegungen mit Übungen für eine gezielte Atmung kombiniert. Das Ziel: Körper und Seele in Gleichklang zu bringen.

Im KWA Stift Urbana im Stadtgarten in Bottrop ist Qigong seit 15 Jahren jede Woche dienstags fester Bestandteil des Bewegungsangebots. Angeleitet von Heilpraktikerin, Tai-Chi- und Qigong-Lehrerin Ute Dybowski lassen meist mehr als ein Dutzend Teilnehmende eine Stunde lang ihre Energie fließen. So wird durch die bewusste tiefe Atmung das Zwerchfell maximal bewegt, was die Lunge gut belüftet und alle Organe massiert. Diese werden stärker mit Blut und Sauerstoff versorgt, die Gelenke sanft bewegt und die Beweglichkeit gefördert.

Qigong unterstützt zudem die Konzentration, da beide Hirnhälften durch gegengleiche Übungen aktiviert werden. Besonders attraktiv sind diese ruhigen und ausgleichenden Körperübungen, da sie jederzeit, in jedem Alter, an jedem Ort und bei jeder Konstitution ohne großen Aufwand durchführbar sind.

„Die Teilnehmer des Kurses sind alters- oder krankheitsbedingt unterschiedlich konstituiert und zeigen daher in ihren Bewegungen individuelle Möglichkeiten. Die Übungen können sitzend oder im Stand durchgeführt werden und erzielen so oder so eine schöne Wirkung“, erläutert Ute Dybowski. Zu ruhiger Musik leitet sie die langsamen Bewegungen an und erklärt: „Wir beginnen mit einfachen Aufwärmübungen, führen bekannte Qigong-Bewegungen durch und lösen diese zwischenzeitlich durch kleine Massageeinheiten ab.“

Die Bewegungsbilder tragen poetische Namen wie „Rudern auf dem See“ oder „Wolken zerteilen“ und richten die Aufmerksamkeit auf eine bewusstere Körperwahrnehmung und die Atmung. „Durch die Lenkung der Aufmerksamkeit auf das ‚Verwurzeln im Boden‘ fühle ich mich beim Laufen sicherer und freue mich sogar über wärmere Füße“, sagt eine Teilnehmerin. „Ich lasse nur ungern eine Stunde ausfallen, da ich nach dem Qigong auch tiefer und ruhiger schlafe.“



KWA GEORG-BRAUCHLE-HAUS

Tanzen ist Lebensfreude

Tanzen fördert Beweglichkeit, Koordination und Gedächtnis und nicht zuletzt das Miteinander. So bringt seit Mai das neue Sportangebot „Tanzen ist Lebensfreude“ Bewegung, Rhythmus und eine Extraportion gute Laune ins KWA Georg-Brauchle-Haus. Jeden zweiten Samstag treffen sich etwa zwölf Teilnehmende im Saal des Wohnstifts in München-Ramersdorf. Die Gruppe ist offen für alle, die sich gern zur Musik bewegen. Auch Wünsche zu Musik oder Tanzstilen sind immer willkommen.

Initiiert hat das Angebot Bewohnerin und Stiftsbeiratsvorsitzende Veronika Winkler. Sie fand in der Tanzpädagogin Brigitte Seizer-Kotzian eine engagierte Leiterin, die individuelle Choreografien



mit passender Musik entwickelt. Derzeit wird ein eigener Tanz erarbeitet, eine Vorführung ist geplant.



KWA CAROLINE OETKER STIFT

Boule verbindet

Seit Anfang Mai wird im Park des KWA Caroline Oetker Stifts viel mehr geteilt als Kugeln und Punkte: Hier treffen sich Bewohnerinnen und Bewohner sowie manchmal auch Gäste in einer Boule-Gruppe zu einem entspannten Spiel unter freiem Himmel. Konzentration und Geschick sind gefragt – aber vor allem geht es um Gemeinschaft. Schon nach wenigen Wochen stand fest: Boule verbindet, ganz ohne großen Aufwand, aber mit viel Freude.



Faszination Flamenco

Flamenco ist mehr als Tanz – er ist Ausdruck, Rhythmus, Gemeinschaft. Wer sich auf die kraftvollen Schritte, das Klatschen und die Musik einlässt, spürt sofort: Hier geht es nicht nur um Bewegung, sondern vielmehr um Gefühl. Der aus Spanien stammende Flamenco erzählt Geschichten – von Stolz, Stärke und Leidenschaft. Und das Beste: Er ist in jedem Alter erlernbar.

Im KWA Stift am Parksee findet einmal im Monat eine 45-minütige Flamenco-Tanzstunde statt. Geleitet wird die Gruppe von Lea Heib, die seit 2020 bei KWA als Rezeptionistin arbeitet. „Flamenco begleitet mich seit über zehn Jahren – zunächst als Kurs Teilnehmerin, später als aktive Tänzerin in einer Gruppe mit regelmäßigen Auftritten“, erzählt die charmante 59-Jährige und ergänzt: „Die Idee

zu einer eigenen Flamenco-Gruppe entstand nach einem Auftritt unserer Tanzgruppe in einem KWA-Stift. Es sollte zunächst ein einmaliger Kurs werden. Doch daraus hat sich ein regelmäßiges Projekt entwickelt.“

Mittlerweile ist die Flamenco-Tanzgemeinschaft gewachsen, auch zwei Männer sind jetzt dabei. Mitmachen können alle, getanzt wird auch mit dem Rollator. Das gemeinsame Üben stärkt das Miteinander und schafft neue Kontakte. Und wer einmal im Rhythmus der Musik mit anderen die Hände hebt und die Schritte setzt, merkt schnell: Flamenco gibt Kraft – und macht einfach glücklich.





PODIUMSDISKUSSION ZUM THEMA ALTER(N) IM WANDEL

Beziehungen sind elementar für die Zufriedenheit

2025 ist für das KWA Albstift Aalen ein Jubiläumsjahr. Das 30-jährige Bestehen wurde mit zahlreichen Veranstaltungen, einer Vernissage, einem großen Sommerfest und einem Jubiläums-Festakt gefeiert.

Ein besonderes Highlight war Ende Juli die mit über 120 Gästen sehr gut besuchte Podiumsdiskussion zum Thema „Alter(n) im Wandel: Geschichten und Herausforderungen“. Die Teilnehmenden: KWA-Vorstand Dr. Johannes Rückert, der ehemalige Stiftsdirektor Manfred Zwick, Aalens Alt-Oberbürgermeister Ulrich Pfeifle, der seinerzeit den Bau des Albstifts forciert hatte, sowie Schauspielerinnen und Senioren-Podcasterin Julia Gruber. Stiftsdirektorin Andrea Schneider moderierte das Gespräch.

Ab wann man denn alt sei und zur älteren Generation gehöre, war eine der Fragen, die die Stiftsdirektorin in die Runde stellte. Ulrich Pfeifle gab zu, dass er sich seit seinem 80. Geburtstag der alten Generation zugehörig fühle. Bemerkenswert sei für ihn allerdings, dass Menschen ihm heute anders begegneten. „Wenn ich früher jemanden getroffen habe, hat er gesagt: Grüß Gott, schön Sie zu sehen. Heute dagegen höre ich als Erstes: Wie geht es Ihnen?“ Die 36-jährige Julia Gruber beobachtet immer wieder, dass sich viele junge Menschen nicht mit dem Alter auseinandersetzen wollen und es häufig mit Krankheit assoziieren.



Diskutierten über das „Altern(n) im Wandel“ (v. l. n. r.): der ehemalige Albstift-Stiftsdirektor Manfred Zwick, Aalens Alt-OB Ulrich Pfeifle, Albstift-Stiftsdirektorin Andrea Schneider, Senioren-Podcasterin Julia Gruber und KWA-Vorstand Dr. Johannes Rückert



Die Teilnehmer der Gesprächsrunde banden auch immer wieder das Publikum in die Diskussion mit ein



Stiftsdirektorin Andrea Schneider moderierte das Podiumsgespräch

Manfred Zwick plädierte für Gelassenheit: „Man ist so alt, wie man sich fühlt und sollte sich nicht so viele Gedanken machen.“ Wichtig für das Leben im Alter sei allerdings das Miteinander, seien Nachbarn und Freunde. Frühzeitig sollten daher im eigenen Viertel soziale Kontakte aufgebaut werden. „Irgendwann kommt das Viertel dann auch zu einem zurück“, sagte der frischgebackene Ruheständler.

Niemand solle wegen des eigenen Alters oder damit verbundenen notwendigen Pflegeleistungen ein schlechtes Gewissen haben, betonte Ulrich Pfeifle. „Unsere Generation war es doch, die den wirtschaftlichen Wohlstand erarbeitet und dafür gesorgt hat, dass es den allermeisten Menschen heute recht gut geht“, erklärte der Alt-OB. Manfred Zwick adressierte das Thema an die Politik: „Wir reden seit 20 Jahren über die Finanzierung der Pflegeversicherung – und haben noch immer keine Lösung. Ich wundere mich, dass die Menschen die Probleme immer mit denselben Methoden und gesetzlichen Vorhaben lösen, die sie erst verursacht haben. Wir müssen endlich raus aus dieser Schablone und denken, ich mache jetzt noch mal eine andere Pflege-reform, was eigentlich keine Pflegereform ist. Es gibt gute Ansätze, zum Beispiel im ambulanten Bereich, wo die Menschen selbst für ihre Budgets verantwortlich sind, und Dienstleistungen einkaufen oder zukaufen können.“

Eines der weiteren Themenfelder in der Diskussion war die Bedeutung der Digitalisierung in der Pflege. Der Einsatz von Systemen, bei denen Pflegerinnen und Pfleger ihre Dokumentation nicht mehr eintippen, sondern einsprechen können, werde bei KWA zurzeit geprüft, verriet Dr. Johannes Rückert. Auch Reinigungsroboter, wie sie im Albstift bereits genutzt werden, sollen zukünftig in allen Häusern etabliert werden. „Die Digitalisierung soll es uns ermöglichen, mehr Zeit in die Beziehungen mit Menschen zu investieren. Sie soll uns nicht die Pflege am Menschen abnehmen“, erklärte Rückert. „Denn eines kommt bei uns nicht infrage: dass Technik uns die Pflege am Menschen abnimmt“, erklärte Rückert. Dass Beziehungen elementar für die eigene Zufriedenheit sind, betonte Alt-OB Pfeifle: „Um zufrieden zu sein im Leben, ist es ganz entscheidend, dass man Menschen um sich hat, die einem helfen, die einen begleiten. Das kann in der Familie, in der Gesellschaft und natürlich erst recht in Häusern wie hier im Albstift sein!“ Dr. Johannes Rückert verwies zuletzt auf Studien, in denen untersucht wurde, was Menschen – unabhängig vom Alter – zufrieden macht. Die Ergebnisse spiegelten sich in den Werten wider, für die KWA steht: Wertschätzung, Gemeinschaft und Kontinuität, Zielorientierung, Wirksamkeit und Sicherheit. „Der siebente und wichtigste Wert, der über allen steht und das gemeinsame Miteinander immer bereichert, ist Freude“, erklärte der KWA-Vorstand.

KWA PARKSTIFT HAHNHOF

Wandervögel auf Entde- ckungstour

Einmal im Monat heißt es im KWA Parkstift Hahnhof: Schuhe zum Wandern schnüren! Rund 25 Bewohnerinnen und Bewohner aus dem Wohnstift sowie dem Betreutem Wohnen erkunden gemeinsam die schöne Region rund um Baden-Baden. Organisiert werden die Touren von den beiden Bewohnern Winfried Gräber und Lothar Schindler.

Als waschechter Baden-Badener kennt Schindler die Region wie seine Westentasche und berichtet begeistert vom Wanderausflug am Vortag. „Wir haben das idyllische Grobbachtal besucht. Bei schönem Wetter und bester Stimmung!“ Nach eineinhalbständiger Tour durch den Nordschwarzwald kehrte die Gruppe in der Geroldsauer Mühle ein.



Maultaschen, Schnitzel und Schwarzwälder Gastlichkeit machen jeden Wandertag perfekt. Wandern verbindet – nicht nur mit der Natur, sondern auch miteinander. Gerade neue Bewohnerinnen und Bewohner, die nicht aus Baden-Baden und Umgebung stammen, finden hier schnell Anschluss und Orientierung in ihrem neuen Zuhause. So startet die Gruppe ihre Touren auch regelmäßig in der Kurstadt. Vom Schloss Hohenbaden aus führen schöne Wanderstrecken in alle Himmelsrichtungen. Und kulinarische Entdeckungen locken an vielen wunderschönen Ecken.



KWA PARKSTIFT AESKULAP

Hier baumeln Beine und Seele

Im Park des Wohnstifts lädt seit Kurzem eine Baumelbank zum Entspannen und Verweilen ein. Die Idee brachte der Stiftsbeirat ein, umgesetzt wurde sie gemeinsam mit dem Lebenshilfswerk Lahnwerkstätten Marburg, das die hochwertige Holzbank gefertigt hat. Anders als bei herkömmlichen Bänken stehen die Füße hier nicht fest auf dem Boden: Vielmehr können die Beine frei schwingen. Das fördert die Durchblutung und entlastet Knie und Gelenke – besonders wohltuend bei Arthrose oder Verspannungen.

„Plaudern und dabei mit den Beinen baumeln, das macht einfach Laune“, sagt Bewohner Helmut Witschel, der die Bank gemeinsam mit seiner Frau Brunhilde regelmäßig nutzt. Die Baumelbank steht sinnbildlich für Entschleunigung. Sie ist Ort der



Begegnung und des Miteinanders. Entspannung, Bewegung und Gemeinschaft finden hier auf ganz natürliche Weise zusammen – ein echter Gewinn für Gesundheit und Lebensqualität im Alter.

KWA PARKSTIFT AESKULAP

Buntes Training für die grauen Zellen

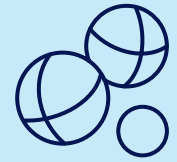


Seit 2017 leitet Inge Weishaupt, selbst Bewohnerin des KWA Parkstifts Aeskulap, das Gedächtnistraining. Zweimal pro Woche kommen Bewohnerinnen und Bewohner zusammen, um spielerisch ihr Denkvermögen zu stärken. Die Kursleiterin bringt über 20 Jahre Erfahrung mit – und viel Begeisterung. „Wir arbeiten sehr vielfältig“, sagt sie. Wortketten, rückwärts gelesene Begriffe oder Denkaufgaben wie „Welche Körperteile haben nur vier Buchstaben?“ fordern das Gehirn auf unterhaltsame Weise. Das Feedback ist durchweg positiv.

„Neuronen und Synapsen wollen auch im Alter wachsen. Und überdies geht es nicht nur um Demenzprävention. Es geht um Lebensqualität“, so Inge Weishaupt. Und die ist in ihren Stunden spürbar.

**„Es geht nicht nur um
Demenzprävention.
Es geht um Lebensqualität.“**

INGE WEISHAUPT



KWA STIFT ROTTAL

Schwungvoll unterwegs in der Natur

Bewegung, frische Luft und gemeinsame Erlebnisse – die Ausflüge des KWA Stfts Rottal in Bad Griesbach sind ein fester Bestandteil des Alltags. Mit dem haus-eigenen Kleinbus samt Rollstuhlrampe geht es zum Beispiel an den Hartkirchener Baggersee, wo sanfte Gymnastik im Sitzen, Übungen mit Therapieband und Bällen für Aktivität und Spaß sorgen. Auch ein Besuch des Bad Griesbacher Wochenmarkts steht regel-mäßig auf dem Programm, inklusive gemütlichem Bummel zwischen Obstständen, Blumen und regiona-len Spezialitäten.

Besonders beliebt ist der Rundweg Wald-Wunder-Welt. Hier genießen die Ausflügler weichen Waldboden, fri-sche Luft und spannende Naturerlebnisse. Baumarten bestimmen, Vogelstimmen lauschen oder ein Tipi besichtigen: Der Ausflug bietet Abwechslung für alle Sinne. Ein Highlight in der Nähe ist die geheimnisvol-le Felsformation „Habererkirche“ mit ihren sagenum-wobenen Felsmalereien. So verbinden sich Bewegung, Natur und Gemeinschaft zu kleinen Abenteuern, die lange in Erinnerung bleiben.

KWA GEORG-BRAUCHLE-HAUS

Spiel, Spaß und Sport an der frischen Luft

Im Juni eröffnete Stiftsdirektor Paul Bächer im Stifts-garten bei herrlichem Wetter eine Boccia-Bahn, die sich vom ersten Tag an großer Beliebtheit bei Bewoh-nerinnen und Bewohnern erfreut. Die Idee, den Außen-bereich um ein Bewegungsangebot zu bereichern, gab es schon länger. Dank der großzügigen Spende von Rudolf Langer, der früher selbst Sportangebote im Haus gestaltete, konnte das Projekt realisiert werden.

Nach nur einer Woche Bauzeit im Mai zieht die Bahn begeisterte Boccia-Spieler an. Es haben sich feste Grup-pen gebildet, aber auch spontane Partien sind willkom-men. Bewohnerinnen und Bewohner treffen sich hier auch gern mit Angehörigen zum gemeinsamen Spiel.





KWA LUISE-KIESSELBACH-HAUS

Musik bewegt – und Bewegung hält fit

„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“, schrieb der Philosoph Friedrich Nietzsche einst in seinem Werk „Götzen-Dämmerung“. Zweifellos wirkt Musik auf vielen Ebenen: Sie aktiviert das Langzeitgedächtnis, weckt Emotionen, Menschen singen mit, klatschen und tanzen. Im KWA Luise-Kiesselbach-Haus sind daher Konzerte fester Bestandteil des Bewegungsangebots.

Rückmeldungen von Angehörigen und Fachkräften des Pflegestifts in München-Riem zeigen: Musik in Kombination mit Bewegung fördert die kognitive Leistungsfähigkeit, lässt Freude erleben und macht sichtbar glücklich.

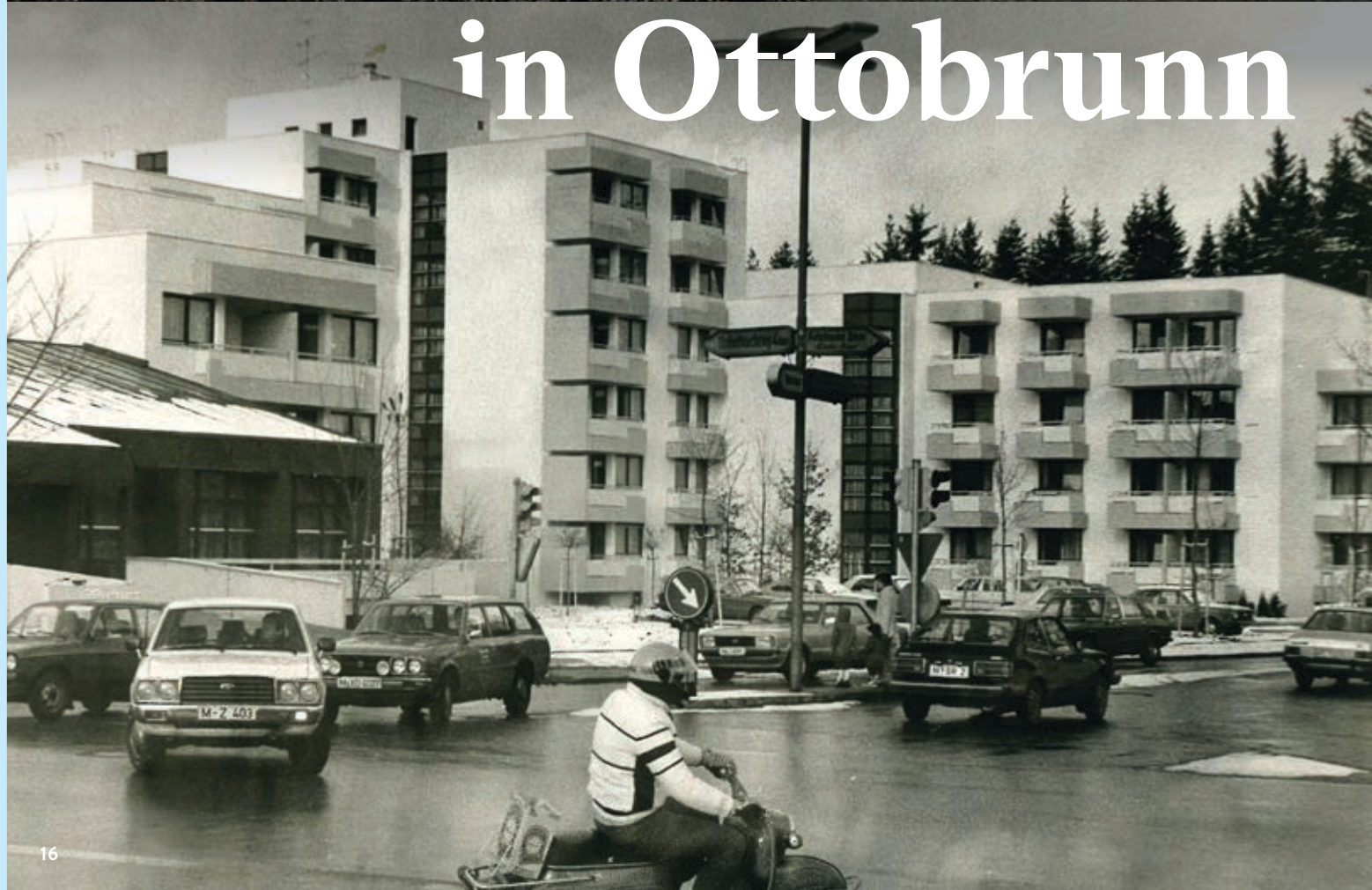
„Körperliche Aktivierung ist ein entscheidender Baustein für geistige Fitness und Lebensqualität“, erklärt Ilona Enk. Die Leiterin des Bereichs Aktivierung und Betreuung verfügt über langjährige Expertise mit demenziell veränderten Menschen. Auf Basis eines strukturierten Wochenplans bieten Enk und ihr Team Gruppen- und Einzelangebote an – von individuell angepasster Gymnastik bis zu Spaziergängen mit Sinnesimpulsen. Musik im Stiftsgarten gehört ebenso dazu.

AUFGEBLITZT!

100

EIN DOPPELTES JUBILÄUM MIT HERZ UND GESCHICHTE

Jahre KWA in Ottobrunn





Seit 1980 in Ottobrunn: KWA Stift Brunneck



1970 eingeweiht: KWA Hanns-Seidel-Haus

Die Jahre 1970 und 1980 markieren für KWA zwei besondere Ereignisse: die Eröffnung des KWA Hanns-Seidel-Hauses in Ottobrunn und die Einweihung des nur einen Kilometer entfernten KWA Stifts Brunneck. Doch die beiden Häuser verbindet weit mehr als die räumliche Nähe. Insbesondere in den Bereichen Personal – Stichwort Mitarbeiterbindung – und Hauswirtschaft kommt es immer wieder zum Austausch, bei dem auch mögliche Synergie-Effekte ausgelotet werden. Daher war es für Stiftsdirektor Michael Wagner vom KWA Hanns-Seidel-Haus und Stiftsdirektorin Susanne Schauer vom KWA Stift Brunneck klar: 100 Jahre KWA in Ottobrunn wollen wir nicht nur gemeinsam gebührend feiern, sondern dabei auch Alt und Neu gleichberechtigt zu Wort kommen lassen. Deshalb hatten beide auch ihre Vorgängerinnen Gisela Hüttis und Ursula Cieslar zum Festakt eingeladen.

Die Veranstaltung fand am 24. September im Wolf-Ferrari-Haus statt, dem kulturellen Zentrum der Gemeinde. Den musikalischen Auftakt gestaltete der Sängerkreis Ottobrunn mit einer schwungvollen Interpretation von „Willkommen, Bienvenue, Welcome“ aus dem Musical „Cabaret“. Nach der Begrüßung der Gäste ließ ein für das Jubiläum produzierter Film 100 Jahre KWA in Ottobrunn lebendig werden. Auch diese Bilder verdeutlichten, wie sehr sich die beiden Häuser in den vergangenen 55 bzw. 45 Jahren weiterentwickelt haben.

Die Gebäudekomplexe wurden modernisiert, neue Versorgungsstrukturen in der Pflege eingeführt und Serviceleistungen ausgebaut – stets im Sinne der Bewohner. Was in beiden Häusern von Anfang an zählte, sind vor allem die familiäre Atmosphäre und das Engagement der Mitarbeitenden. So manches Teammitglied bereichert seit 20 oder sogar 30 Jahren die KWA-Familie.

Die Teams der beiden Ottobrunner Wohnstifte arbeiten auch immer wieder zusammen. Dazu gehören unter anderem gemeinsame Ausflüge der Bewohnerinnen und Bewohner der beiden Häuser. Kein Wunder, dass bei der Jubiläumsfeier viele alte Bekannte wieder zusammenfanden und sich im abwechslungsreichen Festprogramm unter anderem über eine Aufführung der Ballettschule Ottobrunn freuten.

So war der Festakt zu 100 Jahren KWA in Ottobrunn geprägt von Begegnung und Erinnerung, Zuversicht und Vorfreude auf die nächsten Jahrzehnte gelebter Partnerschaft.



Jubilare, die seit Anfang an dabei sind (v. l. n. r.): Markus Walter, Katja Maasjost, Janina Hansjürgens, Ingrid Schulz – eingearhmt von Stiftsdirektorin Christiane Reese und KWA-Vorstand Dr. Johannes Rückert



KWA CAROLINE OETKER STIFT

Groß gefeiert: 30 Jahre KWA Caroline Oetker Stift

Mit einem lockeren Sektempfang am späten Vormittag begannen Mitte September die Feierlichkeiten anlässlich des 30-jährigen Bestehens des KWA Caroline Oetker Stifts auf dem Bielefelder Johannisberg. Mehr als 120 Gäste – darunter auch die meisten der Bewohnerinnen und Bewohner – waren der Einladung gefolgt. Nach der Begrüßung durch Stiftsdirektorin Christiane Reese, die insbesondere allen ihren Mitarbeitenden für das hohe Engagement dankte, folgten Ansprachen von KWA-Vorstand Dr. Johannes Rückert, vom Bielefelder Oberbürgermeister Pit Clausen und von Dr. Jörg Schillinger vom Vorstand der Dr. August Oetker Stiftung. Die Ausführenden betonten den hohen Komfort des Hauses mit der wunderschönen Gartenanlage, das auf dem Grundstück der Familie Oetker liegt, und bundesweit zu den besten Wohnstiften zählt. Hervorgehoben wurden aber

ebenso das vielfältige Kultur- und Kulinarik-Angebot und die besondere Atmosphäre mit dem wertschätzenden Miteinander, das einer der Kernwerte von Kuratorium Wohnen im Alter ist. Im Anschluss würdigten die Stiftsdirektorin und Mitglieder des Stiftsbeirats insbesondere vier Mitarbeitende, die sich seit der Eröffnung im Jahr 1995 für das KWA Caroline Oetker Stift engagieren: Janina Hansjürgens und Katja Maasjost aus dem Küchenteam, Hauswirtschafterin Ingrid Schulz und Servicekraft Markus Walter.

Nächster Programmpunkt am Jubiläumstag war ein mehrgängiges Festmenü mit musikalischer Begleitung von Steve Sinko, Pianist und Dozent für Jazz-Piano aus Hannover. Das Nachmittagsprogramm gestalteten das Ensemble „Little Jazz“ und „Die Geschichtenschenker“ vom Caracho Eventtheater.

KWA ALBSTIFT AALEN

Festakt für gelebte Gemeinschaft: 30 Jahre KWA Albstift Aalen

Mit einem festlichen Empfang, herzlichen Worten und vielen vertrauten Gesichtern feierte das KWA Albstift Aalen im September sein 30-jähriges Bestehen. Zahlreiche Gäste waren der Einladung gefolgt – darunter Bewohnerinnen und Bewohner, Mitglieder von KWA Club, zahlreiche Mitarbeitende, ehrenamtlich Tätige und langjährige Wegbegleiter des Hauses. Gemeinsam blickte man auf drei Jahrzehnte zurück, in denen sich das Seniorenwohntstift zu einem Ort des lebendigen Miteinanders entwickelt hat. Zum Jubiläum entstand auch ein mehrerer Meter langer Zeitstrahl, der im Haus die Meilensteine aus drei Jahrzehnten präsentiert.

Stiftsdirektorin Andrea Schneider eröffnete die Feierlichkeiten. In ihrer Rede dankte sie den Mitarbeitenden ebenso wie den Partnern für das Engagement in der Vergangenheit, richtete aber den Blick auch in die Zukunft: „Neben einer starken Ausbildungsleistung des Albstift-Teams zur Zukunftssicherung sind vor allem der Teamgeist und die Innovationsfreude entscheidend, um die kommenden Herausforderungen zu meistern.“ KWA-Vorstand Dr. Johannes Rückert knüpfte in seiner Ansprache an die KWA-Kernwerte an, die sich auch auf den



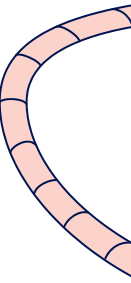
v. l. n. r. Margot Wagner, Andrea Schneider, Dr. Johannes Rückert, Prof. Dr. Barbara Fink, Julia Urtel (Sozialdezernentin Ostalbkreis)

Festplakaten wiederfanden. KWA-Aufsichtsrätin Prof. Dr. Barbara Fink würdigte die spürbare Wertschätzung und Zuwendung, mit der das gesamte Team den Bewohnern im KWA Albstift begegnet. Margot Wagner, Vorsitzende des Kreissenienrats Ostalb e. V., ermutigte die Anwesenden, stets mit Zuversicht nach vorn zu schauen und den Blick selbst an einem Tag wie diesem – nicht ausschließlich auf Vergangenes zu richten. Die Zukunft aktiv und in Gemeinschaft zu gestalten waren Gedanken, die sich durch alle Reden des Tages zogen.

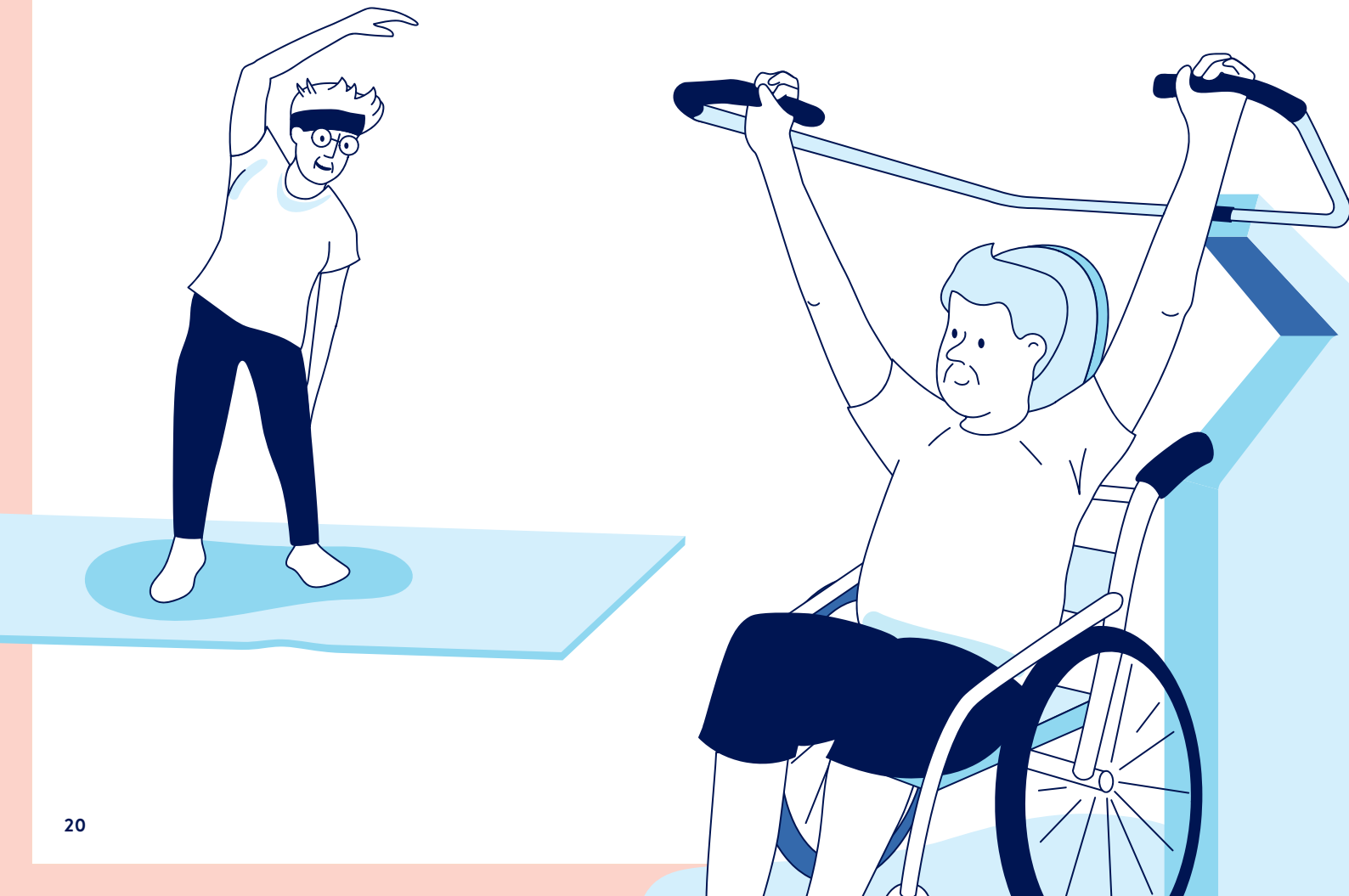
Für die musikalische Umrahmung sorgte das Trio Karageorgiev, es verlieh dem Nachmittag eine charmante und feierliche Note. Der Genuss einer mehrstöckigen Jubiläums-Torte versüßte den anschließenden Sektempfang und bot zudem reichlich Gelegenheit, Erinnerungen auszutauschen, Freundschaften aufzufrischen und neue Kontakte zu knüpfen.

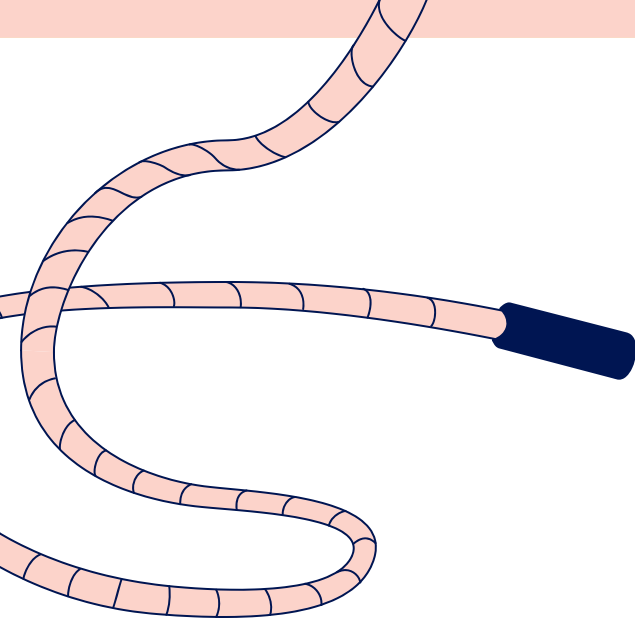


Bewegung auf Rezept?



Kann körperliches Training auch die geistige Fitness steigern?
Hat das Trainieren in Gemeinschaft positive Effekte? Antworten auf diese und weitere Fragen geben Dr. Monika Siegrist und Nina Schaller aus dem bestform-Team des Lehrstuhls und der Poliklinik für Präventive Sportmedizin und Sportkardiologie der Technischen Universität in München.





ALTERNOVUM: Was weiß man heute über den Zusammenhang zwischen Bewegung und kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter?

SIEGRIST/SCHALLER: Bewegung steigert unmittelbar die Durchblutung aller Organe, auch die des Gehirns, was zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen führt und damit auch zu einer besseren kognitiven Leistungsfähigkeit beiträgt. Langfristig wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität positiv auf das Gedächtnis aus und reduziert das Risiko für den Abbau von kognitiven Fähigkeiten. Zusätzlich wirkt sich regelmäßige Bewegung positiv auf das Wohlbefinden aus.

Was war für Sie persönlich der Antrieb, ein spezielles Sportprogramm wie bestform für Senioreneinrichtungen zu entwickeln?

Wir in der Sportmedizin haben täglich mit gesunden und kranken Patienten zu tun und sehen, wie Menschen durch regelmäßige Bewegung und Sport sowohl gesundheitlich als auch psychisch profitieren. Die langjährige Erfahrung aus unseren Seniorensportgruppen oder auch aus unserem Sturzpräventionsprogramm zeigt, dass man bis ins hohe Alter von körperlichem Training profitiert. Viele Menschen in Senioreneinrichtungen haben keine Möglichkeit, an einem regelmäßigen und wirksamen körperlichen Training teilzunehmen – möchten aber gerne etwas für den Erhalt ihrer Mobilität und Autonomie tun – und dabei möchten wir sie mit bestform unterstützen.

Das bestform-Training basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gab es dabei überraschende Ergebnisse, mit denen Sie im Vorfeld nicht gerechnet hatten?

Da fällt uns spontan der Ausruf einer Teilnehmerin ein: „Klar kann ich noch trainieren, ich bin doch erst 80 Jahre alt.“ Dieser Elan, den viele Teilnehmende beim Training an den Tag gelegt haben, hat uns überrascht. Und dass das Training an den Geräten so gut von den Senioren umgesetzt werden konnte, das hatten wir zu Beginn gar nicht erwartet. Für viele Senioren hatte das Training eine extrem große Bedeutung und war eine wichtige Bereicherung im Alltag. Hier waren oft die persönlichen Aussagen oder Lebensgeschichten der Senioren noch wichtiger als wissenschaftliche Daten.

Wie groß ist der Unterschied zwischen „normalem“ Seniorensport und einem strukturierten Programm wie bestform?

Das kommt darauf an, wie der Seniorensport umgesetzt wird. Entscheidend ist es, regelmäßig zu trainieren und dabei wichtige Trainingsgrundsätze bei der Trainingsgestaltung zu beachten. Ein Training sollte mindestens zweimal pro Woche stattfinden und Kraft-, Koordinations- und Ausdauertraining beinhalten. Damit längerfristige Trainingseffekte entstehen, muss die Trainingsintensität wie bei bestform progressiv gesteigert werden.



PD DR. MONIKA SIEGRIST
Diplom-Sportwissenschaftlerin
Leitung Sportwissenschaft,
verantwortliche Koordinatorin
Forschung im bestform-Team



NINA SCHALLER
Diplom-Ökotrophologin
im bestform-Team

Viele Senioren haben Angst vor Stürzen – oder sind schon einmal gestürzt. Wie kann bestform hier konkret helfen – präventiv? Aber auch in der Nachsorge?

Wesentliche Inhalte von bestform sind die Steigerung der Muskelkraft und die Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts. Damit wird die Beinmuskulatur erhalten sowie gestärkt und somit das Sturzrisiko gesenkt. Die Koordinations- und Gleichgewichtsübungen beinhalten gezielte Übungen zur Sturzprophylaxe, sie tragen zusätzlich zur Prävention von Stürzen bei und können auch in der Nachsorge helfen, die Angst vor weiteren Stürzen zu reduzieren. Zudem ist es z. B. nach einem Sturz mit einer Verletzung enorm wichtig, die Muskulatur wieder zu mobilisieren, und das Training auch nach einer erfolgten Reha langfristig beizubehalten.

Inwiefern wirkt sich regelmäßige Bewegung auch positiv auf die seelische Gesundheit älterer Menschen aus? Was würden Sie beispielsweise einem Menschen sagen, der unter Antriebslosigkeit leidet? Wie wichtig ist die soziale Komponente – also gemeinsam zu trainieren statt allein?

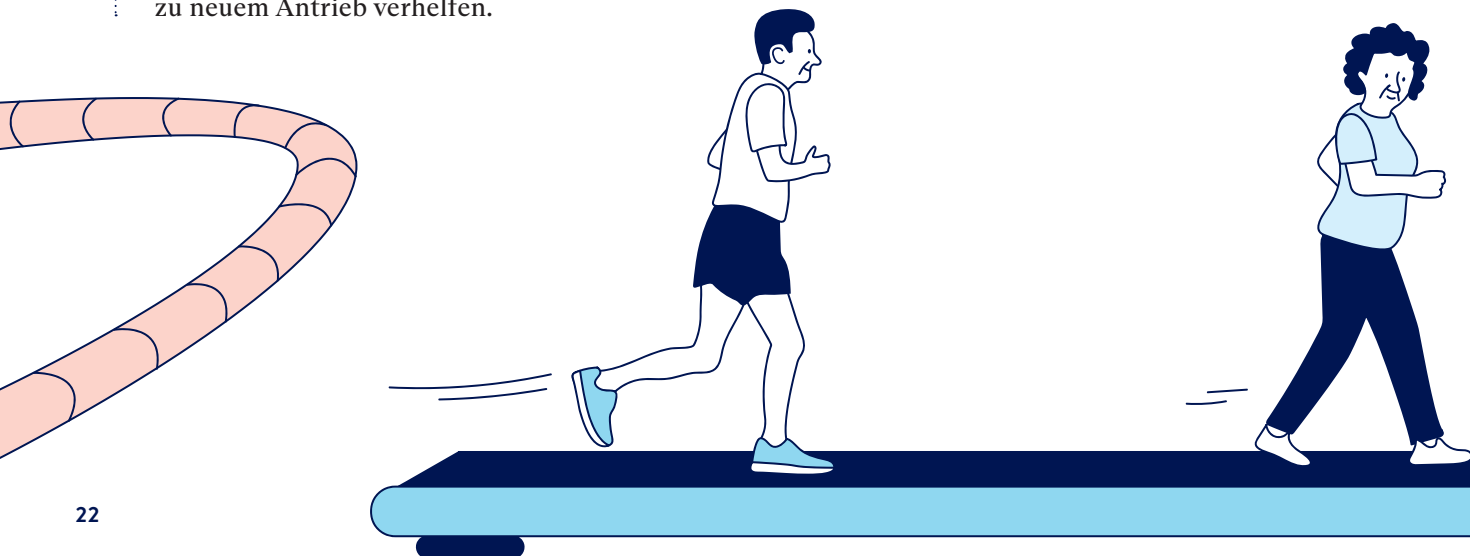
In unserem bestform-Training ist die soziale Komponente ganz entscheidend. Der bestform-Trainingsraum soll eine Begegnungsstätte zum gemeinsamen Trainieren, Spaß haben und sozialen Austausch sein. Gerade im Alter sind soziale Kontakte wichtig, und gemeinsam zu trainieren verbindet ungemein. Bei Antriebslosigkeit ist natürlich zu berücksichtigen, ob diese krankheitsbedingt ist. Eine körperliche Aktivierung kann aber auch hier zu neuem Antrieb verhelfen.

Gibt es Unterschiede, wie Männer und Frauen im Alter auf Bewegung reagieren? Spielen hormonelle Veränderungen (z. B. in den Wechseljahren oder bei Testosteronmangel) eine Rolle bei der Trainingsgestaltung?

Grundsätzlich spiegelt sich beim bestform-Training die demografische Situation im Alter wider. Es leben deutlich mehr Frauen in Senioreneinrichtungen, und dementsprechend sind auch mehr Frauen im bestform-Training aktiv. Aber sowohl Frauen als auch Männer profitieren von einem regelmäßigen Training und haben Spaß. Inwieweit sich ein Testosteronmangel im Alter auf die Trainierbarkeit auswirkt, untersuchen wir derzeit auch im Rahmen der bestform-Studie und denken, dass wir erste Ergebnisse demnächst veröffentlichen können.

Wie sollte ein ideales Trainingsprogramm für ältere Menschen aufgebaut sein (Stichwort Verhältnis Kraft, Ausdauer, Koordination, Dehnung)? Gibt es eine Art Zauberformel?

Das ideale Trainingsprogramm hängt natürlich davon ab, welche Trainingsziele eine Person hat. Wie bereits gesagt, ist es im Alter wichtig, Kraft, Koordination und Gleichgewicht sowie die Ausdauer zu verbessern. Das Training sollte regelmäßig sein und die Trainingsintensität zunehmend gemäß individuellen Voraussetzungen gesteigert werden, damit auch langfristige Trainingseffekte erreicht werden können.



Muss man schwitzen, damit Bewegung wirkt – oder reicht auch ein täglicher Spaziergang? Welche kleinen Schritte kann jemand gehen, der Jahrzehnte keinen Sport gemacht hat?

Ein täglicher Spaziergang hat auf jeden Fall positive Effekte auf die Mobilität, Ausdauer und auch auf das Wohlbefinden von Menschen. Allerdings reicht Spazieren gehen nicht aus, um die Muskulatur oder die Knochenqualität zu erhalten oder Stürzen vorzubeugen. Hier braucht es zusätzlich ein regelmäßiges und systematisches Krafttraining bzw. ein entsprechendes Training von Koordination und Gleichgewicht. Auf einer imaginären „Anstrengungsskala“ von 0 (überhaupt nicht anstrengend) bis 20 (sehr, sehr anstrengend) eines Trainings sollte man sich auch fordern und zumindest versuchen, an die persönliche Belastungsgrenze (etwas schwer: 13–15 bis schwer: 16–18) zu gehen.

Inwiefern kann regelmäßige Bewegung dazu beitragen, Typ-2-Diabetes vorzubeugen oder zu lindern?

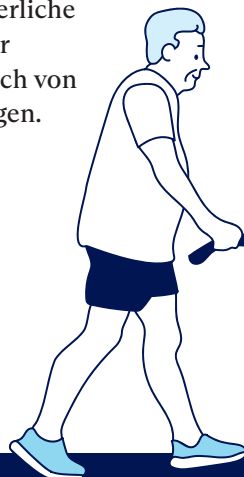
Es gibt große internationale Studien, die zeigen, dass gerade bei Typ-2-Diabetes regelmäßiges Training effektiver ist als die Gabe von Medikamenten, da durch Training der Stoffwechsel im Muskel verbessert und damit die Ansprechbarkeit des Körpers auf Insulin gefördert wird. Auch bezüglich Folgeerkrankungen von Typ-2-Diabetes hat regelmäßige Bewegung eine große Bedeutung und gehört wie ein Medikament in jedes Therapieschema. Da Bewegung eine systemische Wirkung auf den gesamten Körper hat und auch zur Gewichtskontrolle beiträgt, ist regelmäßige körperliche Aktivität auch eine wichtige Säule in der Prävention von Typ-2-Diabetes, aber auch von vielen anderen chronischen Erkrankungen.

Gibt es bestimmte Trainingsformen, die sich für Menschen mit bestehenden Stoffwechselerkrankungen besonders eignen?

Große Bedeutung bei Stoffwechselerkrankungen wie Typ-2-Diabetes hat ein Ausdauertraining, da damit Energie verbraucht und der Glukose- oder Fettstoffwechsel verbessert wird. In den letzten Jahren hat man aber festgestellt, dass auch das Krafttraining wichtig ist, um den Stoffwechsel in der Muskulatur zu verbessern. Eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining ist somit besonders günstig.

Wollen Sie einen Blick in die Glaskugel wagen? Wird Bewegung auf Rezept in der Zukunft einen ähnlichen Stellenwert haben wie das Medikament auf Rezept?

Hoffentlich wird Bewegung zu einem festen Bestandteil bei der Behandlung von Krankheiten, aber die Etablierung von Bewegung auf Rezept ist nicht ganz einfach, da bei Medikamenten auch die Lobby der Pharmaindustrie einen großen Einfluss hat und es für manche Menschen auch zunächst einfacher erscheint, Medikamente zu nehmen als den Lebensstil zu verändern. Aber es wäre ja schon mal gut, wenn Bewegung auf Rezept zumindest mehr verbreitet wird als es heute ist. Gegenfrage: Wenn es eine Pille gäbe, die sich auf viele Erkrankungen positiv auswirkt, Entzündungen bekämpft, die Muskulatur, den Knochen und die Leistungsfähigkeit stärkt und dann noch das Wohlbefinden und die Stimmung verbessert, würden Sie diese Pille nicht gerne nehmen? Sie können sich diese „Pille“ ganz einfach selbst verschreiben – regelmäßige körperliche Aktivität.



Können Sie ein erfolgreiches Beispiel aus Ihrer Praxis nennen, wie ein regelmäßig durchgehaltenes Bewegungsprogramm einer Seniorin oder einem Senior geholfen hat?

Da haben wir einige Beispiele, denen wir in unserem bestform-Newsletter die eigene Rubrik „bestform-Erfolgsgeschichte“ widmen, schauen Sie rein!



SCANNEN SIE DEN
QR-CODE MIT
IHREM SMARTPHONE

Was wünschen Sie sich für die Zukunft der Präventivmedizin – insbesondere für ältere Menschen?

Dass die Präventivmedizin einen größeren Stellenwert bekommt und damit die Entwicklung oder das Fortschreiten von Erkrankungen früher und stärker reduziert oder sogar verhindert wird. Wichtig wäre auch, entsprechende Lebensstilmaßnahmen von jung bis alt umzusetzen, dass evidenzbasierte Trainingsprogramme in entsprechende Strukturen, z. B. in den Alltag von Senioreneinrichtungen, integriert und auch finanziell unterstützt werden.

Wenn Sie einem älteren Menschen nur einen einzigen Ratschlag zum Thema Gesundheit geben dürften – welcher wäre das?

Es ist nie zu spät, anzufangen: Regelmäßiges Training ist in jedem Alter wichtig – für die Gesundheit und für die Lebensfreude.



Rottach-Egern in bestform

Der KWA Rupertihof bietet seinen Bewohnern ein Fitnesskonzept, das ein bestform-Studio mit einem Outdoor-Bereich kombiniert.

SPORT KENNT KEIN ALTER

Das Konzept ist multimodal: Es trainiert Kraft, Ausdauer, Koordination und Gleichgewicht. Das Programm ist auch für Reha- und Behindertensport geeignet. Mehrere Geräte lassen sich sogar vom Rollstuhl aus nutzen.

Ob in Kleingruppen oder individuell – das Training findet stets unter professioneller Anleitung eines Trainers oder einer Trainerin statt. So wie Sandra Bobrik. „Das ganzheitliche Bewegungsprogramm zielt auf die Verbesserung von Gesundheit, Körperfunktionen und Wohlbefinden ab“, erklärt die studierte Heilpädagogin. Kinder und Jugendliche, Seniorinnen und Senioren, Menschen mit und ohne Behinderung – die gebürtige Regensburgerin verfügt über einen großen Erfahrungsschatz hinsichtlich bedarfsgerechter Sport- und Aktivangebote.

2016 hat Sandra Bobrik im KWA Rupertihof die Leitung der Tagesbetreuung und Persönlichen Assistenz übernommen. Ein Jahr später fiel der Startschuss für das Projekt bestform – mit dem Umbau der alten Küche im Untergeschoss zum Fitnessbereich.

2020 wurde ihr auch dessen Leitung und kontinuierliche Weiterentwicklung anvertraut. Etwa zeitgleich mit Sandra Bobriks bestform-Trainer-Ausbildung wurde der Geräte-Parcours unter freiem Himmel eröffnet.

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT IM ALTER

„Ein altersgerechtes Training ist von essenzieller Bedeutung, um wichtige Faktoren im Alter – wie Muskelkraft, Gleichgewichtsfähigkeit und Gangsicherheit – zu stärken. Mit einer guten körperlichen Fitness ist der Alltag einfacher zu meistern“, betont Bobrik und ergänzt: „Unser Sportangebot steht übrigens sowohl den Bewohnerinnen und Bewohnern aus dem Rupertihof als auch den Menschen aus der Region zur Verfügung.“



SANDRA BOBRIK

Leitung der Tagesbetreuung,
der Persönlichen Assistenz und
des Projekts bestform

FITNESS UNTER FREIEM HIMMEL

Direkt im Stiftsgarten befindet sich der Outdoor-Fitness-Parcours mit fünf Trainingsstationen. Weil altersgerechte Trainingsmethoden und vor allem Sicherheit oberste Priorität haben, ist jede Station mit anschaulichen Hinweisen zur Nutzung versehen.

„Gerade der Wellenläufer und die schwebende Plattform werden am Anfang mit großem Respekt betrachtet. Aber nach ausführlicher Anleitung und einem ersten Probetraining weicht das anfängliche Unbehagen dem Spaß“, berichtet Sandra Bobrik.

1

BEIN-BEWEGER

Man wählt die Sitzposition so aus, dass die Beine beim Treten der Pedale nicht ganz durchgestreckt werden, und radelt bei gleichmäßiger Belastung der Beine – so lange und so zügig, wie es angenehm ist. Zwischendurch kann man die Sitzposition variieren (mal mit, mal ohne sich anzulehnen) und auch mal ein Päuschen einlegen.

Das Gerät trainiert die Stabilität und mobilisiert die Bein-, bei aufrechter Sitzhaltung auch die Rumpfmuskulatur.

2

WELLENLAUFEN

Um auf die Pedale steigen und den Wellenläufer sicher bewegen zu können, hält man sich an den Haltebügeln fest. Die Pedale pendeln bei gleichmäßigem Tempo in entgegengesetzter Richtung. Dabei steigert man langsam das Tempo und die Schrittgröße. Nach einiger Übung kann man versuchen, die Hände während des Laufens von den Griffen zu lösen.

Die Station aktiviert die Beinmuskulatur, mobilisiert den unteren Rücken sowie den Hüft- und Beckenbereich.



3

SQUAT-PLATTFORM

Hier geht es buchstäblich darum, es mit etwas Übung bis aufs oberste Treppchen zu schaffen. Zu Beginn übt man an der niedrigsten Plattform: mit dem linken und rechten Bein im Wechsel treppauf und treppab steigen und, wenn man es sich zutraut, mit beiden Beinen auf die Plattform springen.

Treppensteigen fördert die Oberschenkel-, Waden- und Gesäßmuskulatur. Und Treppenstufen begegnen uns im Alltag schließlich nahezu überall.



4

OBERKÖRPER-ERGOMETER

Man stellt sich mit etwas geöffneten Beinen und je nach Größe mit leicht gebeugten Knien vor das Trainingsgerät, um beim Drehen des Ergometers eine entspannte Schulterposition einzunehmen. Gestartet wird mit der Einstellung leicht: Bei mittlerer Geschwindigkeit dreht man gleichmäßig zunächst in die eine, dann in die entgegengesetzte Richtung. Nach wenigen Wochen steigert man sich über den Modus mittelschwer schließlich bis schwer.

Der tiefere Ergometer steht Rollstuhlfahrerinnen und -fahrern zur Verfügung. Diese Station stärkt und mobilisiert die Arm- und Schultermuskulatur.

5

SCHWEBENDE PLATTFORM

Nachdem man sich mit beiden Beinen auf die Standfläche gestellt und ein ruhiges Gleichgewicht hergestellt hat, versucht man sich im einbeinigen Stand. Mit einiger Übung lässt man die Arme dazu schwingen und traut sich sogar an Kniebeugen im gemäßigten Tempo heran.

Die Plattform trainiert Gleichgewichtssinn und Reaktionsfähigkeit – und beugt somit Stürzen vor.



Tanzend den Kopf trainieren



„Spaß an der Aktivität
ist das Wichtigste.“

DR. ANNE PFITZER-BILSING

leitet die Abteilung Wissenschaft bei der
Alzheimer Forschung Initiative e. V.

Das Gehirn fit zu halten ist gut für die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. Warum das so ist und warum geistige Bewegung auch das Risiko senken kann, an Demenz zu erkranken – das verrät Dr. Anne Pfitzer-Bilsing, Leiterin der Abteilung Wissenschaft bei der Alzheimer Forschung Initiative e. V., dem Bundesverband von mehr als 130 Alzheimer-Gesellschaften.

ALTERNOVUM: Frau Dr. Pfitzer-Bilsing, wie wichtig ist Bewegung – körperlich wie geistig – für ein gesundes Altern?

DR. PFITZER-BILSING: Körperlich und geistig fit zu bleiben ist essenziell für ein gesundes Altern. Körperliche Bewegung und Training schützen vor körperlichen Einschränkungen im Alter. Die geistige Fitness darf ebenfalls nicht zu kurz kommen: einem Hobby nachzugehen, das im Idealfall Denken und Bewegen kombiniert, Familie oder Freunde zu treffen oder mit ihnen zu telefonieren sind tolle Möglichkeiten, aktiv zu sein und zu bleiben.

In Deutschland leben rund 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Krankheit. Was sagen aktuelle Studien darüber, wie stark wir unser Demenzrisiko selbst beeinflussen können?

Laut aktuellen Studien können bis zu 45 Prozent aller Demenzen durch einen bewussten Lebensstil verhindert werden. Zu den Vorbeugemaßnahmen, die in unserer Hand liegen, zählen lebenslange Bildung, der Ausgleich einer Hörschwäche durch ein Hörgerät, ein gesunder Cholesterinspiegel, die Behandlung einer eventuellen Depression, die Vermeidung von Kopfverletzungen, körperliche Bewegung, die Behandlung einer eventuellen Diabetes-Erkrankung, nicht zu rauchen, eventuellen Bluthochdruck behandeln zu lassen, ein Gewicht im Normalbereich, Alkohol nicht exzessiv zu konsumieren, soziale Isolation zu vermeiden, Luftverschmutzung auszuweichen und eine eventuelle Sehschwäche auszugleichen.

Immer wieder hört man: Sport könne das Demenzrisiko senken. Tatsächlich zeigen Metaanalysen, dass regelmäßige körperliche Aktivität den kognitiven Abbau abschwächt und das Risiko für Demzenerkrankungen verringert. Wie gestaltet sich dieser präventive Effekt nach aktuellem Wissensstand, und wie hoch ist Ihre Hoffnung, dass Bewegung Demenz im Alter vorbeugt?

Menschen, die körperlich inaktiv sind, haben laut der Lancet-Studie erst mal ein 2 Prozent erhöhtes Risiko, an einer Demenz zu erkranken. Da Bewegung allerdings auch in ganz viele andere beeinflussbare Risikofaktoren spielt, ist das tatsächliche Risiko durch einen körperlich inaktiven Lebensstil noch höher: Menschen, die sich regelmäßig bewegen, haben ein niedrigeres Risiko für eine Depression, für Diabetes Typ 2, für Übergewicht und für Bluthochdruck. Daher ist körperliche Bewegung ein guter und großer Hebel, um das individuelle Demenz-Risiko zu senken.

Was empfehlen Sie konkret: Welche körperlichen Aktivitäten sind besonders wirksam, um das Gehirn fit zu halten – auch noch im hohen Alter? Gibt es Übungen oder Gewohnheiten, die Sie besonders empfehlen?

Gerade körperliche Aktivitäten in Gesellschaft tun dem Gehirn besonders gut. Tanzen beispielsweise deckt direkt mehrere Aspekte ab: man ist in Gesellschaft, fühlt sich nicht einsam, erfährt Unterstützung durch andere Teilnehmende oder Tanzlehrer, spricht mit anderen Menschen, hört Musik, die Erinnerungen wecken kann oder neue Erinnerungen schafft, lernt neue Bewegungsabläufe und setzt diese direkt um, bewegt sich also. Wenn jemand nicht mehr so mobil ist, kann auch Sitzgymnastik in einer Gruppe mit musikalischer Begleitung vorteilhaft sein. Das Wichtigste ist allerdings, Spaß an der Aktivität zu haben!

„Gerade körperliche Aktivitäten in Gesellschaft tun dem Gehirn besonders gut.“

In zahlreichen unserer Wohnstifte gibt es Tanzkurse. Tanzen ist ja ein komplexes Ganzkörper-Training mit kognitiven und sozialen Komponenten. Können Tanzeinheiten bei älteren Erwachsenen zum Erhalt oder zur Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit führen?

Tanzen ist hoch wirksam und wirkt präventiv gegen etliche Erkrankungen, auch gegen kognitive Einschränkungen.

Schränkt eine demenzielle Erkrankung die Bewegungsfähigkeit eines Menschen eigentlich ein?

Das kommt ganz auf die Form und das Stadium der Demenz an. Eine Parkinson-Demenz oder eine Lewy-Körperchen-Demenz schränken die Bewegungsfähigkeit ein. Bei anderen Demenzformen hängt das dann oft eher mit Begleiterkrankungen oder Koordinationseinschränkungen zusammen. Deshalb ist es wichtig, auf die individuellen Fähigkeiten der einzelnen Personen zu schauen und angepasst an diese Fähigkeiten Übungen mit der Person durchzuführen. Auch ist es sinnvoll, an Vorerfahrungen und bestehende Vorlieben anzuknüpfen und Bewegungen und Übungen zu vertiefen, die die Person schon kennt und mag.

Können Spiele, Biografiearbeit, Musik oder Kunst den Geist wach halten – auch bei beginnender Demenz?

Auf jeden Fall! Spiele, Biografiearbeit, Ergotherapie, Logopädie oder andere aktivierende Therapien werden auch gerne als nichtmedikamentöse Therapiemöglichkeiten bei Menschen mit Demenz angewendet, um sie kognitiv fit zu halten und die Lebensqualität länger aufrechtzuerhalten. Gerade sekundärpräventiv, also nach dem Erhalt der Diagnose, sind diese Formen der Therapie sehr wirksam. Die beeinflussbaren Risikofaktoren, beispielsweise Depressionen, können den Verlauf der Demenzerkrankung beeinflussen. Wenn die Menschen aktiviert werden und sich beschäftigen, ist der Verlauf oft milder, und die Lebensqualität der Menschen steigt.

Bei demenziell Erkrankten ist besonders das Kurzzeitgedächtnis betroffen. Kann man das trainieren?

Je mehr trainiert wird, desto größer die kognitive Reserve. Das bedeutet, dass mehr Verbindungen zwischen den Nervenzellen bestehen und es länger dauert, bis alle Verbindungen abgebaut werden und sich Symptome zeigen. Daher ist es zu jedem Zeitpunkt im Leben wichtig, etwas für die geistige Gesundheit zu tun. Hinweise darauf lieferte auch die Nonnen-Studie. Nonnen haben einen sehr aktiven Lebensstil. In den Gehirnen der Nonnen wurden nach ihrem Tod die typischen Proteinablagerungen gefunden, die die Alzheimer-Krankheit ausmachen, jedoch zeigten die Nonnen zu Lebzeiten keine Alzheimer-typischen Symptome. Daraus wurde geschlossen, dass ein aktiver Lebensstil nicht nur die Muskeln, sondern auch das Gehirn trainiert und es so weniger anfällig für Krankheiten macht.





Gibt es neue Technologien oder Innovationen, die den Alltag mit Demenz erleichtern können?

Die Digitalisierung und Einführung technischer internetbasierter Geräte können den Alltag mit Demenz erleichtern. Aktuell ist leider noch häufig der Fall, dass ältere Menschen nicht gut mit technischen Geräten umgehen können. Daher ist es wichtig, technische Geräte auf die Fähigkeiten älterer Menschen anzupassen und sie so zugänglich zu machen. Beispielsweise gibt es in den Niederlanden einen Kompass, der immer nach Hause zeigt. So können Menschen mit Demenz im Anfangsstadium noch selbstständig nach draußen und finden nach Hause, auch, wenn sie mal in die falsche Straße einbiegen. Das Gerät ist haptisch ansprechend gestaltet und nutzt die GPS-Technologie.



**SCANNEN SIE DEN
QR-CODE MIT
IHREM SMARTPHONE**

In der Zukunft wird die Implementierung von Tablets, Lautsprechern oder auch Smartwatches einfacher werden, da die jüngere Generation das Internet kennt und mit ihm und technischen Geräten vertraut ist.

Welche Rolle spielt Lebensfreude dabei, geistig und körperlich aktiv zu bleiben?

Lebensfreude spielt eine enorm große Rolle! Es gibt sicherlich Tätigkeiten, die einem Spaß machen, und diese sollte man wählen. Wenn man unter Zwang Aktivitäten nachgeht, weil man denkt, man „muss“ diese machen, um fit zu bleiben, ist der positive Effekt verringert. Es hilft, an Vorerfahrungen oder Hobbys anzuknüpfen, die man vielleicht zuletzt in der Jugend gemacht hat und die einem Freude bereitet haben. Nur, wenn man wirklich interessiert ist und man Freude hat, funktioniert das Lernen richtig.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft im Umgang mit älteren Menschen und dem Thema Demenz?

Ich wünsche mir, dass das Thema Demenz enttabuisiert wird. Menschen mit Demenz sind Menschen, die in unserer Gesellschaft leben. Es ist nicht so, dass Menschen mit Demenz nichts Neues mehr lernen können, man muss sich nur an den Bedürfnissen und Fähigkeiten orientieren. Menschen mit Demenz leben zwar ab einem gewissen Punkt der Erkrankung in ihrer eigenen Realität, verspüren aber nach wie vor Emotionen des Umfelds. Ein respektvoller Umgang mit Menschen mit Demenz und Aufklärung in der Gesellschaft sind wünschenswert.



Geht aufrecht!



Ich sah einen Mann am Strand, und er half mir, den richtigen Pfad durchs Leben klarer zu erkennen. Der Mann trug eine knallenge, bunte Mini-Badehose. Kettchen, glänzende Armbanduhr, alles da. Der Mann hatte nicht die Figur eines Profi-Schwimmers, er war ihr sichtbar entwachsen, auch qua Alter: Anfang 80 wird er gewesen sein. Trotzdem bewies er tadellose Haltung. Die Schultern gerade, der Schritt kraftvoll, aber souverän untertourig, der Bauch eingezogen, die Brust gespannt. Der Mann war zufrieden mit sich, das konnte man sehen. Sein Blick fiel auf Damen in Bikinis, und die Muskeln wurden noch etwas mehr geflext, der Bauch wurde noch flacher geatmet und der Gang weicher, rollender.

Ich hätte denken können: Wieder einer dieser eiteln Gecken, die ihr Ablaufdatum nicht wahrhaben wollen. Ich aber schaute dem Mann zu. Er scannte sorgfältig und lächelte ob dessen, was er sah. Dann führte er seine Patrouille fort, nah am Wasser, wo der Sand fest ist. Und wo man bestimmt auftreten kann, statt hilflos in Kuhlen zu staksen. Und ich verstand: Hier wandelte ein Weiser.

Sein Vorbild leuchtete mir zur rechten Zeit. Die 60 nähern sich. Die Sache mit dem Waschbrettbauch hat sich wohl erledigt. Aus dem Rücken sprießen silbergraue Haare. Aber das ist nichts, was ich mit einem Gefühl von Alter verbinde oder schwindender Lebenszeit. Beklommen macht mich, wie viele Leute sich erschütternd früh selbst veraltern – und die anderen am liebsten gleich mit, damit sie sich nicht so allein fühlen. Das beginnt oft mit Sätzen wie „Man kann ja nicht mehr ...“. Man kann ja nicht mehr die Nacht über auf einem Gipfel den Sonnenaufgang erwarten, nicht mehr dieses kesse Kleid anziehen, nicht mehr das Hemd so weit offen lassen über der Brust.

So nehmen sie sich weit vor ihrer Zeit die innere und äußere Bewegung. Wie viel Freude kann in derart mutlos Selbstgebremstem sein, und wie viel Freude können sie an andere weitergeben?

Es ist leicht, meinen Weisen vom Meeressaum als peinlich abzutun. Aber es ist doch schön, und es verschönert, wenn ein Mensch an sich glaubt. Sollen andere über den Strand schleichen; er hält sich aufrecht, er hat den Swing, und er bringt ihn unter die Leute.

Mit dem Strandläufer vor Augen kam mir mein Opa in den Sinn. Sein Leben lang ging er unbeirrbar davon aus, alle Welt nicke ihm fortwährend anerkennend zu. Zu Recht, fand er. Bis zuletzt achtete er peinlichst auf seine Garderobe. Nie verließ er sein Haus ohne wenigstens ein Seidentuch um den Hals, am Wochenende nur mit Krawatte. Die Putzfrau, die Einkaufshilfe, die Bäckerin, seine Tennis-Partnerin: Bis zuletzt, beinahe 100 Jahre alt, glaubte er, sie alle beteten ihn an, seinen Körper genauso wie seinen Esprit. Derart beflügelt, gab er noch mehr Gas beim Charmieren. Lernte italienische, ungarische, türkische Sätze, um mit Weltgewandtheit zu punkten.

Damals habe ich es nicht gesehen, aber heute erkenne ich, wie viel jünger, wie beinahe alterslos ihn dieses Spiel machte. Er fuhr weiter einmal in der Woche in seinem weißen Tennisanzug mit der Bundfaltenhose aus den Vierzigerjahren, den Pullover über den Schultern, in seinen alten Club und gockelte über den Platz. Heute glaube ich fest, er wurde auch wegen dieses unerschütterlichen Selbstbildes so gesund so alt. Das gibt ja Kraft und Gemütsruhe, sich selbst für so einen unwiderstehlichen Menschen zu halten. Opa hatte genau wie mein Strandmann begriffen, dass man im Leben vor einer Wahl steht: Hamster oder Hahn? Will man mit kleinen Schrittschritten bis zum Ende trippeln? Oder stolz ausbrechen und der Welt unermüdlich mit lauter Stimme zurufen: „Hier stehe ich, die Zeitläufte können mir nichts, denn ich allein verkünde, wann der nächste Morgen naht!“ Ob Mann, ob Frau also, macht es wie Opa: Werft euch in die Brust, plustert euch auf, putzt euer Gefieder! Geht aufrecht, und kräht mit fester Stimme, wie zerzaust euer Kamm auch sein mag und wie klein euer Hof!



AUTOR

BJØRN ERIK SASS

ist freier Autor für die „Zeit“, Buchautor und Weltenbummler.
www.zeit.de/autoren/S/Bjoern_Erik_Sass

Zwei Persönlichkeiten, die bewegen



HARALD GERICKE

Er hat über 40 Jahre dafür gesorgt, dass bei den Finanzen im KWA Parkstift am See alles seine Ordnung hat. Als Buchhalter mit Leib und Seele war Harald Gericke im Haus immer in Bewegung. Er führte die Personalabrechnungssoftware, die Software für die Bewohnerabrechnung, die Pflegeabrechnung SGB XI und V sowie die Küchenabrechnungssysteme ein und half bei der Entwicklung des Menüwunsch-Informationssystems für alle Häuser.

Eine Zeitlang führte er sogar die Lohnabrechnung für alle KWA-Häuser durch. Seit 1999 war er im KWA Parkstift am See alleinverantwortlich für die gesamten Abrechnungen, Kassen, das Rechnungswesen der vollstationären Pflege und der Sozialfälle. Seit August 2023 engagierte er sich im Stift – wenngleich offiziell in Rente – weiterhin in Teilzeit. Nun freut er sich auf mehr Zeit für die Familie, das Enkelkind und Freunde. Er will mehr lesen, reisen und mit seinem Mountainbike auf Tour gehen. So ganz loslassen kann er KWA aber immer noch nicht: Auf Stundebasis wird er weiterhin zur Verfügung stehen. „Denn ich möchte mich nach wie vor konstruktiv mit Prozessen auseinandersetzen und Optimierungen anregen – und mich natürlich auch weiterhin mit den Kollegen und Bewohnern austauschen“, verrät er.



GUNDI EDHOFER-SIMON

34 Jahre war sie im KWA Stift am Parksee die immer anpackende, inspirierende gute Seele, seit 1. Juli ist sie offiziell im Ruhestand: Gundi Edhofer-Simon. Mit ihrem Einsatz, ihrem Humor und ihrer unerschöpflichen Kreativität hat sie das Wohnstift über Jahrzehnte maßgeblich mitgestaltet. Sie baute die soziale Betreuung auf, gestaltete sie, lebte sie, immer in Bewegung – mit Ausflügen, Festen, Kulturprogrammen und mit einem offenen Ohr für die kleinen wie großen Anliegen. Sie engagierte sich als Altentherapeutin, Gerontofachkraft und Gedächtnistrainerin sowie als Ansprechpartnerin für Ehrenamtliche. In den schwierigen Zeiten der Pandemie war sie Ideengeberin, Mutmacherin und wichtige Konstante für viele.

Bei ihrer Verabschiedung wurde deutlich, wie viele Menschen sie berührt hat: Bewohnerinnen und Bewohner, Kolleginnen und Kollegen, Ehemalige – sogar ein Zivildienstleistender von vor 30 Jahren kamen, um Danke zu sagen. Stiftsdirektorin Alexandra Kurka-Wöbking würdigte Edhofer-Simon als einen Menschen, der andere inspiriert und das Stift geprägt hat. Sie selbst sagte: „Ich freue mich, mehr Zeit für meinen Mann, meine Familie und Freunde sowie meine vielen Hobbys zu haben. Nun kann es auch öfter auf Reisen gehen mit unserem VW-Bus.“ Am meisten fehlen werden ihr „die lieben Kolleginnen und Kollegen, gemeinsam Ideen entwickeln und gemeinsam was schaffen. Und die persönlichen Begegnungen mit lieben Bewohnerinnen und Bewohnern“. Dem KWA Stift am Parksee bleibt sie als Therapeutin für Menschen mit Demenz in der Tagespflege erhalten und wird auch weiterhin bei Veranstaltungen in ihrer unverwechselbaren Art dabei sein: immer fröhlich, immer lebhaft, immer das Gegenüber mit bewegend.

Per E-Bike von München nach Venedig

Franziska Götz ist offiziell zwar längst in Rente, aber alles andere als im Ruhestand. Im KWA Parkstift Hahnhof in Baden-Baden unterstützt sie auf Stundenbasis weiterhin als Alltagsassistentin die Bewohnerinnen und Bewohner. In ihrer Freizeit zieht es sie gemeinsam mit ihrem Mann Rainer auf zwei Rädern hinaus in die Natur. Die beiden wohnen im benachbarten Gernsbach und erobern von dort aus einige der schönsten Radwanderwege Europas.

Von ihrer letzten Tour werden sie sicher noch lange erzählen: In 13 Tagen radelten sie von München nach Venedig: 650 Kilometer, 5400 Höhenmeter, über die Alpen bis ans Meer. Eine echte sportliche Leistung, die die beiden dank Organisationstalent mit viel Freude meisterten.

„Vor der Höhe hatten wir Respekt. Aber dann war es doch viel einfacher als gedacht.“

FRANZISKA GÖTZ

Vor einigen Jahren sind sie aufs E-Bike umgestiegen, was längere Touren komfortabler macht. Auch das Packen ist inzwischen Routine: So leicht wie möglich, lautet die Devise. GPS-Navigation war diesmal ein Novum – und eine große Hilfe. Besonders in Italien, das weitaus weniger gut ausgeschildert ist als die Heimatregion. Übernachtet wurde in vorab gebuchten Pensionen. „Das ist viel entspannter, als jeden Nachmittag auf die Suche nach einer Unterkunft zu gehen.“ Vor der Mittagspause versuchen sie, grundsätzlich 40 bis 50 Kilometer der Tages-tour geschafft zu haben. Dann gibt es meistens einen Salat oder etwas ähnlich Leichtes aus der Lunch-box, bevor sie weiterfahren. Am Tag kommen sie so durchschnittlich auf 70 bis 75 Kilometer.

Was sie allen Nachahmerinnen und Nachahmern mitgeben? „Immer schön den Helm aufsetzen! Und sich bloß nicht aus der Ruhe bringen lassen, wenn mal jemand auf dem Radweg seinen Fokus auf Geschwindigkeit, statt auf die schöne Landschaft legt und sich den Weg ‚freimotzt‘.“ Ihre schönsten Erlebnisse und Fotos hält Franziska Götz traditionell in einem Reisetagebuch fest, als bleibende Erinnerung an so manch schöne Etappe. Wo es als Nächstes hingeht? Vielleicht ja an die Nordsee, wenn denn das Wetter mitspielt ...





v. l. n. r. Renate Nenninger, Anni Merkel, Wiltrud Magyar, Angelika Flurschütz und Gudrun Meyer – das Büchereiteam im KWA Parkstift Aeskulap

Seitenweise Engagement

Das Büchereiteam im Parkstift Aeskulap

Fünf Bewohnerinnen engagieren sich mit Herz und Leidenschaft für die hauseigene Bücherei im KWA Parkstift Aeskulap in Bad Nauheim: Anni Merkel, Angelika Flurschütz, Renate Nenninger, Gudrun Meyer und Wiltrud Magyar – sie kommen aus verschiedenen Berufen, aber die Liebe am Lesen vereint sie.

Was Ende der 1980er-Jahre mit aus Nachlässen stammenden Büchern im Keller begann, ist heute eine kleine Institution. Die Stiftsbücherei beherbergt inzwischen rund 2500 Werke. Besonders beliebt sind belletristische Werke, aber auch Biografien, politische Sachbücher und

Hörbücher auf CD. Die an die Bücherei angeschlossene Lesestube ist für Bücherfreunde sogar rund um die Uhr geöffnet.

Lesungen aus Werken zeitgenössischer Schriftstellerinnen und Schriftsteller stellt das engagierte Bücherteam zweimal im Jahr auf die Beine. Im November ist wieder der beliebte Bücherflohmarkt im Wohnstift geplant. Eine ideale Gelegenheit für Weihnachtsgeschenke! Der Erlös fließt wie immer ausschließlich in Werke für die hauseigene Bücherei.



NEUE PFLEGEDIENSTLEITUNG

Goalie mit Teamgeist

Das KWA Parkstift St. Ulrich in Bad Krozingen hat seit Mai eine neue Pflegedienstleitung (PDL): Charalampos Papadopoulos. Der 36-Jährige arbeitete zuvor im Casa Mia Demenzzentrum in Bad Bellingen und absolvierte dort auch seine PDL-Weiterbildung als Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen. Papadopoulos ist verheiratet und hat zwei Töchter im Alter von drei und neun Jahren. Auf sportliche Fitness legt er besonderen Wert. Der Linksfüßler hat unter anderem beim SV Mosbach und Elektra Hellas Nürnberg viele Jahre als Torwart seinen Kasten sauber gehalten. Heute betreibt er bis zu fünfmal die Woche Kraftsport.

Über seine neue berufliche Herausforderung sagt er: „Als ich im Mai bei KWA angefangen habe, ist mir als Erstes das schöne Miteinander meiner jetzigen Kollegen aufgefallen, und ich habe mich riesig gefreut, dass ich in diesem engagierten Team anfangen durfte. Ich wurde sehr herzlich aufgenommen und bin sehr glücklich in meiner jetzigen Funktion. Ich werde mein Bestes geben, damit wir im Parkstift St. Ulrich unsere hohe Qualität und Standards weiter verbessern.“





VOLKER KIEHN

Der Weltenbummler



Bad Krozingen, KWA Parkstift St. Ulrich, auf der Dachterrasse von Wohnung 512: Hier reicht der Blick bis in die Vogesen. Und von hier aus gehen wir auf Lebens- und Weltreise. Unser Reiseführer ist Volker Kiehn. Der 83-Jährige ist ein charmanter, eloquenter Erzähler mit hellwachen Augen. Besondere Kennzeichen: eine Beinprothese links. Und bevor wir mit ihm nach Mexiko, Hawaii oder Brasilien aufbrechen, begeben wir uns an den Beginn seiner Lebensreise, nach Erfurt.

In der Stadt an der Gera wächst Volker Kiehn auf. Geboren wurde er 1942 zwar in Essen, doch sein Vater wird als Polizist zwei Jahre später in die Garnisonsstadt Erfurt versetzt, ein offenbar kritischer Geist: „1953 gehörte mein Vater zu den Rädelsführern des Aufstands in der damaligen DDR. Das brachte ihm zwei Jahre Gefängnis ein. Jahre später ist er über die grüne Grenze in den Westen geflüchtet“, erzählt Kiehn. Er selbst reist als Jugendlicher in den Büchern seines Lieblingsschriftstellers Karl May nach Nord- und Südamerika, nach Afrika und in den Orient. Und er arbeitet an einer Karriere als Springreiter. ►

Doch bevor er in den ersten Turnieren sein Talent zeigen darf, passiert es: Kurz nachdem er sein Pferd gestriegelt hat und die Box verlassen will, schlägt das Pferd aus und trifft den 16-Jährigen am linken Bein. In der Folge muss Kiehn zwölf Operationen über sich ergehen lassen, liegt monatelang in Krankenhäusern. Doch am Ende ist das Bein nicht mehr zu retten. Der Oberschenkel muss amputiert werden. An einem derartigen Schicksalsschlag könnte ein junger Mensch verzweifeln. Nicht so Volker Kiehn. „Nach vorne gucken wurde früh mein Lebensmotto“, sagt er. Mit Gehhilfen geht es täglich zur Lehre beim Uhrmacher.

Noch als Lehrling beginnt er zu reisen. Eine der ersten Touren führt ihn in die Gebirgslandschaft der Hohen Tatra in der damaligen Tschechoslowakei, weitere nach Bulgarien und Ungarn. 1968 heiratet er seine Freundin Christa und eröffnet gemeinsam mit ihr ein Uhrmachergeschäft in Auerbach im Vogtland. 1970 wird der gemeinsame Sohn Uwe geboren. Zwei Jahre später bekommt er eine alleinige und zeitlich begrenzte Ausreisegenehmigung, um bei der Hochzeit seiner Mutter dabei zu sein – sie war 1974 zu ihrer Mutter in den Westen gezogen. Im Westen geht er auch in mehrere Juweliergeschäfte, und in ihm wächst die Idee, sich dort als „Heimuhrmacher“, der Uhren aller Art repariert und wartet, niederzulassen. Doch zunächst geht er zurück in die DDR, zu Frau und Sohn. Ein halbes Jahr später ist gemeinsam eine Entscheidung getroffen: Die junge Familie

„Nach vorne gucken wurde früh mein Lebensmotto.“

will sich im Westen eine neue Existenz aufbauen und stellt den Ausreiseantrag. 21 weitere werden in den nächsten zweieinhalb Jahren folgen, verbunden mit zahlreichen Schikanen durch Stasi-Mitarbeiter. Doch die Hartnäckigkeit zahlt sich aus. 1975 erhält Familie Kiehn die Ausreisepapiere.

Ihr Weg führt sie ins oberbayerische Waldkraiburg, wo auch Kiehns Mutter lebt. Dort eröffnen sie in der Wohnung der Mutter ihr erstes Geschäft. Doch die damals aufkommende Quarztechnik für die Uhren verändert schnell den Markt, und mechanische Reparaturen werden seltener nachgefragt. Auch der erweiterte Handel mit Schmuck läuft nicht so, wie erwartet. „In dieser Zeit kamen schon Zweifel auf, ob es richtig war, die gesicherte Existenz in der DDR aufzugeben.“ Wenig später erhält er die Möglichkeit, im schwäbischen Backnang ein Uhren- und Juweliergeschäft zu übernehmen – und greift zu, trotz geringer finanzieller Eigenmittel.

SPORTLICH UNTERWEGS

Die Familie beißt sich durch. Und Volker Kiehn reaktiviert seine sportliche Seite. In den 1980er-, 1990er- und 2000er-Jahren ist er stark im Behindertensport aktiv, leitet 17 Jahre eine Behindertensportgruppe und wird zweiter Vorsitzender im Württembergischen Versehrtensportverband. Er spielt leidenschaftlich gerne Sitzball und wird Deutscher Ü-60-Meister im Standweitsprung, Kugelstoßen und Speerwurf. Er engagiert sich im Schützenverein, Schachverein und einem Pool-Billard-Club. „Ich habe Billard für Behinderte in Deutschland ins Leben gerufen. Einmal ist es mir sogar gelungen, 65 behinderte Billardspieler aus ganz Europa zu zwei Turnieren nach Backnang zu holen“, berichtet er.

1995 übernehmen er und seine Frau in Weil am Rhein ein Uhrengeschäft und betreiben es trotz aller widrigen Umstände, die sich nach dem Kauf offenbaren, fast zehn Jahre lang. Es folgen berufliche Stationen in Neuenburg am Rhein und mit bereits



Ende 60 eine letzte Geschäftsneugründung in Kändern. Als Volker Kiehn 2014 zwei Schlaganfälle hat, beschließen seine Frau und er, ihr Geschäft aufzugeben. Von da an ist das Paar jährlich mehrfach gemeinsam auf Reisen: auf der legendären Route 66 durch die USA ebenso wie nach Hawaii. „Ich hatte mir auf Big Island einen Jeep gemietet, weil ich unbedingt über Lava fahren wollte. Neue Naturerlebnisse und einzigartige Landschaften – das hat mich immer schon auf meinen Reisen fasziniert. Und Lava ist so besonders, weil sie die rohe Kraft der Natur und den Kreislauf von Zerstörung und Neuschöpfung verkörpert. Sie kann ganze Landschaften verändern. Für meine Frau, die immer an meiner Seite war, war das Thema zunächst tabu. Dann hat sie sich doch getraut, ist über ein erkaltetes Lava-Feld gelaufen – und war begeistert. Als wir dort waren, ist der Vulkan Kilauea erneut ausgebrochen. Nachts haben wir den Feuerschein gesehen und uns sofort ins Auto gesetzt. In einem angrenzenden Waldstück habe ich dann meine Drohne steigen lassen und konnte tatsächlich fließende glühend heiße Lava filmen.“

DIE REISEN

Landschaften, Architektur und Szenen zu filmen, und alles dann tage- und oft wochenlang in Bad Krozingen zu schneiden und zu vertonen, ist zur Leidenschaft für Volker Kiehn geworden. Mittlerweile hat er so mehrere Dutzend Filme zusammengestellt und hält Vorträge zu seinen Reisen. Mit dem badi-schen Oldtimer-Club war er in Namibia, hat die Maja-Pyramide des Kukulkan auf der Halbinsel Yucatan besichtigt, fuhr mit dem Bus ans Nordkap und mit dem Auto durch Peru. Dort ist er zweimal ausgeraubt worden – und nahm es mit Gelassenheit.

**„Neue Naturerlebnisse
und einzigartige Landschaften –
das hat mich immer schon auf
meinen Reisen fasziniert.“**



Seit dem Tod seiner Frau vor zweieinhalb Jahren ist Volker Kiehn allein unterwegs. Einer der letzten Ausflüge war eine Weltreise: von Bangkok nach Sydney über Neuseeland, Fidschi, Samoa und Tonga, die Osterinsel, Santiago de Chile, Peru, Lima und Cusco. Von da nach Panama, Miami und Jamaica, Barbados und nach London. Auf den Stationen Neues auszuprobieren und sich neue Perspektiven zu eröffnen, gehört für Volker Kiehn dazu. Und es darf als mutig bezeichnet werden, wenn ein Mann mit einer Beinprothese sich mit einem Gleitschirm vom Corcovado – der Berg mit der Christusstatue am Rande Rio de Janeiros – gemeinsam mit einem Gleitschirmpilot in die Tiefe stürzt. „Wir mussten zunächst eine schräge Rampe nach unten laufen. Und am Ende der Rampe hatte der Gleitschirmpilot den Schirm immer noch nicht in den Griff gekriegt. Da dachte ich: Jetzt ist es vorbei, jetzt stürzt du hier ab“, erzählt Kiehn. Es ging dann doch alles gut.

Als den für ihn schönsten Ort der Welt nennt er das Taj Mahal in Indien, „wegen seiner fantastischen Architektur und Geschichte“. Von den USA kann er nicht genug bekommen. Gerade ist er zurück von einem vierwöchigen Trip. Seine Reiselust ist ungebrochen. Gerne würde er noch nach Indonesien reisen, in die Nähe eines Vulkans. „Auch die Orang-Utans auf Borneo würde ich gerne sehen. Aber da muss man durch den Urwald laufen. Doch das schaffe ich nicht mehr mit einem Bein“, sagt er. Und in seiner Stimme ist nicht der Hauch von Wehmut.



KULTURANGEBOTE

Herbst 2025 bis Frühjahr 2026

Alle KWA-Einrichtungen bieten ein vielfältiges Programm.
Hier eine kleine Auswahl



„Tü-Tü und Zack-Zack“

KWA Caroline Oetker Stift, Bielefeld

Beginn: 16 Uhr. Matthias Gerschwitz erinnert mit Charme und Faktenreichtum an zwei vergessene Größen der Unterhaltungskunst: Wilhelm Bendow und Hubert von Meyerinck. Beide lernten bei Max Reinhardt, brillierten auf Bühne, Leinwand und im Kabarett – und prägten mit Humor, Witz und Professionalität das Kulturleben der 1920er-Jahre. In seiner Künstlerbiografie schlägt Gerschwitz den Bogen von Berliner Theatergeschichte über schillernde Lebensentwürfe bis hin zur Vielfalt einer bewegten Zeit. Seine Lesung ist mehr als Rückschau – sie ist eine vergnügliche Hommage an zwei eigenwillige Publikumsliebhaber und die Berliner Bühnenwelt, die sie einst mit Leben und Lachen erfüllten.

DI
30
–
10



Viva Italia!

KWA Stift im Hohenzollernpark, Berlin

Beginn: 16 Uhr. Marina und Michael Kaljushny feiern musikalisch Italien: von Rossini bis Morricone, von Oper bis Filmmusik. Heitere Canzoni und leidenschaftliche Tarantellen entführen das Publikum auf eine klangvolle Reise – durch Klassik, Kino und südliche Lebensfreude.

MO
07
–
11



Cellikatessen

KWA Stift Urbana im Stadtgarten, Bottrop

Beginn: 16 Uhr. Geballte Energie trifft auf duftige Melodien: Annemieke Schwarzenegger (Cello) und Bernhard Bucker (Klavier) begeistern nicht zum ersten Mal im KWA Stift Urbana mit ihren „Cellikatessen“. Das Duo serviert musikalische Leckerbissen – und ein wahrer Genuss für die Ohren!



Für Stiftsbewohner sowie KWA-Club-Mitglieder. Melden Sie sich frühzeitig über die Rezeption des jeweiligen Hauses an, um sich einen der begehrten Plätze zu sichern.

MI
16
–
11



Adventlicher Zauber

KWA Hanns-Seidel-Haus, Ottobrunn

Beginn: 11 Uhr. Mehr als 1000 Gäste schlendern jedes Jahr über den stimmungsvollen Adventsbasar – vorbei an festlich geschmückten Ständen mit Gestecken, Gestricktem und Geschenkideen. Ein Wintermarkt für alle Sinne! Besonderer Beliebtheit erfreut sich das Bratwursthäusle.

DO
24
–
11



Ritterlich und rhythmisch

KWA Parkstift Hahnhof, Baden-Baden

Beginn: 17 Uhr. Schauspieler Hajo Mans liest aus Cervantes' Klassiker „Don Quijote de la Mancha“ – begleitet von spanischer Gitarrenmusik. Sprachkunst trifft Klangkunst: Ein Abend voll Fantasie, Humor und Sehnsucht, der die Abenteuer des Ritters von der traurigen Gestalt lebendig werden lässt.

MI
01
–
12



Lichter des Gospel im Advent

KWA Caroline Oetker Stift, Bielefeld

Beginn: 16 Uhr. Mitreißend und voller Hoffnung: Der Chor Gospel unlimited Bielefeld bringt schwungvolle Songs in die Adventszeit. Rhythmische Klänge und biblische Texte verschmelzen zu einem Konzert, das die „frohe Botschaft“ emotional erfahrbar macht – leuchtend, lebendig, bewegend.

DO
09
–
12

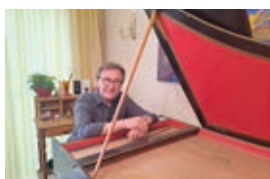


Ahoi mit den Seelords

KWA Stift am Parksee, Unterhaching

Beginn: 15.30 Uhr. Die Münchner Shantycrew Seelords begeistert mit maritimen Liedern, Soli und echter Chorgemeinschaft. Ob Seemannstraum oder Klabautermann: Mitsingen, mitträumen, mitreisen sind ausdrücklich erwünscht – Seeluft für Herz und Ohr!

DI
09
–
12



Der kleine Prinz trifft Cembalo

KWA Parkstift Hahnhof, Baden-Baden

Beginn: 17 Uhr. Hans-Jürgen Thoma bringt „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry als Literaturkonzert auf die Bühne. Lesung und Cembalomusik, u. a. von Bach und Mozart, entfalten gemeinsam die zeitlose Poesie der Erzählung.

FR
26
–
03



Rilke hören, Rilke fühlen

KWA Stift Rupertihof, Rottach-Egern

Beginn: 17 Uhr. Das Duo Christian Mattick (Flöte, Rezitation) und Mathias Huth (Klavier) verbindet Rainer Maria Rilkes Lyrik mit Musik seiner Zeitgenossen. In ihrem Programm „Sonette an Orpheus“ verschmelzen Wort und Klang zu einer feinsinnigen Hommage an den Dichter, dessen Todestag sich 2026 zum 100. Mal jährt.



Die Rose ist ohne Warum.
Sie blühet, weil sie blühet.
Sie achtet nicht ihrer selbst,
fragt nicht, ob man sie siehet.

Angelus Silesius (1624–1677)

Lachen als weinende Weisheit

Seelische Beweglichkeit und Humor

Humor ist, wenn man trotzdem lacht“, dieses Zitat von Otto Julius Bierbaum gehört zu den bekanntesten Aphorismen zum Thema Humor. Ein Schlüssel zu mehr Gelassenheit in schwierigen oder problematischen Situationen sei Humor. Wer eine humorvolle Grundhaltung einnimmt, vermag den Niederlagen des Lebens mit geringerer innerlicher Anspannung zu begegnen, heißt es in Ratgebern. Humor helfe dabei, die eigene Fehlertoleranz zu steigern: Man lerne, die Dinge aus einer inneren Distanz heraus und somit aus einem neuen Blickwinkel zu sehen und schaffe sich dadurch die Möglichkeit, neue, bislang unbekannte Lösungswege zu gehen. Humor als Bewältigungsstrategie gerade im Alter mit seinen Herausforderungen: Wer seinen Humor trainiert, fördere damit seine Resilienz, die psychische Widerstandskraft (Sabine Gierling). Das ist sicher richtig.

Im gängigen Diskurs wird der Humor für Betroffene zur „besten Medizin“ (von Hirschhausen), für Betreuende und Helfende zu einer Bewältigungsstrategie. Man kann auf die physiologischen Vorteile des Lachens und des Humors verweisen, etwa welche Hormone freigesetzt werden, wie sich die Muskulatur entspannt und dergleichen. Humor löst einen gesundheitsförderlichen psychologischen Mechanismus aus. Bei den Helfenden sollte der Humor nicht schwarz werden, aber im Umgang mit dem

Ausbalancieren von Nähe und Distanz, gegen Burn-out und „Compassion-Fatigue“ und für die Teamkultur kann Humor positive Wirkungen entfalten. Das ist sicher alles auch richtig. Witze oder humorvolle Geschichten zu erzählen kann gut sein, eine heitere Atmosphäre schaffen und das Lebensgefühl steigern. Aber gerade in Grenzsituationen des Lebens, bei dem Gefühl des Scheiterns oder in der Verzweiflung hilft da ein derart psychologisch funktionales Verständnis von Humor?

Für Patrick Schuchter – Philosoph und Krankenpfleger – stellt sich die aufregende Frage nicht als die nach der Funktion des Humors für das Leben des Menschen (welche Wirkungen hat welche Art von Humor?); die aufregende Frage sei auch nicht die nach dem Wesen des Humors (wann und warum empfinden wir etwas als lustig?), vielmehr offenbare sich im Phänomen des Humors (genauer: einer bestimmten Art des Humors, es gibt viele) das Wesen des Menschen in besonderer Weise (was ist der Mensch für ein Wesen, wenn er – lachen kann?). Unter philosophischen Gesichtspunkten macht die Tatsache, dass der Mensch – auch und gerade angesichts von Tod, Schuld und Scheitern – etwa auch in der Demenz, also den Grenzsituationen des Lebens – lachen kann, über sich selbst lachen kann, den Humor zu einem besonders interessanten Phänomen.

Nach einem Wort des Hamburger Theologen Fulbert Steffensky ist Lachen – unter Umständen – eine „weinende Weisheit“. Humor ist für ihn nicht mehr auf das Muster von „Witz – Pointe – Lachen“ begrenzt, sondern eine Haltung oder Lebensform: „eine Einstellung zum Leben insgesamt, die die Unzulänglichkeiten des Daseins durchschaut, sich aber in liebevollem Verstehen über das Leben oder – unter dem Aspekt der Demut gesehen – auch unter das Leben stellt“.

Man lacht, wenn man die Unstimmigkeit der Welt wahrnimmt. Wir lachen, wenn Charlie Chaplin verzweifelt mitkommen will mit dem Tempo der Maschinen. Wir lachen, wenn der Clown mit seinen zu großen Schuhen laufen will. Es stimmt etwas nicht, darum lachen wir. Nochmals: „Das Lachen ist eine weinende Weisheit: Das sind wir, die da stolpern; die nicht gut ausgerüstet sind für das Leben. Es ist unsere eigene produktive Resignation vor dem Fragment Leben, vor seinen Schmerzen, seiner Unmöglichkeit und seiner Schönheit.“

Humor als spirituelle Heiterkeit verstanden ist Ausdruck und Bewältigung der unauflösbaren Ambivalenz des Daseins zwischen Sinn und Sinnlosigkeit. Im Humor erträgt der Mensch ein unerträgliches Wie ohne Warum! Mit einem Warum ein Wie zu ertragen – das ist irgendwie geheimnislos. Aber ein Wie zu ertragen „ohne Warum“ (wie die berühmte Rose des Angelus Silesius), das stelle uns mitten in das Geheimnis der Existenz zwischen abgründiger Ambivalenz und Alltäglichkeit.

Jenseits von Witz und Pointe gibt es einen wahrhaften Humor, der der Ambivalenz der Existenz gerecht wird und den Menschen mit den tragischen Widersprüchlichkeiten zu versöhnen vermag und sich den Ernst des Lebens nicht vom Leibe hält, sondern ihn annimmt.

Zurück zu den Ratgebern: Für Effinger ist Humor besonders geeignet, um „verkrampte Situationen auf[zulösen und zu mehr Verständnis und Verständigung bei[zutragen“. Humor sei verbunden mit Empathie und einem liebevollen Anerkennen von Schwächen. Wenn es möglich ist, über Missgeschicke zu lachen, nehme dies der Situation die Ernsthaftigkeit und die Spannung – ich würde sagen:



Er nimmt den Situationen nicht die Ernsthaftigkeit. Er versucht sich mit ihnen zu versöhnen, deutet sie als Ausdruck von dem, was das Leben alles mit sich bringen kann – und ist Ausdruck seelischer Beweglichkeit: stellt sich „im liebevollen Verstehen über das Leben“.

Mit dem bekannten Cartoonisten Peter Gaymann gestalte ich seit 15 Jahren den „DEMENSCH-Kalender“. Hier üben wir uns in einem menschenfreundlichen Humor – auch im Umgang mit Demenz –, der die Unzulänglichkeiten des Lebens annimmt und ganz der Lebensformel von Karl Valentin entspricht: „Jedes Ding hat drei Seiten, eine positive, eine negative und eine komische.“



AUTOR

PROF. DR. THOMAS KLIE

Prof. Dr. habil. Thomas Klie ist Rechtswissenschaftler und Gerontologe. Er begleitet seit 1999 die KWA gAG juristisch. In dieser Ausgabe kommt er als Gerontologe zu Wort.



SO SCHMECKT DER HERBST



Alle Angaben für 4 Personen

Rehrücken unter der Rosmarinhaube

800 g Rehrücken (aus heimischer Jagd)
4 Zweige frischer Rosmarin • Salz, Pfeffer
2 EL Butterschmalz oder Öl

Für die Rosmarinhaube

4 Zweige frischer Rosmarin
100 g Butter, weich
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 TL Zitronenschale (gerieben) • Salz, Pfeffer

Für die Brombeer-Jus

200 ml Rotwein
150 g Brombeeren (frisch oder TK)
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, angedrückt
1 TL Zucker • 1 Zweig Thymian
200 ml Wildfond oder Rinderfond

Für den geschmorten Balsamico-Apfel

2 Äpfel (fest, z. B. Boskoop), geschält und
geviertelt
100 ml Balsamicoessig
1 EL Butter • 1 EL Honig

Für das rote Kartoffel-Bete-Püree

300 g rote Kartoffeln
200 g rote Bete (vorgekocht oder frisch)
50 ml Sahne • 30 g Butter
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Portion: 841 kcal pro Portion | 48,9 g Eiweiß |
48,1 g Fett | 44,2 g Kohlenhydrate



JESCO SCHAMBACH

Der stellv. Bereichsleiter Küchen
und Küchenchef des KWA Stifts
am Parksee hat dieses leichte und
elegante Menü mit regionalen
Produkten zusammengestellt.

ZUBEREITUNG

Für die **Rosmarinhaube** Butter mit gehacktem Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer vermischen. Rosmarinzwige darauflegen und leicht andrücken. Die Butter später über den gegarten Rehrücken geben.

Für den **Rehrücken** Backofen auf 100 bis 110 Grad vorheizen. Rehrücken salzen und pfeffern, in Butterschmalz von allen Seiten scharf anbraten. Rosmarinzwige kurz mitbraten. Den Rehrücken auf ein Backblech oder in eine Ofenform legen (ohne Abdeckung), bei niedriger Temperatur ca. 30 bis 40 Minuten garen bis eine Kerntemperatur von etwa 54 bis 56 Grad erreicht ist (rosa). Danach ohne Abdeckung kurz ruhen lassen. Vor dem Servieren die Rosmarinhaube auf dem Fleisch verteilen.

Für die **Brombeer-Jus** Schalotte und Knoblauch in Öl anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, Brombeeren, Zucker und Thymian zugeben. Auf die Hälfte einkochen lassen. Wildfond zugeben und weiter reduzieren, bis die Sauce sämig ist. Passieren und abschmecken.

Für den **Balsamico-Apfel** Butter in einer Pfanne erhitzen, Apfelviertel kurz anbraten. Honig und Balsamico zugeben, auf kleiner Hitze langsam schmoren, bis die Äpfel weich und glasig sind.

Für das **Püree** Kartoffeln und rote Bete in Salzwasser weichkochen. Abgießen, stampfen oder durch eine Presse drücken. Mit Sahne und Butter cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum **Anrichten** Rehrücken in Scheiben schneiden, mit der Rosmarinhaube bedecken. Mit Brombeer-Jus beträufeln, Apfelspalten und Püree dazugeben.



EMPFEHLUNG
ZUM
NACHTISCH

Maronen-Birnen-Tiramisu 2.0

2 reife, feste Birnen • 250 ml Birnensaft oder Weißwein • 1 Msp. Safranfäden, in warmem Wasser eingeweicht • 1 TL Honig • 1 Spritzer Zitronensaft • 1 kl. Stück Ingwer, fein gehobelt • 1 Kardamomkapsel

FÜR DIE MARONENCREME

200 g gegarte Maronen • 50 ml Sahne • 1 EL Ahornsirup • 1 TL Vanilleextrakt • 1 Prise Salz
Optional: 1 EL dunkler Rum

FÜR DEN ESPRESSO-MASCARPONE-SCHAUM

150 g Mascarpone • 100 ml Sahne • 1 doppelter Espresso, abgekühlt • 1 TL Zucker • 1 TL Kakaopulver • etwas Zitronenzeste

FÜR DEN HASELNUSS-CRUNCH

50 g Haselnüsse, grob gehackt • 1 TL Butter • 1 EL brauner Zucker • 1 Prise Fleur de Sel

Nährwerte pro Portion: 489 kcal | 8 g Eiweiß |
20 g Fett | 24 g Kohlenhydrate

ZUBEREITUNG

Die **Birnen** schälen, entkernen, in Spalten schneiden. In Birnensaft oder Weißwein mit Safran, Honig, Ingwer und Kardamom bei niedriger Hitze 10 bis 12 Minuten pochieren. Abkühlen lassen.

Für die **Maronencreme** die Maronen mit Sahne, Ahornsirup, Vanille und Salz zu glatter Masse pürieren. Nach Wunsch Rum unterrühren.

Für den **Espresso-Mascarpone-Schaum** Mascarpone mit Sahne, Espresso, Zucker, Kakaopulver und Zitronenzeste leicht aufschlagen.

Für den **Haselnuss-Crunch** Haselnüsse mit Butter und Zucker in einer Pfanne karamellisieren, mit Fleur de Sel abschmecken und abkühlen lassen.

Zum **Anrichten** Maronencreme als Tupfen auf den Teller geben. Safran-Birnenpalten anlegen. Mascarpone-Schaum daraufsetzen. Haselnuss-Crunch darüberstreuen.

DIGITAL UND KOSTENFREI

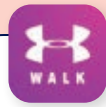
Fit mit App

Für aktive Menschen im besten Alter: Mit diesen Apps gelingt Bewegung spielend – drinnen oder draußen, auf dem Smartphone oder Tablet.



SILBERFIT: SENIOREN FITNESS

Diese speziell für ältere Nutzerinnen und Nutzer entwickelte App bietet gelenkschonende Workouts, einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen und Übungen für Kraft, Ausdauer, Balance und Flexibilität – auch für zu Hause und als Sitzgymnastik geeignet.



MAP MY WALK

(auch kompatibel mit Komoot)
Spaziergänge planen und aufzeichnen, Routen entdecken und Schritte zählen, all das bietet diese App. Das macht sie ideal für regelmäßige Aktivitäten an der frischen Luft. Also: Bewegung mit Aussicht auf die Region!



7 MINUTEN TRAINING

Klar, kurz und effektiv: Diese App stellt täglich sieben Minuten mit einfachen Übungen bereit und bietet sich auch für Anfängerinnen und Anfänger an. Die Übungen stärken Muskeln und Ausdauer mit minimalem Aufwand.



KOMOOT

Ob Waldweg, Stadtpark oder Promenade – mit Komoot lassen sich passende Spazier- und Wanderwege ganz einfach finden. Die App zeigt Touren in der Nähe, bietet Navigation und hilft bei der Orientierung. Die Basisversion ist kostenlos.



FITON

Workouts und Fitnesspläne: Hier steht ein vielfältiges Angebot mit Yoga, Stretching, Meditation und sanfter Gymnastik zur täglichen Nutzung bereit. Die videogeleiteten Übungen sind flexibel nutzbar. Die Grundfunktionen sind kostenfrei. Gegen Gebühr lässt sich das Angebot individuell erweitern.

UNSER FAZIT:

Egal, ob Sie Bewegung ins Wohnzimmer holen, sanft trainieren oder unter freiem Himmel aktiv werden möchten – diese Apps bieten einfache, hilfreiche Begleiter, um fit und mobil zu bleiben. Sie machen Bewegung leicht zugänglich und schenken neue Motivation, sich regelmäßig etwas Gutes für Körper und Geist zu tun.

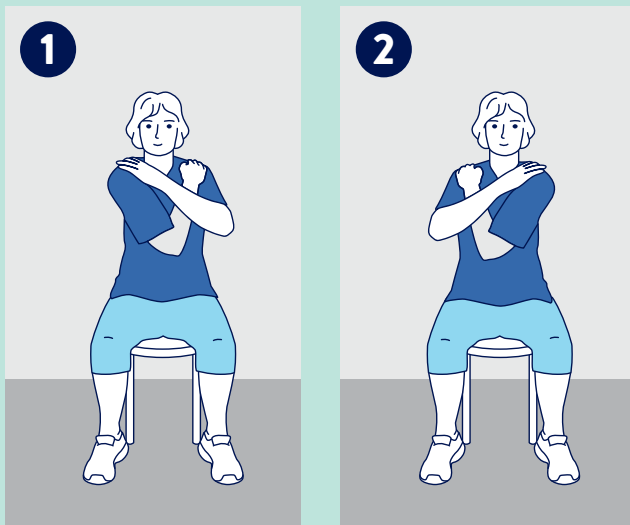


MOBIL BLEIBEN

Bewegungsübungen aus unserer Rehaklinik in Bad Griesbach –
speziell für Menschen höheren Alters. So bleiben Sie fit und gesund.

Übung im Sitzen

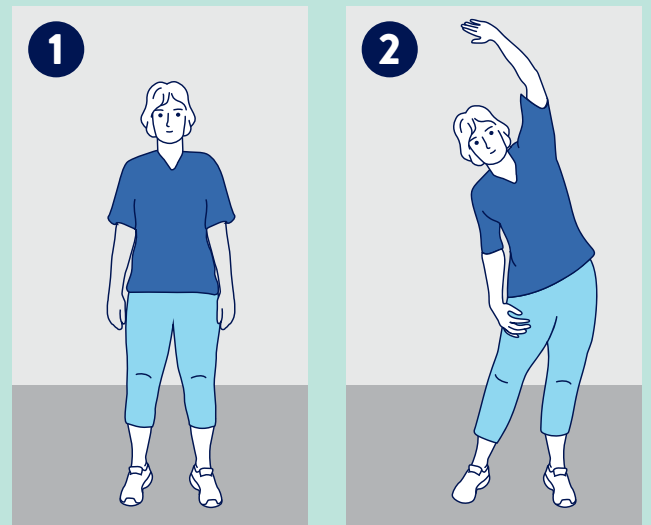
Verbesserung der Mobilität in der Brustwirbelsäule, Aktivierung der seitlichen Bauchmuskulatur, Anbahnung der Rumpfstabilität



Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Hocker. Legen Sie die rechte Handfläche auf die linke Schulter und die linke Handfläche auf die rechte Schulter. Beginnen Sie langsam, den Schultergürtel nach rechts und nach links zu rotieren. Der Kopf bleibt zentriert in der Mitte und dreht sich nicht mit. Sie können nach ein paar Wiederholungen das Tempo steigern. Es empfehlen sich vier Sätze mit je 20 Wiederholungen.

Übung im Stand

Dehnung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Vertiefung der Einatmung, Mobilisierung der Wirbelsäule



Stellen Sie sich hüftbreit auf einen stabilen Untergrund und neigen Sie den Rumpf nach links. Den rechten Arm strecken Sie nach oben, um die Dehnung rechts zu intensivieren. In dieser gedehnten Rumpfposition atmen Sie dreimal tief ein und aus. Dann nehmen Sie wieder langsam die aufrecht stehende Position ein. Neigen Sie sich zu jeder Seite dreimal mit jeweils drei tiefen Atemzügen.

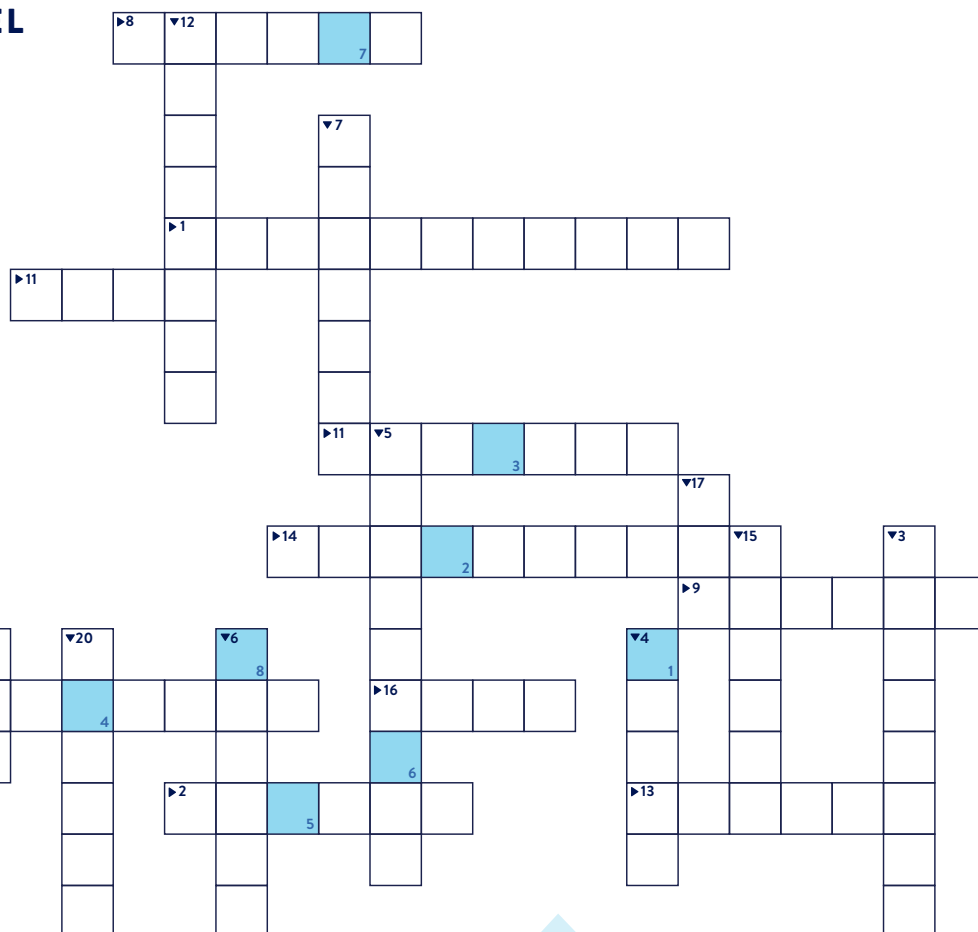
BEACHTEN SIE: Bei allen Übungen sollten keine Schmerzen auftreten.



ARTHUR DANNER

Der Gesamtleiter Therapie in
der KWA Klinik Stift Rottal zeigt
Übungen für zu Hause.

KWA-KREUZWORTRÄTSEL



SUCHBEGRIFFE

1. Antiker Philosoph
2. Chinesische Meditationsform
3. Spanischer Tanz
4. Kugelspielart
5. Nachbargemeinde Unterhachings
6. Menschliches Organ
7. Eine Form der Achtung
8. Sandiger Küstenstreifen
9. Männlicher Vorname
10. Lesestoff
11. Hält Bälle
12. Mausoleum in Indien
13. Hauptstadt von England
14. Chilenische Insel
15. Ausdruck von Freude
16. Stachelige Blume
17. Bewohnerin des Waldes
18. Gewürz
19. Anwendungssoftware
20. Gegenteil von krank

TIPP: Mithilfe der Beiträge dieser Ausgabe lassen sich auch die kniffligen Begriffe lösen.

LÖSUNGSWORT

1 2 3 4 5 6 7 8

MITMACHEN UND GEWINNEN

Je ein Buchgutschein für die richtige Lösung unseres vorigen Rätsels ging an M. Bernert-Laudage aus Dülmen, E. Jendges aus Putzbrunn und J. Dörr aus Weinheim. Zum neuen Rätsel verlosen wir drei neue Buchgutscheine im Wert von je **30 Euro**. Senden Sie das Lösungswort bis zum **6. Dezember 2025** entweder per E-Mail an alternovum@kwa.de oder auf einer Postkarte an KWA Club, Biberger Str. 50, 82008 Unterhaching.

GUTSCHEIN
30 EURO

3x

IMPRESSUM

Herausgeber
KWA Kuratorium Wohnen im Alter gAG
Biberger Straße 50
82008 Unterhaching
info@kwa.de

V.i.S.d.P.
Dr. Johannes Rückert

Redaktion
FISCHERTEXT. UND PR.
Beselerallee 57
24105 Kiel
www.fischertext.de

Gestaltung und Layout
Gold & Wirtschaftswunder
www.gww-design.de

Druck und Versand
Mueller Offset Druck GmbH
Von-Rechberg-Str. 7
78050 Villingen-Schwenningen
info@mueller-druck.de

Druckauflage
14.000 Exemplare

Online-Veröffentlichung
www.alternovum.de

Information zum Herausgeber
KWA Kuratorium Wohnen im Alter ist ein gemeinnütziges Sozialunternehmen, das 1966 in München gegründet wurde und heute in fünf Bundesländern vertreten ist. KWA verantwortet den Betrieb von 14 Wohnstiften, zwei Pflegestiften, einer Klinik für neurologische, geriatrische und urologische Rehabilitation sowie drei Bildungszentren.

Hinweis zur Schriftsprache
Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in der Regel bei personenbezogenen Begriffen maskuline Pluralformen. Selbstverständlich sprechen wir mit unseren Beiträgen alle an, unabhängig vom biologischen Geschlecht.

Rechte an Texten und Bildern
Alle Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Bitte nehmen Sie vor einer Weiterverwertung Kontakt mit der Redaktion auf.

Fotografen dieser Ausgabe
Coverfoto Milan Markovic / Getty Images, S. 3 Lisa Hantke, S. 6 Sandy Binkowski, S. 7 Tim Platt / Getty Images, S. 8 Saskia Bollmann, S. 8 Christiane Reese, S. 9 Susann Kehrer, S. 10 u. S. 11 Michael Fischer, S. 12 Gabriele Grader, S. 12 DaLiu / Getty Images, S. 13 Henna Bhatti, S. 14 Saskia Bollmann, S. 14 Christa Wohl, S. 15 Ilona Enk, S. 16 u. S. 17 Susanne Schauer, Susanne Kiebach, S. 18 Felix Brenneke, S. 19 Michael Karger,

S. 21 TU München, Präventive Sportmedizin u. Sportcardiologie, S. 25 Hauke Thomas, S. 26 u. S. 27 Sandra Bobrik, S. 28 Sabrina Weniger, S. 30 Iparraguirre Recio / Getty Images, S. 31 Cecilie Arcurs / Getty Images, S. 33 Linus Meyer, S. 34 Susann Kehrer, S. 35 Franziska Götz, S. 35 mason01 / Getty Images, S. 36 Henna Bhatti, S. 37 Michael Fischer, S. 38 Jörg Peter Urbach, S. 40 Volker Kiehn, S. 41 Jörg Peter Urbach, S. 42 Matthias Gerschwitz, S. 42 Pressebilder Kaljushny, S. 42 Martina Lenz, S. 43 Jelena990 / Getty Images, S. 43 Hauke Thomas, S. 43 Gospel-unlimited, S. 43 Hans-Jürgen Thoma, S. 45 Shanty-Chor München von 1987 e. V., Marc Doradzillo, S. 46 u. S. 47 Anton Krämer, S. 48 Susann Kehrer, S. 49 Anton Krämer, S. 51 Lisa Hantke, Illustrationen dieser Ausgabe: Gold & Wirtschaftswunder

Autoren dieser Ausgabe
S. 3 Dr. Johannes Rückert, S. 32/33 Björn Eric Sass, S. 44/45 Prof. Dr. Thomas Klie, sonstige Beiträge: Tina Ott und Michael Fischer





**„Das Leben ist wie Fahrradfahren.
Um das Gleichgewicht zu halten,
musst du in Bewegung bleiben.“**

ALBERT EINSTEIN



Bestnote für **KWA**

In den Bereichen Service und Ausstattung gehört Kuratorium Wohnen im Alter deutschlandweit zu den „Besten Seniorenresidenzen“.

Wir freuen uns sehr über diese Auszeichnung!

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT
GmbH & Co. KG

AUSZEICHNUNG

Beste Seniorenresidenzen

Service und Ausstattung

TEST Aug. 2025

8 Anbieter

Auszeichnung für Platz 1-3

www.disq.de

Privatwirtschaftliches Institut