

Studie beweist: Tanzen hält Ältere deutlich länger fit

Gerade im Alter soll Tanzen Wunder wirken. Der Tanz fördere die Gesundheit und lasse ältere Menschen mobil und unabhängig bleiben. Das sagte Bayerns Gesundheitsstaatssekretärin Melanie Huml (CSU) anlässlich einer Zwischenbilanz des Projektes „Age in Motion – Alter in Bewegung“. Diese vom Freistaat geförderte Aktion begleitet 21 Seniorinnen und Senioren im Alter zwischen 65 und 75 Jahren seit rund zwölf Monaten wissenschaftlich bei einem intensiven Tanztraining. Die bisherigen Erkenntnisse sind laut Huml eindeutig: Wer im Alter regelmäßig das Tanzbein schwingt, hat bessere Reaktionszeiten und ist beweglicher als gleichaltrige Nicht-Tänzer. Zugleich beuge regelmäßige Bewegung auf dem Tanzparkett Einsamkeit, Depression und Demenzerkrankungen vor, sagte Huml. > DPA

Mit 103 Jahren schließt ein Bauer den Bund fürs Leben

„Für die Liebe ist es nie zu spät“, befand ein Bauer in der ägyptischen Stadt Sohag – und hielt im stolzen Alter von 103 Jahren, als mutmaßlich ältester Bräutigam aller Zeiten, um die Hand einer 57-Jährigen an. Wie die Kairoer Tageszeitung *Al-Akhhbar* berichtete, rief der Greis vorher seine 40 Kinder und Enkel zusammen, um ihr Einverständnis einzuholen. Für den rüstigen Bräutigam war es die dritte Heirat. Seine erste Frau war gestorben, von der Zweiten hatte er sich scheiden lassen. Nach der Hochzeitsfeier betonte der Bauer, er habe sich diesmal nicht knausrig gezeigt: „Für meine erste Ehefrau hatte ich damals einen Brautpreis von einem Piaster bezahlt, bei meiner neuen Braut waren es jetzt 1000 Pfund.“ > DPA

Sozialverband VdK Bayern ist Premiumpartner auf der Münchner Messe „66“

Ein Paradies für Senioren

Als vor einigen Jahren die Idee für eine moderne Seniorenmesse entstand, war der Sozialverband VdK Bayern sofort mit im Boot und unterstützt auch im Jahr 2010 die „66“ wieder als Premiumpartner. Schließlich ist der VdK die größte Lobby für die Älteren und weiß um deren Bedürfnisse wie keine andere Organisation. Städtliche 560 000 Mitglieder zählt Deutschlands größter Sozialverband in Bayern, und viele von ihnen fühlen sich in der Themenvielfalt der Messe „66“ ganz zu Hause.

Mit seiner Messepräsenz bietet der VdK Bayern auch vielfältige Anreize für den dritten Lebensabschnitt. An seinem größten Stand in Halle 2, Stand D 6, informiert er über seine klassischen Themen wie Rente, Sozialrecht und Gesundheit. Als besondere Attraktion können die Besucher in kostenlosen Internet-Schnupperkursen ins World Wide Web eintauchen. Ein erfahrener Trainer hilft den Teilnehmern der Surf-Schule bei den ersten Schritten und gibt Einblick in die vielfältigen Nutzungsmöglichkeiten des Internets gerade auch für die ältere Generation. In Halle 3, Stand G 9, beweist der VdK-Reisedienst, dass die Erkundung der weiten Welt keine Frage des Alters ist. Das VdK-Erholungswerk schließlich stellt in Halle 3, Stand D 18, die schönsten VdK-Hotels vor und verwöhnt Standbesucher mit Leckereien aus dem Schokobrunnen.

Und auch die Politik kommt nicht zu kurz. Auf der Eröffnungsveranstaltung am Freitag, 16. April, um 11.45 Uhr, bittet der VdK auf der Hauptbühne zur gesundheitspolitischen Diskussion. Das Thema lautet: „Gesundheit muss für alle bezahlbar bleiben! – Zusatzbeiträge, Kopfpauschale, was kommt noch alles auf uns zu?“ VdK-Präsidentin Ulrike Mascher wird darüber unter anderem



Bei korrekter Anleitung werden auch Ältere zu Computer-Fans.

FOTO VDK

mit Markus Rinderspacher, dem Fraktionsvorsitzenden der SPD im bayerischen Landtag, sowie mit Erwin Lotter, Arzt und FDP-Gesundheitsexperte im Bundestag, diskutieren. Moderiert wird die Veranstaltung von Dominik Schott, bekannt vom VdK-TV-Magazin *Miteinander*.

Im Jahr 2009 besuchten 35 000 Menschen die Messehallen der „66“. An über 350 Ständen präsentieren sich auch dieses Jahr die Aussteller auf Deutschlands größter 50-Plus-Messe, mehr als 150 Vorträge, Aktionen, Workshops und Bühnenshows laden zum Mitmachen ein. Produkte und Dienstleistungen zu den Sparten Gesundheit, Recht, Wellness,

Sport, Mode, Finanzen, Wohnen und Technologie wenden sich an eine erfahrene, selbstbewusste Generation. „Es geht nicht darum, Seniorenprodukte zu entwickeln, sondern darum, diese Produkte den Bedürfnissen einer Generation anzupassen, die mitten im Leben steht“, fordert Doris Lulay, Organisatorin der „66“.

Für Unterhaltung sorgen auf der Hauptbühne unter anderem Modedemonstrationen oder Tanzshows. Die 65-jährige TV-Schauspielerin Uschi Glas stellt dort am Freitag, 16. April, um 13.30 Uhr, ihr Projekt „Brot-Zeit“ vor. Am nächsten Tag, Samstag, den 17. April, steht die traditionelle Live-Übertragung des *Bayern 2*-Gesundheitsge-

sprächs mit der Ärztin Marianne Koch (77) auf dem Programm. Beginn ist 12 Uhr. Täglich von 14 bis 15.30 Uhr erzählen außerdem auf der Hauptbühne Prominente, Stars und Künstler wie Schlagersänger Patrick Lindner (50), Jopi-Heester-Gattin Simone Rethel (63) und Peter Rubin beim *Bayernplus-Talk* aus ihrem Leben.

Die Messe „66“ ist täglich von 10 bis 17 Uhr im MOC, München geöffnet, der Eintritt kostet sieben Euro (ermäßigt fünf Euro). VdK-Mitglieder können bei Vorlage von Mitglieds- und Personalausweis am Eingang die „66“ kostenlos besuchen. Einzelheiten zum Programm gibt es im Internet unter: www.die-66.de. > BSZ

Tourismuschefin: „Senioren werden Branche beleben“

Pilger und die Generation 70 plus werden nach Einschätzung von Deutschlands dienstältester Tourismuschefin, der Münchner Oktoberfestleiterin Gabriele Weishäupl, immer wichtigere Zielgruppen der Branche. „Der Tourismus entwickelt sich in Richtung spirituelles Reisen – immer wichtiger sind Sinn- und Glücksuche“, sagte Weishäupl, die gerade ihr 25. Amtsjubiläum feierte.

Trotz Wirtschaftskrise sieht Weishäupl im Tourismus einen Schlüsselbereich für die Zukunft. Die Gästezahlen für München sind nach kurzzeitigen Schwankungen bereits wieder auf Rekordkurs: 2009 kamen mehr Gäste als je zuvor nach München. Vor allem die ältere Generation sei immer mobiler und reiselustiger, sagte Weishäupl. Nach der Generation 60 plus gehe es zunehmend um die Generation 70 plus. „Mit der zunehmenden Fitness der älteren Generation und der erhöhten Mobilität steigt der Trend zum Reisen.“ Immer mehr Gäste suchten zudem statt des schnellen Kicks die Langsamkeit. „Slowmotion“ liege im Trend: „Es geht darum, dass man bewusster und langsamer reist.“

Weishäupl hatte sich 1985 bei der Wahl zur Münchner Tourismus-Chefin durch den Stadtrat als erste Frau durchgesetzt. Als Wiesenchefin legte sie den Schwerpunkt auf Tradition und Brauchtum. Das Münchner Tourismusamt, das die Hälfte seines 50-jährigen Bestehens unter ihrer Leitung stand, wurde ab 1986 Vorreiter bei der Einrichtung von Auslandsvertretungen und bekam als erste Tourismusorganisation Deutschlands eine Vertretung in China. Gelegentlich setzte Weishäupl auch Akzente auf für Bayern ungewöhnlichem Gebiet: Sie förderte frühzeitig den Homosexuellen-Tourismus, München wurde als erste europäische Stadt 1999 Mitglied im touristischen Verband Gay and Lesbian Travel Association. > DPA

Die Anfälligkeit für Rückenleiden ist regional sehr unterschiedlich ausgeprägt

Niederbayern stark betroffen

Das Kreuz schmerzt, die Wirbelsäule ist verkrümmt: Besonders verbreitet sind schwere Rückenprobleme in Regionen, die vom Bergbau geprägt wurden und in denen der Anteil älterer Menschen hoch ist. Das zeigt eine Auswertung, die auf den Klinikdaten des Statistischen Bundesamtes basiert. Demnach mussten sich im Jahr 2008 deutschlandweit 61 von 10 000 Menschen mit Rückenbeschwerden im Krankenhaus behandeln lassen. Insgesamt waren es fast 500 000.

Wer im Job viel heben, tragen und sich oft bücken muss, hat ein sehr viel höheres Risiko als Menschen, die am Schreibtisch arbeiten“, sagt Wiebke Arps, Gesundheitsexpertin bei der Techniker Krankenkasse. „Tätigkeiten im Freien erhöhen dieses Risiko noch einmal zusätzlich. Dort kann es schnell zu einem Hexenschuss kommen, wenn man bei der Arbeit schwitzt und das Wetter wechselhaft ist.“ Das zeigt sich auch in der Auswertung der Kran-



Arbeit in der Landwirtschaft beansprucht besonders. FOTO BILDERBOX

kenhausdiagnosen. Besonders oft kommen schwere Rückenleiden daher auch in Regionen vor, die wie Niederbayern von der Landwirtschaft geprägt sind oder in denen wie im Landkreis Hof die Bauwirtschaft eine wichtige Rolle spielt. Deutlich seltener treffen sie dagegen die Bewohner größerer

Städte wie Ingolstadt, Augsburg oder Regensburg.

Deutschlandweit am häufigsten haben Einwohner des thüringischen Landkreises Nordhausen schwere Rückenbeschwerden. Mehr als 1400 von ihnen wurden 2008 damit in einer Klinik behandelt. Mit 158 Patienten je 10 000 Einwohner hat Nordhausen die höchste Quote aller 413 Kreise und kreisfreien Städte. Nur wenig niedriger ist sie in der Stadt Herne in Nordrhein-Westfalen (154) und im niedersächsischen Landkreis Osterode am Harz (153). Gemeinsam haben diese Regionen eine lange Tradition im Bergbau und viele große Industriestandorte. Zwar wurden in Herne die letzten Zechen schon in den 70er Jahren stillgelegt, doch gesundheitlich wirkt die Arbeit im Bergbau bis heute nach. Das beobachtet auch Ulrich Eickhoff, Chefarzt am Evangelischen Krankenhaus Herne: „Bei uns behandeln wir viele Menschen, die lange unter Tage gearbeitet haben.“ > DPA



Zu Recht kommen.

Der VdK hilft bei Rente, Behinderung und Pflege.

Im Jahr 2009 haben wir für unsere Mitglieder

- 165.000 Sozialrechtsberatungen durchgeführt
 - 68.000 Anträge auf Sozialleistungen gestellt
 - 27.000 Widersprüche gegen Behördenbescheide eingelegt
 - 9.000 Sozialgerichtsverfahren begleitet
- Dabei wurden 9,5 Millionen Euro an Nachzahlungen erstritten.

Besuchen Sie uns auf der Messe „66“ vom 16. bis 18. April 2010 im M.O.C, München in Halle 2, Stand D6

SOZIALVERBAND **VdK** BAYERN
Zukunft braucht Menschlichkeit.

SCHMERZEN?
Erfahrung seit 1987
Schmerzklinik am Arkauwald
Arkaustraße
97980 Bad Mergentheim
www.schmerz.com
schmerz@schmerz.com
Telefon: 0 79 31 / 545 - 0
(24h, auch am Wochenende)
Fax: 0 79 31 / 545 - 131
- auch für Kassenmitglieder -
- Beihilfefähig -

www.bayerische-staatszeitung.de

NaturaMed
Vitalclinik
Erschöpft?
Migräne
Rücken
Gelenke
Infekte
Ursachendiagnose
Schnupper- und
Seniorenwoche
beihilfefähig
0 75 24 990 - 222
88339 Bad Waldsee
naturamed.de

Gelenkbeschwerden? Wir helfen!
Sanatorium Holler
Edelfinger Strasse 26 - 28 · 97980 Bad Mergentheim
Telefon: 0 79 31 / 54 60 · Fax: 0 79 31 / 54 61 22
www.sanatorium-holler.de · E-mail: info@sanatorium-holler.de

WELLNESS HOTEL BAIJA VERDE** am GARDASEE**
Vom 8.4. bis 8.5. 2010 - 3 oder 4 Übernachtungen mit HP ab € 150,00/Person.
Incl. eines €50,00 Behandlungs-Gutscheins. Kinder unter 8 Jahren freier Aufenthalt. Höchste Qualität, Wellnesscenter mit Hallenbad, Kinderbecken, finnische Sauna, Whirlpool, Dampfsauna, Fitnessraum, Beautyfarm, Hallenfreibad, Garten. Sehr gute italienische Küche, neue Zimmer mit Blick auf den Gardasee.
Telefon 0039-045-7400396 www.hotelbaiaverde-malcesine.it