

Lesen Sie mehr auf [www.life-und-style.info](http://www.life-und-style.info)



# BEST AGER

## NICHT VERPASSEN:

### Morbus Alzheimer

Die Transkranielle Pulsstimulation  
sorgt für Aufmerksamkeit

**Seite 05**

### Nierenkrankheiten

Die Dialyse ist längst  
kein unabwendbares  
Schicksal mehr

**Seite 06**

### Vorsorgemaßnahmen

Mit Vollmachten und  
Testament den  
Nachlass ordnen

**Seite 13**

*„Manche sagen, dass sie  
im Alter ruhiger werden –  
das gilt für mich nicht.“*

Musiker Peter Kraus im Interview

**Seite 08 und 09**

**EIN FLUSS - SO VIEL MEHR  
ALS EIN STROMLIEFERANT!**

**euRONATUR**

Mehr Informationen auf [www.euronatur.org/fluss](http://www.euronatur.org/fluss)

Westendstraße 3 • 78315 Radolfzell • Telefon +49 (0)7732/9272-0 • [info@euronatur.org](mailto:info@euronatur.org)



**VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT IN DIESER AUSGABE**

**Miriam Zaakane**  
In dieser Publikation motivieren wir zu einem aktiven, gesunden und möglichst selbstbestimmten Älterwerden und geben jede Menge Tipps rund um einen gelungenen Lebensabend. Viel Spaß beim Lesen!



**Nora Hinz**  
Gesundheitsförderung und Prävention sind auch im höheren Alter Voraussetzung für Selbstständigkeit und aktive Lebensgestaltung.



Senior Project Manager: **Miriam Zaakane**  
Geschäftsführung: **Richard Bäge** (CEO), **Philipp Colaço** (Managing Director), **Alexandra Lassas** (Head of Editorial & Production), **Henriette Schröder** (Sales Director) Designer: **Ute Knappe** Mediaplanet-Kontakt: [de.redaktion@mediaplanet.com](mailto:de.redaktion@mediaplanet.com) Coverbild: **Mike Kraus**

Alle mit gekennzeichneten Artikel sind keine neutrale Redaktion vom Mediaplanet Verlag.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

[facebook.com/MediaplanetStories](https://www.facebook.com/MediaplanetStories)

[@Mediaplanet\\_germany](https://www.instagram.com/Mediaplanet_germany)

Please recycle

# Die Generation 60 plus fühlt sich missverstanden

Mit 60 Jahren oder mehr ist man nicht mehr jung. Die meisten Menschen in diesem Lebensabschnitt haben da mehrere Jahrzehnte Arbeitsleben hinter sich. Viele von ihnen bereiten sich auf eine neue Lebenszeit vor. Phasen mit mehr Zeit für sich, für andere – auch bürgerschaftliche – Aufgaben. Für die Familie, die Enkel



**Uwe-Matthias Müller**  
Geschäftsführer der Vorstand Bundesverband Initiative 50Plus

**W**er jeden Morgen früh aufgestanden ist, um den Tag am Arbeitsplatz zu verbringen, muss sich erst damit vertraut machen, nicht mehr täglich aus seinem Wissensschatz der Berufserfahrung schöpfen zu müssen. Plötzlich, für viele von einem Moment auf den anderen, verläuft der Tagesablauf in völlig neuen Bahnen. Manchmal erweisen sich Hobbys doch nicht als tagesfüllend und es kommt nicht selten vor, dass nach ein paar Wochen oder Monaten einem „Ruheständler“ die Decke auf den Kopf fällt. Das neu gewonnene Privatleben muss sich erst einrücken.

Während der Corona-Lockdowns wurde der Begriff „vulnerable Gruppen“ geprägt. Gemeint waren damit nicht nur bettlägerige, hilflose Pflegefälle. „Vulnerabel“ schien plötzlich jeder, der sich bis dahin quatschfidel fühlte, sportlich aktiv und gesellig war. Tatsächlich ist ein Mensch aber nicht vulnerabel und minder leistungsfähig, nur weil ein bestimmtes Geburtsjahr im amtlichen Lichtbildausweis steht.

Deutschland hat viele Probleme. Der demografische Wandel mit seinen Herausforderungen wurde viel zu lange ignoriert. Heute werden die Klagen von Unternehmen lauter, die über einen drückenden Fachkräftemangel lamentieren. Und so ist es nicht erstaunlich, dass immer mehr Betriebe auch verstärkt auf ältere Beschäftigte setzen und sogar versuchen, „Jungrentner“ wieder in den Job zu holen. Stellt sich nur die Frage: Warum hat man die älteren Leistungsträger überhaupt ziehen lassen

und nicht schon vor langer Zeit begonnen, die Best Ager zu umwerben?

Viele Menschen 60 plus können sich auf einen guten finanziellen Lebensstandard freuen. Fast jeder sechste Rentner ist allerdings von Altersarmut bedroht. Nach einem ganzen Arbeitsleben auf den „Gang zum Amt“ angewiesen zu sein, ist bitter.

Eine ganz große Schwachstelle unserer Gesellschaft ist das Gesundheitswesen. Eine sehr lange Zeit war der mühelose Gang zum Arzt oder in die Apotheke selbstverständlich. Das ist nicht mehr so. Unser Gesundheitssystem zählt zu den teuersten der Welt und es leidet auch stark unter einem Arbeitskräftemangel. Im Pflegebereich der Krankenhäuser und Alteinrichtungen herrscht nicht selten ein krasser personeller Notstand. Fehlende Medikamente, teure Unterhalts- und Instandhaltungskosten für die Gebäude und das Material bringen heute schon Institutionen an den Rand der wirtschaftlichen Not. Und der Druck wächst, denn mit einer alternden Gesellschaft – Deutschland wird schon bald Japan als älteste Nation abgelöst haben – wachsen auch die Kosten für Gesundheit und Pflege.

Das Bild, das die Generation 60 plus von sich selbst hat, ist trotz aller Widrigkeiten positiv und optimistisch. Jüngere Generationen sehen Ältere wesentlich kritischer. Ein intensiver Gedankenaustausch im Dialog der Generationen hilft, Gedankenbarrieren abzubauen. Ältere und Jüngere können viel voneinander lernen und so profitieren. ■

**Bundesverband Initiative 50Plus**  
Der BVI50Plus ist die Interessenvertretung der sogenannten Baby-boomer-Generation und beim Deutschen Bundestag registriert.

[BVI50PLUS.DE](http://BVI50PLUS.DE)

ANZEIGE



**Für ein Leben**

**ohne Einsamkeit im Alter**



**Freunde alter Menschen e.V.**  
les petits frères des Pauvres

**Jahrelang fiel Charlotte, 86, zu Hause die Decke auf den Kopf. Jetzt wird sie regelmäßig von unserer Freiwilligen Anna, 31, besucht.**

Freunde alter Menschen e.V. hat es sich zur Aufgabe gemacht, alte Menschen vor Einsamkeit und Isolation zu bewahren. Wir schaffen soziale Kontakte und persönliche Begegnungen, damit Hoffnung und Lebensfreude wieder in das Leben älterer Menschen einziehen können.

Unterstützen Sie unser Engagement gegen Einsamkeit im Alter mit Ihrer Spende und helfen Sie, unsere Gesellschaft menschlicher zu gestalten.

[www.famev.de](http://www.famev.de)

★ Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit HAUSVORTEIL** entstanden.

# Immobilienvermögen freisetzen, Eigentümer bleiben

Immobilien sind als Wertanlage und Altersvorsorge beliebt. Doch was tun, wenn man seine Anlage wieder zu Geld machen möchte? In diesem Fall kann ein Immobilien-Teilverkauf eine attraktive Option sein.

Text Miriam Rauh



FOTO: 898700KERSHUTTERSTOCK

**D**er Teilverkauf einer Immobilie kann eine clevere Möglichkeit sein, einen Teil des Immobilienwertes schnell freizusetzen. Verschiedene Anbieter wie HausVorteil kaufen nicht nur Einfamilienhäuser an, sondern auch Mehrfamilienhäuser, Ferienhäuser und mehr. Das Vorgehen bleibt dabei immer gleich. Auch ein Mindestalter für Teilverkäufer gibt es bei HausVorteil nicht.

Eigentümer, die sich für diesen Weg entscheiden, verkaufen einen im Vorfeld festgelegten Anteil ihrer Immobilie, behalten aber mindestens 50 Prozent sowie ein lebenslanges Wohn- und Nutzrecht. Dafür zahlen sie dem Käufer ein monatliches Nutzungsentgelt, das anteilig berechnet wird und damit in der Regel deutlich geringer als die Miete für ein Objekt gleicher Größe ist. Details zur Miteigentümerschaft werden notariell geregelt, sodass für beide Seiten Klarheit besteht.

## Volle Kontrolle, Beteiligung am Werterhalt

Der Vorteil des Immobilien-Teilverkaufs: Verkäufer bleiben Eigentümer und behalten die Kontrolle darüber, was mit ihrem

Eigentum geschieht. Durch den Teilverkauf sind die Haupteigentümer nicht nur weiterhin an einer Wertsteigerung ihrer Immobilie beteiligt, sondern bleiben handlungs- und entscheidungsfähig. Sie können den veräußerten Anteil zurückkaufen oder auch einen Komplettverkauf beschließen.

Zudem tragen Teilkäufer anteilig zum Erhalt oder gar zur Steigerung des Immobilienwertes bei. So übernimmt das Immobilien-Teilverkaufsunternehmen HausVorteil beispielsweise anteilig die Modernisierungskosten bis zu einer Höchstgrenze. Wann, was und in welchem Umfang modernisiert wird, entscheidet der Verkäufer.

Kommt es zum Komplettverkauf, unterstützt der Teilkäufer in der Regel den Verkäufer, dafür zahlt der Verkäufer ein sogenanntes „Durchführungsentgelt“. Bei HausVorteil zahlt der Kunde, anders als bei anderen Anbietern, das sogenannte Durchführungsentgelt nur für den Anteil, den er verkauft, HausVorteil zahlt für seinen Anteil.

Auch vererbbar ist die Immobilie nach dem Teilverkauf, die Erben erhalten ein

Vorkaufsrecht auf den zuvor veräußerten Teil.

## Erst Wertermittlung, dann Auszahlung

Bei HausVorteil steht durch die Zusammenarbeit mit regionalen Immobilienmaklern, die Ansprechpartner für die Kunden sind, ein persönlicher und vertrauensvoller Kundenkontakt im Vordergrund. Der Wert der Immobilie wird für den Teilverkauf zunächst durch einen unabhängigen Gutachter ermittelt, der Käufer zahlt den Preis für den Teilverkauf sofort nach dem notariell begleiteten Vertragsabschluss. Auch wenn eine Restschuld auf der Immobilie lastet, kann ein Teilverkauf infrage kommen – vorausgesetzt, Restschuld und verkaufter Anteil betragen zusammen nicht mehr als 50 Prozent des ermittelten Immobilienwertes.

## Das Leben genießen, auch im Ruhestand

Besonders attraktiv kann ein Teilverkauf sein, wenn man den Lebensabend genießen möchte, ohne dabei jeden Euro umzudrehen. Die Wünsche und Lebenspläne der Generation 60 plus sind vielseitig und so individuell wie die Immobilienbesitzer

selbst. Reisen, ein neues Auto oder ein lang gehegter Herzenswunsch – mithilfe des Teilverkaufs lassen sich Träume erfüllen und gleichzeitig kann so auch das größte Anliegen vieler Senioren verwirklicht werden: möglichst lange im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können. Zudem nimmt man beim Teilverkauf, im Gegensatz zu einem Kredit, keine Schulden auf, auch dieser Aspekt ist für viele interessant.

## Nießbrauchrecht im Grundbuch

Und was ist, wenn der Teilkäufer in finanzielle Schwierigkeiten kommt? Was ist im Fall einer Insolvenz? Zum einen erfolgt die Finanzierung der Teilkäufe ausschließlich über BaFin-regulierte Bankinstitute. Zum anderen greift das Nießbrauchrecht: Ist das Nießbrauchrecht im Grundbuch eingetragen, müssen Verkäufer sich auch in diesem Punkt keine Sorgen machen. Das Nießbrauchrecht ist im Nachhinein nicht abänderbar und endet erst mit dem Tod der Berechtigten. ■

**Mehr zum Thema Immobilien-Teilverkauf lesen Sie im Interview mit HausVorteil-Geschäftsführer Dirk Hotopp.**

## „Unser Modell kann sehr individuell auf die Kundenbedürfnisse angepasst werden“

Fragen an Dirk Hotopp, Geschäftsführer der Hamburger HausVorteil GmbH

Text Kimberly Meusel

### In der noch jungen Teilverkaufsbranche gibt es mittlerweile zahlreiche Anbieter. Was unterscheidet die HausVorteil GmbH von anderen Unternehmen?

HausVorteil ist seit Februar 2021 am deutschen Markt aktiv. Von unserem Firmensitz in der Hansestadt Hamburg aus arbeiten wir mit über 250 Partnern deutschlandweit zusammen. Und es werden immer mehr. Der Vorteil: Unsere Vertriebspartner sind ortskundige, gut vernetzte Immobilienprofis, die ihre Kunden kompetent beraten und individuelle Lösungen für jeden Anspruch entwickeln. Nur, wenn sie von unseren Produkten überzeugt sind, bieten sie diese auch ihren Kunden an. Die Kunden profitieren von

einem persönlichen Kontakt und einem direkten Ansprechpartner vor Ort.

### Welche Immobilien kommen für einen Teilverkauf mit HausVorteil infrage?

Unser Modell kann sehr individuell auf die Kundenbedürfnisse angepasst werden. Gemeinsam mit unseren BaFin-regulierten Finanzpartnern kaufen wir neben klassischen Einfamilienhäusern auch Anteile von Mehrfamilienhäusern, teilweise gewerblich genutzten Objekten oder Ferienimmobilien. Im Übrigen gibt es für HausVorteil-Kunden kein Mindestalter. Ein Immobilien-Teilverkauf kann schließlich in jeder Lebensphase interessant sein.

### Ist ein Teilverkauf komplizierter als andere Möglichkeiten Immobilienvermögen freizusetzen?

Immobiliengeschäfte sind immer komplex. Deshalb haben wir es uns zur Aufgabe gemacht, den Immobilien-Teilverkauf mit HausVorteil so einfach und transparent wie möglich zu gestalten. Alle Aspekte des Verkaufs und der zukünftigen Nutzungsregelungen sind in unserem Vertrag klar gegliedert und so verständlich wie möglich dargestellt. Nicht nur unsere Berater führen die Kunden durch den gesamten Verkaufsprozess. Ein Teilverkauf wird immer bei einem Notar beurkundet, der den Kunden unabhängig erklärend zur Seite steht. Was uns



**Dirk Hotopp**

Mitglied der Geschäftsführung von HausVorteil, über 20 Jahre Erfahrung im Banken- und Kooperationsvertrieb

#### Vorherige Stationen:

- Vorstand der Postbank Unterstützungskasse
- Leiter Marken- und Drittvertriebe Talanx für die Kooperation Postbank und DSL Bank
- Mehrjährige Leitung Vertrieb bei der Immobilienverrentung

besonders freut: Die HausVorteil-Verträge werden für ihre Übersichtlichkeit, Transparenz und Ausgeglichenheit von Banken und Notaren positiv bewertet.

Trotzdem ist ein Immobilien-Teilverkauf für jeden einzelnen Verkäufer eine besondere und auch emotionale Entscheidung. Während des gesamten Verkaufsprozesses sind daher der persönliche Kontakt und die Nachvollziehbarkeit aller Schritte entscheidend. Dieser Verantwortung sind wir uns im Umgang mit unseren Kunden immer bewusst. ■

# Hörsysteme und künstliche Intelligenz – welche Möglichkeiten können aus dieser Symbiose entstehen?

Wie viele andere Hightech-Geräte haben auch Hörgeräte im letzten Jahrzehnt und insbesondere in den letzten Jahren eine große technologische Revolution erlebt. Ein modernes Hörgerät hat nichts mehr mit dem großen, beigen Gerät, das sich in vielen Köpfen manifestiert hat, gemein. Hörgeräte sind zu kleinen Mini-Computern geworden. Als Hersteller moderner Hörlösungen spricht Starkey daher längst nicht mehr von Hörgeräten, sondern von multifunktionalen Hörsystemen, die sich künstlicher Intelligenz bedienen, um das Leben von Menschen mit Hörminderung positiv zu verändern.

**D**och was genau bedeutet künstliche Intelligenz (KI) in Hörsystemen? Und welche Möglichkeiten entstehen aus dieser Symbiose?

## SENSORIK UND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ IN STARKEY HÖRSYSTEMEN

Auch wenn gutes Hören und vor allem Sprachverstehen weiterhin im Fokus der Produktinnovationen bei Starkey steht, geht die Entwicklung hin zu ganzheitlichen intelligenten Systemen, die sich positiv auf die Hörgesundheit und das Wohlbefinden auswirken. Hier bedient sich die Entwicklung künstlicher Intelligenz, die die Situationsautomatik kontinuierlich anpasst und verbessert und dafür sorgt, dass in jeder Hörsituation automatisch das bestmögliche Hörerlebnis erzielt wird. Doch künstliche Intelligenz wird längst nicht mehr nur für die Signalverarbeitung in Hörsystemen genutzt. Mithilfe der heutigen Funktionen moderner Hörsysteme, kann künstliche Intelligenz in Hörsystemen zu einem gesünderen Lebensstil beitragen:



### Aktivitätstracking & Mentale Fitness

Starkey Hörsysteme sind so konzipiert, dass sie unsere körperliche und mentale Aktivität messbar machen können. Integrierte Bewegungssensoren, die die Beschleunigung und den Neigungswinkel der Hörsysteme erfassen, können als Schrittzähler eingesetzt werden und unterstützen damit einen aktiveren Lebensstil der Hörertragere. Mit der Messung der mentalen Fitness geht Starkey noch einen Schritt weiter: KI macht es möglich, die Stimulierung des auditiven Kanals über die Hörsysteme zu messen. Im Zusammenspiel mit dem Smartphone kann der Hörertragere so seine mentale Aktivität nachverfolgen und mithilfe eines täglichen Wellness-Scores messbar machen. Berücksichtigt wird dabei u.a., wie lange das Hörsystem getragen oder

wie viel Zeit mit aktivem Zuhören verbracht wurde.



### Erinnerungen

Mit Starkey Hörsystemen ist es möglich, sich Terminerinnerungen oder die Erinnerung an die Einnahme von wichtigen Medikamenten mithilfe von moderner Sprach-KI einzuspeichern. Das Hörsystem ist also in der Lage, Sprachinformationen des Nutzers korrekt zu interpretieren und umzusetzen. Am Beispiel der Erinnerungen erfolgen akustische Anzeigen zum Ereigniszeitpunkt über die Hörsysteme – so verpassen Hörertragere keine wichtigen Termine und können ihren Alltag organisiert und sicher beschreiben.



### Sturzalarm

Da mit zunehmendem Alter auch das Sturzrisiko steigt, sind Starkey Hörsysteme mit einer Sturzerkennung ausgestattet, die auf Grundlage modernster KI und Sensorik funktioniert. Die integrierten Sensoren in den Starkey Hörsystemen erkennen Geschwindigkeitsveränderungen oder Drehungen. Damit sind Starkey Hörsysteme in der Lage, Stürze von einer bewussten Bewegung z.B. dem Hinsetzen zu unterscheiden und automatisch eine Benachrichtigung an vorab ausgewählte Vertrauenspersonen zu senden.

### INTELLIGENTE ASSISTENTEN

Künstliche Intelligenz hilft dabei, Hörgeräte attraktiver zu machen und Barrieren abzubauen. Moderne Hörsysteme sind zu intelligenten Assistenten geworden und die heutigen Funktionen lassen sich perfekt in den Lebensalltag von Hörertragern integrieren:



### Tipp-Steuerung

Durch die Tipp-Steuerung lassen sich die Hörsysteme per Fingertipp intuitiv steuern – so kann

z.B. die Sonderfunktion Edge Mode zur Verbesserung des Sprachverstehens oder der Sprachassistent aktiviert werden. Darüber hinaus kann das Starkey Zubehör über die Tipp-Steuerung aktiviert und gestoppt werden.



### Übersetzung

Die Starkey Hörsysteme verfügen über eine Simultan-Sprachübersetzungsfunktion, die in der Lage ist, insgesamt 27 Sprachen direkt in die Hörsysteme übersetzen zu lassen.



### Sprache-zu-Text

Die Sprache-zu-Text-Funktion wandelt Spracheingaben in Textform um und kann diese an E-Mail und Messenger-Dienste weiterleiten.



### Find-My-Phone

Mithilfe der Funktion "Find my Phone" müssen die Nutzer von Starkey Hörsystemen ihr

Smartphone nicht mehr lange suchen. Per Sprachbefehl, z.B. „Wo ist mein Telefon?“ können die Hörsysteme einen Ton über gekoppelte Smartphones im Umkreis ausgeben, um diese wiederzufinden.

### BESSER HÖREN. MEHR VOM LEBEN.

Durch die technischen Möglichkeiten mit Bewegungssensoren und mithilfe von künstlicher Intelligenz sind Hörgeräte zu ganzheitlichen Healthable-Systemen geworden, die nicht nur einen positiven Einfluss auf die Hörgesundheit haben. Moderne Hörsysteme können mithilfe von KI zu einem aktiveren und engagierten Lebensstil beitragen und sich damit positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirken. Durch die intelligenten Zusatzfunktionen geht ein Hörsystem über gutes Hören hinaus und wird zum persönlichen Assistenten, Sprachübersetzer oder sogar zum Lebensretter. Für die Zukunft sind unzählige Möglichkeiten denkbar, denn die Produktinnovationen im Bereich der Hörtechnologie stehen nicht still.

## Sie möchten die Starkey Produkte kennenlernen?

Besuchen Sie die Website [www.starkey.de](http://www.starkey.de) und finden Sie einen der Starkey Partnerakustiker in Ihrer Nähe!



★ Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit STORZ MEDICAL** entstanden.

# Gegen das Vergessen: Neues Verfahren zur Verbesserung der Lebensqualität bei Menschen mit Morbus Alzheimer

Gedächtnisverlust, Orientierungsschwierigkeiten, zunehmende Herausforderungen bei der eigenständigen Bewältigung alltäglicher Aufgaben – die Symptome und Folgen einer Alzheimer-Erkrankung sind vielschichtig und verursachen häufig einen hohen Leidensdruck – bei den Betroffenen selbst, aber auch bei ihren Angehörigen. Trotz größter wissenschaftlicher Anstrengungen ist Morbus Alzheimer bis heute nicht heilbar.

Text Christian Herrmann

**V**erfügbare Medikamente können das Fortschreiten der Erkrankung lediglich verlangsamen, es gibt große Forschungslücken. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) fordert daher Forschungsgemeinschaften und Politik auf, dem Thema Demenz viel mehr Bedeutung beizumessen. Dazu zählt beispielsweise auch, dass Therapien, wie der sogenannten Transkraniellen Pulsstimulation (TPS), mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird. Denn dieses neue Behandlungsverfahren könnte hier den Durchbruch bringen.

TPS wurde als erstes und bisher einziges Verfahren seiner Art für die Behandlung

des Zentralnervensystems bei Patienten mit Alzheimer-Demenz zugelassen. Zwar wird das Verfahren in Fachkreisen aktuell auch kritisch diskutiert, und es braucht – wie von der WHO gefordert – zusätzliche Forschungsmaßnahmen, um die Wirksamkeit von TPS wissenschaftlich zu belegen. Doch erfahrende Forschende sind von der Wirksamkeit überzeugt. Einer der wenigen Experten im deutschsprachigen Raum, der über Erfahrung mit TPS verfügt, ist Professor Dr. Dr. Ulrich Sprick, Chefarzt des Ambulanten Zentrums und der Tageskliniken am Alexius/Josef Krankenhaus in Neuss. Im Interview berichtet er über seine Arbeit und die damit verbundenen Erkenntnisse bei der Anwendung von TPS.

## Herr Professor Dr. Dr. Sprick, was ist TPS und wie funktioniert es?

TPS ist ein modernes Verfahren, das bei leichtgradiger und mittelschwerer Demenz angewandt wird, um vorhandene Symptome zu lindern. Es kann den fortschreitenden Verlauf der Alzheimer-Demenz aufhalten und damit Betroffene und ihre Angehörigen entlasten. Ein kleines Gerät, das fokussierte Stoßwellen geringer Intensität erzeugt, wird an den Kopf des Patienten oder der Patientin gehalten. Die Stoßwellen gehen durch die Schädeldecke hindurch und stimulieren die durch Alzheimer-Demenz betroffenen Hirnregionen. Während der Stimulation ist in Echtzeit auf einem Monitor zu sehen, wo und wie viele Impulse gerade verabreicht werden oder bereits verabreicht worden sind. Durch TPS wird eine Verbesserung der Hirndurchblutung erreicht, und es kommt zur Bildung neuer Blutgefäße. Außerdem wird über Wachstumsfaktoren die Regeneration von Nervenzellen angeregt. Dabei werden sowohl die Neubildung als auch die Neuverschaltung der Nervenzellen im Gehirn gefördert. Dadurch, dass die sogenannte Blut-Hirn-Schranke reversibel geöffnet wird, induziert TPS auch eine stark verbesserte Wirkung verabreichter Medikamente innerhalb des Gehirns.

## Welche Vorteile bringt TPS?

Der entscheidende Vorteil gegenüber anderen Hirnstimulationsverfahren ist, dass eine ganz exakte Stimulation möglich ist – bis auf den Millimeter genau – und dass wir zudem deutlich tiefer in das Gehirn vordringen können, als dies bisher mit anderen bekannten Hirnstimulationsverfahren möglich war. Das Ganze ist zudem auch noch nicht-invasiv, was bedeutet, dass die Schädeldecke nicht geöffnet werden muss und das Hirngewebe nicht verletzt wird.

## Welche Nebenwirkungen sind bei der Anwendung zu erwarten?

Bisher sind bei der TPS-Behandlung nur sehr wenige und geringe Nebenwirkungen, wie Kopfschmerzen, aufgetreten. Dies unterscheidet die TPS auch von derzeit angewandten Alternativen, wie beispielsweise einer Antikörpertherapie bei Morbus Alzheimer. Das Verfahren wird bei



## Das Alexius/Josef Krankenhaus

ist das Zentrum für seelische Gesundheit für die Menschen im Rhein-Kreis Neuss und darüber hinaus. Es bietet psychiatrische und psychotherapeutische Hilfe und ist Teil der St. Augustinus Gruppe, die mit rund 6.000 Mitarbeitenden auch Akutkrankenhäuser, Gesundheitszentren, eine Rehabilitationsklinik, zwei Ausbildungsakademien und zahlreiche Angebote für Menschen mit Behinderung sowie Senioren betreibt. Zur St. Augustinus Gruppe zählt auch das Memory Zentrum in Neuss, ein ausgewiesenes Kompetenzzentrum für Demenz, in dem ebenfalls Effekte von TPS-Behandlungen näher untersucht werden.

Weitere Informationen unter [psychiatrie-neuss.de](http://psychiatrie-neuss.de)

vollem Bewusstsein durchgeführt und ist schmerzfrei. Jede Sitzung dauert nur rund 30 Minuten und im Anschluss kann der Tagesablauf normal fortgeführt werden.

## Dennoch wird die Transkranielle Pulsstimulation in Fachkreisen auch kritisch betrachtet. Woran liegt das?

Gegenwärtig fehlt noch die große Studienlage, um die Wirksamkeit des Verfahrens wissenschaftlich zu belegen. Es gibt aktuell nur kleine Studien ohne Kontrollgruppen und einige wenige Arbeitsgruppen, die sich mit dem Thema befassen – z. B. an Universitäten in Wien, Berlin, Hong Kong und Italien. Und natürlich bei uns in Neuss am Alexius/Josef Krankenhaus, wo ich gemeinsam mit meinem Team Anwendungsbeobachtungen zu dem neuen Verfahren durchführe. Inzwischen haben wir rund 80 Patientinnen und Patienten mit Morbus Alzheimer mithilfe des neuen Verfahrens in unserer Psychiatrischen Ambulanz behandelt.

## Zu welchem Ergebnis sind Sie gekommen und wie beurteilen Sie die Wirksamkeit des Verfahrens?

Bei fortgeschrittener oder weit fortgeschrittener Alzheimer-Demenz gibt es bislang nur wenige Daten. In einer im letzten Monat vorgelegten Publikation konnte man nachweisen, dass selbst bei einer schweren Ausprägung der Symptome kleine Fortschritte erreicht werden konnten, allerdings bislang nur bei einer sehr kleinen Zahl an Studienteilnehmern. Bei unseren ambulanten Patienten mit leichten und mittleren Alzheimer-Symptomen haben bisherige Anwendungen von TPS bei etwa 60 Prozent zu Verbesserungen in einem oder mehreren unterschiedlichen Bereichen der Symptomatik geführt. Nicht nur die Denkfähigkeit, sondern auch die Problemlösungsfähigkeiten, die Stimmung und der Antrieb der betroffenen Personen haben sich merklich verbessert. So nahmen Betroffene, die sich zuvor stark zurückgezogen und abgesondert hatten, wieder an gemeinsamen Aktivitäten mit ihren Angehörigen teil. Aktuell prüfen wir noch weitere Effekte auf Lernen und Gedächtnis. ■



Professor Dr. Dr. Ulrich Sprick (rechts) konnte nach Anwendungen der Transkraniellen Pulsstimulation vielversprechende Effekte bei Alzheimer-Patienten beobachten.

# Nierenkrankheiten sind gut behandelbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden

Nierenkrankheiten sind häufig, doch sie lassen sich in Blut und Urin frühzeitig erkennen und dann auch gut behandeln. Die Dialyse ist längst kein unabwendbares Schicksal mehr, es gibt effektive Therapien, die den Nierenfunktionsverlust über eine lange Zeit hinauszögern. Allerdings wirken sie nur, wenn die Nierenkrankheit nicht zu weit fortgeschritten ist. Das unterstreicht, wie wichtig und effizient die Früherkennung ist.

Text Prof. Julia Weinmann-Menke

**F**ast jeder Zehnte ist in Deutschland von einer chronischen Nierenkrankheit betroffen, doch die wenigsten der Betroffenen wissen von ihrer Erkrankung, die über eine lange Zeit völlig „stumm“, also symptomfrei, verläuft. Bei einigen Menschen mit eingeschränkter Nierenfunktion schreitet die Erkrankung weiter voran, diese Patientinnen und Patienten haben ein hohes Risiko, im Laufe ihres Lebens einen „Komplettausfall“ der Nieren zu erleben und dann auf die Dialyse oder eine Nierentransplantation angewiesen zu sein. Für sie ist die Früherkennung von höchster Relevanz.

Betroffene fallen bei der hausärztlichen Untersuchung auf. Sie haben eine eingeschränkte GFR (glomeruläre Filtrationsrate,

das „Maß“ der Nierenfunktion). Bei Auffälligkeit wird ein Test auf Eiweiß im Urin angeschlossen. Beide Tests zusammen haben eine hohe prognostische Aussagekraft und können dafür sorgen, dass Menschen, die auf eine schwere Nierenkrankheit zusteuern, rechtzeitig erkannt und behandelt werden. Dadurch kann der Nierenfunktionsverlust aufgehalten oder zumindest verlangsamt werden“, erklärt Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie (DGfN).

Voraussetzung sei allerdings, dass die Menschen die Check-up-Untersuchung beim Hausarzt wahrnehmen, der – sollte die GFR eingeschränkt sein – auch einen Urintest macht. „Leider erleben wir es immer wieder,

dass Patientinnen und Patienten nach Jahren der ‚Arztabstinenz‘ überfordert und verzweifelt sind, wenn sie bei der ärztlichen Untersuchung erfahren, dass ihre Nierenfunktion unwiederbringlich verloren ist und sie ein Nierenersatzverfahren benötigen.“

Diese Schicksale müssen nicht sein, denn eine chronische Nierenkrankheit ist heute gut behandelbar und kann in vielen Fällen zum Stillstand gebracht werden. Neben der Behandlung mit Blutdrucksenkern, die als „Nierenschützer“ gelten und daher auch nierenkranken Menschen ohne zu hohen Blutdruckwerten verschrieben werden, stehen seit geraumer Zeit zusätzlich sehr effektive Substanzen zur Verfügung. Allerdings dürfen sie nur verschrieben werden, wenn die Nierenfunktion



FOTO: PHOTOSTUDIO RIMBACH, MAINZ

**Prof. Julia Weinmann-Menke**  
Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie und Fachärztin für Innere Medizin, Nephrologin, Hypertensiologin

noch nicht einen bestimmten Wert unterschritten hat.

„Hier liegt die Krux“, erklärt Prof. Dr. Julia Weinmann-Menke, Pressesprecherin der DGfN. „Fällt

die GFR unter 20 ml/min/1.73 m<sup>2</sup>, ist der ‚Point of no Return‘ überschritten und die Nierenkrankheit lässt sich durch Medikamente kaum noch aufhalten. Die Symptome, die zu einer ärztlichen Abklärung führen, wie Übelkeit oder Abgeschlagenheit, stellen sich aber oft erst ein, wenn die GFR bereits unter diesen Bereich gefallen ist. Vorher fühlen sich die Betroffenen gesund und wenn sie dann mit Beschwerden zur Ärztin/zum Arzt gehen, kann diese oder dieser nur noch wenig für sie tun, weil sich das Therapiefenster bereits geschlossen hat. Das zeigt, wie wichtig die Früherkennung für den Erhalt der Nierengesundheit ist. Denn die positive Botschaft lautet: Nierenkrankheiten sind gut behandelbar, wenn sie rechtzeitig erkannt werden.“ ■

★ Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit dem KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. entstanden.

## Dialyse zu Hause? Oft eine gute Option!

Seit 1969 steht das gemeinnützige KfH Kuratorium für Dialyse und Nierentransplantation e.V. für die bestmögliche Versorgung nierenkranker Patientinnen und Patienten. Im Interview spricht Professor Dr. med. Dieter Bach, Vorstandsvorsitzender des KfH, über die Möglichkeiten der Dialyse zu Hause.

Text Miriam Rauh

### Welche Dialyseverfahren sind für die Heimdialyse geeignet?

Beide Dialyseverfahren sind für die Heimdialyse geeignet und können zu Hause durchgeführt werden, sowohl die Hämodialyse, die Blutwäsche, als auch die Peritonealdialyse, die Bauchfelldialyse.

### Wie erfahren Patientinnen und Patienten sowie Angehörige davon, dass es die Dialyse zu Hause gibt?

Diese Möglichkeit muss Patientinnen und Patienten von den behandelnden Ärztinnen und Ärzten vermittelt werden, wenn sie dialysepflichtig werden bzw. schon bereits davor. Auf unserer Website <https://dialyse-zu-hause.kfh.de> ist ein interaktives Formular, das bei der Entscheidungsfindung unterstützt. Patientinnen und Patienten können die Ergebnisse mit ihren Nephrologinnen und Nephrologen besprechen.



FOTO: JONAS RAHEIMANN

**Prof. Dr. med. Dieter Bach**  
Vorstandsvorsitzender des KfH

„**Berufstätigkeit, Familienleben oder Hobbys lassen sich mit einer Heimdialyse leichter koordinieren.**“

### Warum hat Deutschland einen so geringen Anteil an Heimdialysepatientinnen und -patienten im Vergleich zu vielen Nachbarländern?

Zum einen haben wir in Deutschland ein sehr gutes Netz an Dialysezentren, sodass die flächendeckende Versorgung gewährleistet ist. Zum anderen liegt es an der ärztlichen Beurteilung. Nephrologinnen und Nephrologen müssen bestätigen, dass eine Patientin oder ein Patient geeignet und in der Lage ist, eine Heimdialyse durchzuführen. Je mehr Erfahrung Ärztinnen und Ärzte mit der Heimdialyse haben, desto offener sind sie in der Regel für das Verfahren. Hier sind uns unsere Nachbarländer derzeit noch voraus.

### Welche Vorteile bietet das Verfahren?

Patientinnen und Patienten können Ort und Zeitpunkt variabler

wählen als in einem Zentrum und behalten so viel leichter ihren eigenen Lebensrhythmus bei. Berufstätigkeit, Familienleben und Hobbys lassen sich mit einer Heimdialyse leichter koordinieren. Ein weiterer Vorteil ist, dass man keine Wege zurücklegen muss.

### Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Das Verfahren ist nicht für alle geeignet. Patientinnen und Patienten sollten sich selbst versorgen können. Für eingeschränkte Personen gibt es gegebenenfalls die Möglichkeit, eine assistierte Heimdialyse durchzuführen. Für sehr alte oder gebrechliche Menschen kommt diese Möglichkeit eher nicht in Frage.

Ein gutes Training ist wichtig, es braucht auch im häuslichen Umfeld etwas Platz. Man sollte bedenken, dass man die Geräte und auch Verbrauchsmaterialien wie zum Beispiel Beutel zum Wechseln lagern muss. Zudem wird sowohl Strom als auch Wasser gebraucht.

### Alles wird kleiner und mobil, gibt es solche Entwicklungen auch bei Heimdialysegeräten?

Für die Bauchfelldialyse werden kaum Geräte gebraucht; es gibt aber auch Varianten mit maschineller Unterstützung, mit denen Patientinnen und Patienten die Dialyse sogar nachts machen können. Diese sind bereits recht klein.

Für die Heimhämodialyse gibt es aktuell sehr interessante

Entwicklungen. Bislang wurden hier ähnliche Geräte verwendet, wie sie auch in Zentren stehen. Die neue Generation ist deutlich kleiner, sie braucht weniger Strom und Wasser und man kann sogar mit den Geräten verreisen.

### Wie trägt die Heimdialyse dazu bei, den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck zu verringern?

Eine Dialyse ist ein sehr energieintensives Verfahren. Für Patientinnen und Patienten, die das Heimdialyseverfahren nutzen, fallen Wege weg, insbesondere bei größeren Distanzen im ländlichen Raum. Das verringert den CO<sub>2</sub>-Fußabdruck im Vergleich zur Dialyse im Zentrum deutlich; zusätzlich trägt natürlich ebenfalls die Entwicklung neuer Gerätetechnologie bei.

### Mit Blick in die Zukunft: Wird die Heimdialyse eine Dialyse in einer medizinischen Einrichtung ablösen?

Nein, denn nicht alle Patientinnen und Patienten kommen für das Verfahren in Frage. Aber die Heimdialyse kann für viele eine optionale Behandlungsmöglichkeit darstellen. Auch für junge Patientinnen und Patienten – Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene – bietet sich die Dialyse zu Hause vielfach an, weil sie sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Eine Heimdialyse kann mehr Flexibilität und damit mehr Lebensqualität bieten. Das ist immer ein wichtiger Aspekt. ■

# Hyaluronsäuretherapie bei Arthrose

Prof. Dr. med. Christoph Becher ist auf die Behandlung von Gelenkerkrankungen spezialisiert, einschließlich Arthrose. Im Interview berichtet er von den Möglichkeiten einer Hyaluronsäuretherapie.

Text Miriam Rauh

## Herr Prof. Dr. Becher, wann spricht man von Arthrose? Was sind typische Symptome und wie wird die Diagnose gestellt?

Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung. Der Verschleiß der Knorpelstruktur führt zu Symptomen wie Entzündungen, Schwellungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen. Die Diagnosestellung erfolgt in einer Kombination aus dem, was der Patient berichtet, und bildgebenden Untersuchungen, wie z. B. MRT und Röntgen.

## Welche Altersgruppen sind typischerweise von Arthrose betroffen? Ab welchem Alter sollte man besonders aufmerksam sein?

Prinzipiell nimmt die Häufigkeit von Arthrose mit dem Alter zu. Aber es gibt durchaus jüngere Patienten, die von Arthrose betroffen sind, z. B. aufgrund eines Unfalls. Auch durch angeborene Fehlstellungen kann ein Knorpelverschleiß mit Entwicklung einer Arthrose früh auftreten; teilweise bereits mit 20 Jahren. Die Kniescheibe beispielsweise ist immer wieder auch in früheren Jahren von Verschleiß betroffen. Ab etwa 45 oder 50 Jahren treten die Beschwerden häufiger auf; die größte Gruppe der Betroffenen, die zum ersten Mal zu uns kommen, ist 50 bis 70 Jahre alt.

## Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei Arthrose und welchen Nutzen hat eine Hyaluronsäuretherapie?

Grundsätzlich hängt die Therapie auch vom Stadium ab. Da zeigen Leitlinien die Vorgehensweise auf. Konservative Maßnahmen – z. B. Medikamente, Physiotherapie und Injektionen – stehen zunächst im Vordergrund und diese helfen auch in der Regel gut. Im Rahmen der Therapie mit Injektionen spielt die Hyaluronsäure eine wichtige Rolle, die natürlicher Teil der Gelenkflüssigkeit ist. Sie hat viskoelastische, das heißt gleitende und stoßabsorbierende Eigenschaften und kann auch Entzündungen hemmen. Die Spritze wird ambulant in der Sprechstunde verabreicht, die Behandlung dauert nur etwa fünf bis zehn Minuten.

## Was gibt es bei der Qualität der Hyaluronsäure zu beachten?

Im Hinblick auf die wissenschaftlich nachgewiesene therapeutische Wirksamkeit, die durch die



FOTO: ATOS KLINIK HEIDELBERG

„**Arthrose ist eine degenerative Gelenkerkrankung.**“

### Prof. Dr. med. Christoph Becher

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle Orthopädische Chirurgie und Sportmedizin an der ATOS Klinik Heidelberg

Injektion verursachen potenziellen Schmerzen und das Infektionsrisiko bietet die einmalige Applikation hochmolekularer und quervernetzter Hyaluronsäure mit hohem Wirkstoffgehalt Vorteile.

## In welcher Häufigkeit erfolgen die Injektionen bei einer Hyaluronsäuretherapie? Gibt es eine Möglichkeit, die Injektionen auf ein Minimum zu reduzieren?

In der Regel hält die Wirkung der Hyaluronsäure etwa ein halbes Jahr an, manchmal aber auch ein ganzes Jahr oder sogar länger. Man kann die Behandlung problemlos wiederholen, sodass man eine Auffrischung injizieren kann, wenn die Wirkung nachlässt. Ich habe Patienten, die schon seit vielen Jahren zur Auffrischung kommen.

## Kann man direkt mit einer Hyaluronsäuretherapie beginnen, wenn man erste Beschwerden hat?

Das kann sinnvoll sein. Wir sollten uns aber an die Leitlinien halten und zunächst auch eine gute Diagnostik mit Gespräch, Untersuchung und Bildgebung vorgenommen haben.

## Was kann man tun, um den Fortschritt der Arthrose

## möglichst lang hinauszuzögern?

Bewegung ist sehr wichtig. Auch Gewichtsreduktion bringt bei Übergewicht einen sehr positiven Effekt sowie Veränderung des Lebensstils. Eine Kombination aller drei Maßnahmen ist oft ideal.

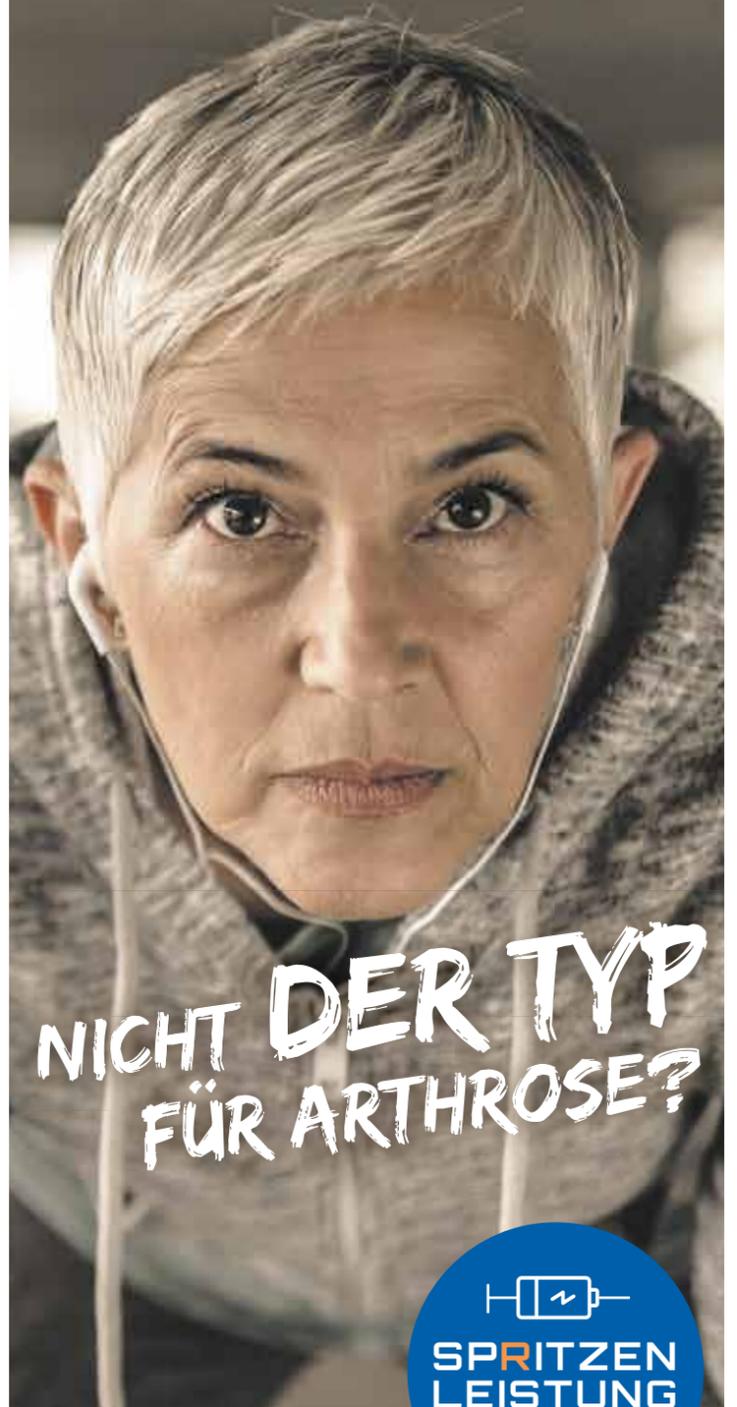
## Welche Bewegungsarten sind besonders gut geeignet?

Jede Bewegungsart bzw. jeder Sport, der möglichst wenig Stoßbelastungen hat. Kontaktsport wie Fußball oder Handball ist weniger gut geeignet als z. B. Schwimmen oder Fahrradfahren. Auch Übungen zur Muskelkräftigung sind empfehlenswert.

## Was würden Sie Arthrosepatienten gerne noch mit auf den Weg geben?

Es ist sinnvoll, mit Beschwerden zum Arzt zu gehen. Dieser wird dann ein Behandlungskonzept erstellen. Ob die Therapie konservativ ist oder ob eine Operation empfohlen wird, ist individuell zu entscheiden. Da nicht jeder Arzt alle Möglichkeiten anbieten kann, ist ein Zentrum bzw. eine Praxis, die sich auf Arthrose spezialisiert hat und alle Therapiemöglichkeiten anbieten kann, eine gute Wahl. ■

 PLASMA CONCEPT



NICHT DER TYP FÜR ARTHROSE?

  
**SPRITZENLEISTUNG**  
bei Arthrose

**CINGAL**

**Akute Gelenkschmerzen 1fach behandeln.**

Arthrose darf Ihren Plänen nicht im Weg stehen – vertrauen Sie auf das weltweit einzigartige Therapiekonzept von CINGAL®:

- + Hyaluronsäure-Therapie mit nur einer Injektion
- + Einzigartige Wirkstoffkombination
- + Behandelt Schmerzen gezielt dort, wo sie entstehen
- + Lindert Schmerzen und Beschwerden sofort und langanhaltend

Fragen Sie Ihren Orthopäden nach CINGAL®.

[www.arthrose-heute.de](http://www.arthrose-heute.de)



Wer Peter Kraus ist, das muss man im deutschsprachigen Raum niemandem erklären, Generationen kennen seine Hits. Dabei hat der heute 83-Jährige auch nach vielen Jahrzehnten im Showgeschäft eine so überwältigende Energie und positive Ausstrahlung, dass man sich am liebsten eine Scheibe davon abschneiden möchte. Im März geht er mit seinem neuen Album auf Tournee.

Text Miriam Rauh

**„Ich brauche ein Ziel“**

**H**err Kraus, Sie waren schon als Teenager eine Ikone. Wie fühlt sich das heute an?

Die Hits von damals waren meine Eintrittskarte ins Showgeschäft. Wenn Kollegen sagen: Das haben wir in der Jugend gemacht, das passt nicht mehr zu uns, wir singen es nicht mehr – muss ich feststellen, dass ich für mich einen anderen Weg gewählt habe. Bei meinen Auftritten kann ich alles mit meinem Publikum teilen, auch das, was ich heute liebe – beispielsweise Rock 'n' Roll. Auf der neuen Tournee gehen wir noch etwas weiter zurück, in die Swingzeit der 1930er- und 40er-Jahre. Das macht unglaublich viel Spaß.

**Wie hat sich die Welt in den letzten Dekaden verändert? Haben Sie einen Rat an die jüngere Generation?**

Die Welt hat sich sehr verändert, die Jugend steht vor schwierigen Aufgaben. Mein Rat? Ich kann nur sagen, wie ich es gemacht habe. Ich habe mir meine eigene Welt aufgebaut, nach meiner Heirat zusammen mit meiner Frau. Ich überlese auch so manches, was in der Zeitung steht. Wir hatten früher vielleicht weniger Mittel, aber die junge Generation wird heute von allen Seiten bedrängt, überall ist etwas los. Das ist sehr schwer, glaube ich. Letztlich muss man versuchen, sein Leben nach seiner eigenen Vorstellung aufzubauen.

**Würden Sie im Rückblick Dinge anders machen?**

Über so etwas denke ich nicht nach. Es wäre vergeudete Zeit und bringt mich nicht weiter. Eher im Gegenteil, ich freue mich darüber, wie es gewesen ist.

**Was ist Ihre Definition von Glück?** Glück ist für mich „zu Hause“.

Und wahrscheinlich kann man Glück genauso heraufbeschwören wie Unglück. Man kann jedenfalls dazu beitragen, glücklich zu sein.

**Ihnen gelingt es, die guten Seiten und das Positive in den Dingen zu sehen. Wie machen Sie das?**

Das ist mein Beruf. Es ist natürlich ein sehr schöner Beruf, zu singen oder Schauspieler zu sein und andere Menschen zu unterhalten. Wenn man sich damit beschäftigt, muss man fast zwangsläufig ein glücklicher Mensch sein. Es ist eine Voraussetzung, selbst glücklich zu sein, um Glück zu verbreiten. Das ist eine wunderbare Lebensaufgabe. Ich habe es sehr schön gehabt.

**Es ist Ihnen aber auch fantastisch gelungen. Ihren Erfolg haben Sie kontinuierlich über einen sehr langen Zeitraum aufrechterhalten, das ist außergewöhnlich.**

Ich greife neue Ideen auf, denke darüber nach und entwickle sie weiter – ohne zu übertreiben oder das Publikum zu erschrecken. Wenn ich ein Ziel habe, stehe ich früh auf und arbeite daran. Das ist ein wesentlicher Punkt: Ich brauche ein Ziel. Die Tournee in diesem Jahr ist vielleicht nicht meine letzte, auch wenn ich mein Alter etwas im Blick haben muss, das wird mir immer mehr bewusst. Man kann den Tod nicht wegschieben, aber ich mache es ihm schwer. Deswegen ist es auch ein Ziel, möglichst lange gesund zu bleiben. Es ist ein großes Glück, wenn das gelingt.

**In dieser Ausgabe sprechen wir gezielt die ältere Generation 60 plus an. Welche Vorteile hat das Leben jenseits der 60?**

Manche sagen, dass sie im Alter ruhiger werden – das gilt nicht für mich. Ich bin wahrscheinlich noch zu jung dazu (*lacht*). Aber von Vorteilen würde ich nicht sprechen. Das Älterwerden geht



FOTO: RENE VAN DER VOORDEN

„**Es ist wichtig, sein Leben zu gestalten. Das ist mir, glaube ich, bisher ganz gut geglückt.**“

mit Veränderungen einher, an die muss man sich gewöhnen und bestmöglich mit ihnen leben. Jung möchte ich allerdings auch nicht mehr sein.

**Warum nicht?**

Meine Generation hat die vielleicht schönste Zeit erlebt. Nach dem Krieg waren alle bestrebt, etwas aufzubauen, es sich schön zu machen, wieder glücklich zu sein. Dieser Aufbau ist gelungen, auch wenn man das heute vielleicht nicht mehr so sieht, und es war einfach eine gute Zeit. Ich weiß nicht, ob die nächste Generation so schöne Zeiten erleben kann.

**Welche Nachteile im Alter sind die für Sie gravierendsten?**

Natürlich kann man irgendwann keine Bäume mehr ausreißen und manches ist ein bisschen schwieriger, auch erschöpfender.

Aber wenn etwas nicht mehr so geht, frage ich mich immer, wie lange ich es machen durfte. Eine lange Zeit muss genügen. Ich mache jetzt häufiger Dinge, die meinem Alter mehr entsprechen. Zum Beispiel gehe ich sehr gerne mit meiner Frau gut essen. Wir amüsieren uns immer, wenn wir junge Leute am Straßenrand mit einem Sandwich in der Hand sehen – aber wir haben es früher selbst nicht anders gemacht, wir hatten keine Zeit. Heute können wir es genießen.

**Ihre Jugendlichkeit haben Sie nie verloren. Wie machen Sie das?**

Es ist wichtig, sein Leben zu gestalten. Das ist mir, glaube ich, bisher ganz gut geglückt. Ich bin kein Stadtmensch und lebe schon seit Langem auf dem Land. Die Ruhe, nicht den ganzen Tag mit Musik oder Lärm berieselt zu

werden, genieße ich sehr. Musik höre ich gezielt. Es tut mir gut, so zu leben. Auch Zufriedenheit ist etwas sehr Wichtiges, denke ich.

**Wie halten Sie sich körperlich und mental fit?**

Früher habe ich alles Mögliche gemacht – Skifahren, auch Wasserski; ich habe zu den ersten Surfern in Deutschland gehört und hatte sehr früh ein Skateboard, das ich mir sogar selbst gebastelt hatte, ein Film von Claude Lelouch hatte mich inspiriert ... Neues hat mich immer fasziniert. Heute würde ich gerne – das schiebe ich schon lange vor mir her – ein besserer Golfer werden. Aber es geht mir nicht allzu sehr darum, besonders gut im Sport zu sein, sonst artet es in Arbeit aus.

Lesen Sie das ganze Interview unter [life-und-style.info](http://life-und-style.info)

ANZEIGE



» Durch die Cochlea-Implantate habe ich wieder mehr Spaß und Freude am Leben. Das ist unbezahlbar. CI tragen macht einfach Laune! «

**Gerhard aus Hessen**  
Hörimplantat-Nutzer und musikbegeisterter Hörpate  
[gerhard@hoerpaten.de](mailto:gerhard@hoerpaten.de)

**ENDLICH**  
WIEDER HÖREN

## Was tun, wenn Hörgeräte nicht mehr helfen?

Genau diese Frage stellen sich viele hochgradig schwerhörige Menschen. Gerhard war einer von ihnen. Bis er den Weg zurück zum Hören gegangen ist. Seine persönlichen Erfahrungen teilen er und weitere Hörpaten auf der Website der Initiative **Endlich Wieder Hören**, einer Beratungsplattform für Menschen, die sich nicht mit ihrem Hörverlust abfinden wollen.

**Was Sie sonst noch erwartet ...**

- Alles zum Thema Hören, Hörverlust und Hörlösungen
- Wichtige Expertinnen und Experten im Porträt
- Bundesweite Vermittlung an Implantationskliniken



Klicken Sie rein oder bestellen Sie Ihr Infopaket.  
Tel. +49 8151 7703-0 | [endlich-wieder-hoeren.org](http://endlich-wieder-hoeren.org)

Eine Initiative von  
**MED<sup>9</sup>EL**

★ Dieser Artikel ist in Zusammenarbeit mit MED-EL entstanden.

# Endlich wieder hören: mit einem Cochlea-Implantat

Manfred Dünzl ist Musiker und Bassist der Band MALLETT. Als er einen Hörsturz erleidet, kommen immer deutlicher Probleme mit dem Gehör zum Vorschein. Seine Rettung: ein Cochlea-Implantat, mit dem er wieder Klang erlebt und teilhaben kann. Heute geht Manfred Dünzl wie früher mit seiner Band auf Tour – und hat erst im Januar eine neue CD veröffentlicht.

Text Miriam Rauh

## Herr Dünzl, Sie sind Musiker und seit 1979 Bassist Ihrer Band MALLETT. Wann und wie haben sich bei Ihnen Probleme mit dem Gehör bemerkbar gemacht?

Erste Schwierigkeiten bekam ich 1999. Das war ein sehr stressiges Jahr. Wir hatten Theateraufführungen in Wiesbaden mit dem Rockballett „Rock around Barock“ und fuhren mit einer Rockballett-Version von Romeo und Julia weiter ans Théâtre du Capitole nach Toulouse in Frankreich. Daneben hatten wir verschiedene Auftritte in Deutschland und meine Mutter starb. Alles zusammen hat mich stärker mitgenommen, als mir in dem Moment bewusst war. Ich erlitt einen Hörsturz und damit gingen die Probleme mit dem Hören los.

## Wie ging es weiter? Was passierte nach dem Hörsturz?

Ich habe zwei Tage gewartet, bis ich zum Arzt ging, weil ich zunächst gar nicht einordnen konnte, was das war. Ich dachte, das wird schon wieder. Ich muss mich einfach ein bisschen ausruhen. Aber so war es nicht. Ich bekam dann eine Infusion, kam in eine Druckkammer und wurde über mehrere Tage untersucht. Zunächst hatte ich den Eindruck, dass es ein bisschen besser wurde, aber ein Taubheitsgefühl blieb.

Ich habe trotzdem einfach weitergemacht und bin mit der Band aufgetreten. Im Rückblick denke ich, dass ich in den Jahren danach noch mehrere Hörstürze hatte. Irgendwann bekam ich ein Hörgerät, zunächst nur auf einem Ohr, weil ich auf dem anderen noch 90 Prozent Hörvermögen hatte. Damit kam ich aber nicht gut zurecht, weder zu Hause noch auf der Bühne.

Beim Musikmachen im Studio hatte ich plötzlich das Gefühl, der Kopfhörer ist kaputt, weil ich auf einer Seite nichts mehr hörte. Am Kopfhörer lag es nicht, das habe ich getestet. Später kam heftiger Schwindel hinzu. Dass dieser Schwindel vom Ohr ausgeht, war mir zunächst nicht klar. Ich probierte alles Mögliche, war beim Neurologen und meine Wirbelsäule wurde untersucht, aber man fand nichts. Den Schwindel hatte ich nicht durchgehend, sodass es schwierig war, eine

Diagnose dafür beim Arzt zu bekommen. Manchmal saß ich im Wartezimmer und der Schwindel war weg. Keiner wusste so richtig weiter. Der HNO-Arzt verordnete mir schließlich zwei Hörgeräte, eins für jedes Ohr. Mit dem Ergebnis war ich insgesamt nicht glücklich, aber auf der einen Seite wieder etwas zu hören, war wie eine Erleuchtung. Es brachte mich auf die Spur, dass meine Beschwerden mit den Ohren zu tun haben müssen.

## Heute haben Sie ein Cochlea-Implantat. Wie kam es dazu und wie haben Sie von der Möglichkeit erfahren?

Mein Sohn hatte die Idee. Er erzählte mir vom Cochlea-Implantat. Als ich meinen HNO-Arzt darauf ansprach, wollte dieser nicht viel davon wissen. Aber er schickte mich weiter in die HNO-Abteilung einer Klinik. Dort wurden Tests gemacht und ich wurde sehr gut und umfangreich beraten. Vor den Terminen, es gab bestimmt fünf oder sechs, musste ich manchmal länger warten und hatte Zeit zum Nachdenken. Dabei bekam ich irgendwann kalte Füße. Es kamen Sorgen hoch, ob bei dem Eingriff alles gut geht. Auch dass im Anschluss an die OP eine Reha gemacht werden muss, beunruhigte mich. Für mich, als selbständiger Musiker, ist eine solche Auszeit ein Verdienstaustausch – und nicht nur für mich, auch für meine Kollegen, weil meine Band nicht ohne mich spielen kann.

Ich bekam einen sogenannten Hörpaten zur Seite gestellt, Gerhard Roth, der den Eingriff selbst schon hatte

vornehmen lassen. Auch der Chirurg hat lange mit mir gesprochen. Er sagte, dass er gute Chancen sieht, dass ein Cochlea-Implantat bei mir gut funktioniert. Schließlich habe ich meine Angst überwunden und ließ mich operieren. Ich hatte ja nichts zu verlieren. Heute bin ich sehr froh, dass ich das getan habe.

## Wie verlief die Operation?

Insgesamt sehr gut. Auch wenn der Chirurg meinte, dass er etwas länger gebraucht habe, weil mein Schädel so dick sei (*lacht*). Gerhard Roth war während der Operation mit meinem Einverständnis dabei. Er hat Fotos vom Eingriff gemacht. Das war sehr beeindruckend. Am Tag nach der OP hatte ich leichte Kopfschmerzen, vergleichbar mit einem Hangover. Aber das war's. Ich konnte bereits nach einem Tag herumlaufen, wobei die Pflegekräfte im Krankenhaus versucht haben, mich etwas zu zügeln. Vier Tage war ich dort. Neun oder zehn Tage sollte ich mich im Anschluss ausruhen. Am zehnten Tag habe ich schon wieder Aufträge bearbeitet.

## Konnten Sie direkt wieder hören?

Direkt nach der Operation war das Druckgefühl weg, das ich vorher auf dem Ohr hatte. Hören konnte ich erst wieder, als auch das Außengerät, der Audioprozessor, dazukam, etwa einen Monat nach der OP. In der Reha habe ich dann das Hören neu trainiert.

## Wie kann man sich das vorstellen? Was passiert in der Reha?

Man macht ein Hörtraining mit Übungen. Das ist anstrengend, bringt aber sehr viel. Dazu gibt es ein Rahmenprogramm mit verschiedenen Vorträgen und Zeit im Fitnessraum. Man übt sowohl alleine mit Therapeuten als auch in der Gruppe zusammen mit Menschen, die ganz ähnliche Probleme haben, wie man selbst. Im Anschluss habe ich eine Auswertung erhalten, wie sehr sich das Hören in verschiedenen Bereichen verändert hat. Die Verbesserung bei mir war enorm.

## Wie geht es Ihnen heute?

Sehr gut. Erst im Januar haben wir die neue MALLETT-CD veröffentlicht und ich toure wieder. Für mich als Musiker ist das elementar. Vom Implantat unter der Haut sieht und spürt man nichts. Das Außengerät ist auch nicht groß. Man nimmt es kaum wahr und ich fühle mich dadurch nicht eingeschränkt. Wenn ich es mal nicht brauche, z. B. beim Schwimmen, nehme ich es einfach ab. Ich bin sehr froh, dass ich mir das Cochlea-Implantat habe einsetzen lassen. Berührungsängste braucht man nicht zu haben, auch nicht vor dem Audioprozessor. Heutzutage hat fast jeder EarPods, man fällt mit dem Außengerät nicht auf. Und wer neugierig geworden ist, was ich für Musik mache: Auf [www.mallet.de](http://www.mallet.de) kann man meine Band und mich hören. ■

Wer auch einen der ehrenamtlichen Hörpaten wie Gerhard Roth kennenlernen und kontaktieren möchte, kann sich über die Beratungsplattformen [endlich-wieder-hoeren.org](http://endlich-wieder-hoeren.org) oder [hoerpaten.de](http://hoerpaten.de) informieren.



## Alternativen zur Lesebrille

# LEBEN OHNE BRILLE UND KONTAKTLINSEN.

Das sehkraft Augenzentrum in Köln, Berlin und Wien bietet mit der Monovision und der Implantation von multifokalen Intraokularlinsen zwei schonende, hochmoderne Behandlungsmöglichkeiten der Alterssichtigkeit an.

Die Armlänge reicht nicht mehr zum Lesen der Zeitung aus, Sie können Ihr Smartphone, Preisschilder und die Speisekarte nicht mehr lesen? Nun ist der Moment gekommen, in dem (auch) für das nahe Sehen eine Brille notwendig wird. Zwangsläufig stellen sich einige Fragen: Lasse ich mir eine Gleitsichtbrille anfertigen? Verträge ich diese Art von Brille? Kann ich mir vorstellen, den ganzen Tag eine Brille zu tragen? Nehme ich Fern- und Lesebrille lieber getrennt? Wie viele Lesebrillen brauche ich? Reicht die Lesebrille auch für den PC? Und will ich, dass die Brille mein Alter verrät? Das sind nur einige von vielen Fragen, die aufkommen. Die gute Nachricht: Das sehkraft Augenzentrum und die moderne refraktive Chirurgie hält auch für diesen Moment Behandlungsmöglichkeiten bereit, die Ihnen (weiterhin) ein Leben ohne Brille ermöglichen.

### Monovision

Eine charmante Möglichkeit zur Korrektur der Alterssichtigkeit ist die Monovision. Hier wird mit modernsten Lasern in nur wenigen Minuten ein Auge auf die Ferne und ein Auge für die Nähe korrigiert. Das mag zunächst sehr ungewöhnlich klingen. Aber das Gehirn legt die beiden unterschiedlichen Bilder übereinander und macht daraus einen gesamtheitlichen und scharfen Seheindruck. Bei sehkraft wird dazu für jeden Patienten nach ausführlichen Untersuchungen und Beratungen ein individuelles Behandlungsprofil erstellt. Danach wird die Fehlsichtigkeit auf die 100tel Dioptrie und damit 25x genauer als mit Brille oder Kontaktlinsen sanft und präzise korrigiert. Schon am nächsten Tag ist man wieder einsatzbereit.

### Multifokale Linsen

Eine weitere hervorragende sowie sichere Alternative zur Korrektur der Alterssichtigkeit stellt die Implantation multifokaler Intraokularlinsen von Zeiss dar. Mit Hilfe dieser Linsen kann das Sehen von 40cm bis in die weite Ferne korrigiert werden. So wird maximale Brillenfreiheit erzielt. Möglich macht dies das spezielle Design der Linsen, die über mehrere Brennpunkte verfügen und so die Ferne, den Zwischenbereich und die Nähe dauerhaft korrigieren können. Die Implantation wird ambulant durchgeführt und dauert nur wenige Minuten. In den ersten 14 Tagen sollte man sich etwas schonen und kann von nun an den Alltag und die Freizeit ohne Brille oder Kontaktlinsen genießen. Durch diesen refraktiven Linsentausch wird zusätzlich ein bereits vorhandener Grauer Star behandelt bzw. das Eintreten des Grauen Stars im Alter verhindert.

Sie wollen mehr zu den genannten Behandlungsmethoden der Alterssichtigkeit erfahren? Dann reservieren Sie sich einen persönlichen Termin in unseren Zentren oder nutzen Sie die bequeme Möglichkeit einer Videoberatung.

### ERFAHREN SIE MEHR ÜBER MULTIFOKALE LINSEN AUF UNSEREM INFOABEND

Dienstag, 16. Mai 2023 um 18:30 Uhr,  
sehkraft Köln

Bitte melden Sie sich telefonisch unter der  
0221/86016-33 oder online unter  
sehkraft.de kostenlos und unverbindlich an.

### Kontakt

#### sehkraft Augenzentrum Köln

Wolfstraße 16  
50667 Köln  
Tel: +49 221 - 860 16 - 0  
E-Mail: info@sehkraft.de  
Web: sehkraft.de



#### sehkraft Augenzentrum Berlin

Oberwallstraße 7  
10117 Berlin  
Tel: +49 30 - 862 04 66 - 66  
E-Mail: berlin@sehkraft.de  
Web: sehkraft.de

#### sehkraft Augenzentrum Wien

Seitzergasse 6  
1010 Wien  
Tel +43 1 - 904 88 89  
E-Mail: wien@sehkraft.at  
Web: sehkraft.at



# Transparenz, persönlicher Kontakt und Mitverantwortung: Immobilien-Teilverkauf mit WOHNWERT.AG

Was ist ein Immobilien-Teilverkauf und gibt es Unterschiede bei den Anbietern? Thorsten Wilhelm, Vertriebs-Vorstand, und Denny Kunkel, Finanz-Vorstand der Wohnwert Immobilien AG (WoWAG), berichten im Interview, was Kunden bei ihnen erwarten dürfen. **Text** Miriam Rauh

## Was genau ist ein Immobilien-Teilverkauf?

**Thorsten Wilhelm (TW):** Mit einem Immobilien-Teilverkauf haben Kunden die Möglichkeit, einen Teil ihrer Immobilie zu veräußern, um so gebundenes Kapital zu lösen und zur freien Verfügung zu haben. Unser Produkt unterscheidet sich grundlegend von einem Bankdarlehen und die Hürden sind daher deutlich geringer. Wir kaufen bis zu 50 Prozent der Immobilie an; Kunden erhalten ein lebenslanges Nießbrauchrecht, das im Grundbuch abgesichert ist. Sie können wie gewohnt in ihrer Immobilie wohnen bleiben. Dieses Nießbrauchrecht räumen wir auch einer zweiten Person ein, z. B. einem Lebenspartner oder auch einem Kind.

## Welche Voraussetzungen gibt es für die Immobilien?

**Denny Kunkel (DK):** Der Mindestwert des Objekts muss 200.000 Euro betragen und es darf kein Instand-

haltungsstau vorliegen. Bei Ankauf kann die Immobilie teilvermietet sein, muss jedoch mehrheitlich zu wohnwirtschaftlichen Zwecken selbstgenutzt sein. Im späteren Verlauf können die Kunden aber durchaus auch komplett vermieten.

## Wie wichtig ist die persönliche Beratung?

**TW:** Eine persönliche Beratung ist für uns essenziell. Vom ersten Tag an bekommen unsere Kunden einen persönlichen Berater zur Seite gestellt, der eine genaue Bedarfsanalyse macht.

**DK:** Die Beratung endet nicht mit dem Notartermin. Die Kundenbetreuer sind auch weiterhin zur Stelle, z. B. bei Fragen zur Sanierung.

## Beteiligen Sie sich als Miteigentümer an Sanierungen?

**DK:** Ja. Wir haben einen Katalog mit Maßnahmen, an denen wir uns beteiligen und gehen hier auch in Vorfinanzierung, unbürokratisch, schnell und notariell abgesichert.

Wichtig ist, dass durch die Maßnahmen eine Wertsteigerung zu erwarten ist, z. B. durch eine Fassadendämmung, Dachsanierung, neue Elektrik oder den Einbau einer Wärmepumpe.

## Und Photovoltaikanlagen?

**DK:** Leider gibt es mehrere Hürden mit Photovoltaik. Das liegt an steuerlichen Aspekten und auch daran, dass diese Anlagen nicht fest mit dem Haus verbunden sind. Wenn allerdings jemand Photovoltaik in Verbindung mit einer Wärmepumpe möchte – an der Heizungsanlage, die wertsteigernd ist, beteiligen wir uns natürlich.

## Wie ist die Wertentwicklung bei privaten Immobilien?

**DK:** Der Wert von Immobilien steigt im Schnitt ca. 2 Prozent pro Jahr; allerdings schwankt dies je nach Lage. Energetische Sanierungen können zu hohen Wertsteigerungen führen, zum Teil im mittleren zweistelligen Bereich.

## Warum müssen Kunden ein Nutzungsentgelt zahlen?

**TW:** Kunden haben einen Teil der Immobilie verkauft, die sie im Rahmen des Nießbrauchs vollumfänglich nutzen können. Für die Nutzung des verkauften Anteils wird ein Nutzungsentgelt gezahlt. Es bemisst sich an der Höhe des verkauften Anteils.

**DK:** Würden Kunden zu 100 Prozent verkaufen, sich aber dann wieder in die Immobilie einmieten, müssten sie Miete zahlen. Im Gegensatz zur Miete fällt das Nutzungsentgelt aber nur für den verkauften Anteil an.

## Warum haben sich die Nutzungsentgelte in den vergangenen zwölf Monaten erhöht?

**TW:** Die Darlehenszinsen sind stark gestiegen. Auch wir bekommen das zu spüren, denn wir müssen Kredite aufnehmen, um den Ankauf zu refinanzieren. Prozentual sind die Darlehenszinsen allerdings höher gestiegen als das Nutzungsentgelt.

## Entstehen durch das Nießbrauchrecht auch Pflichten?

**DK:** Wertmindernde Maßnahmen sind mit Wohnwert im Vorfeld abzusprechen. Davon unberührt ist alles, was unter normale Abnutzung fällt. Nutznießer tragen, wie Mieter i.d.R. auch, die laufenden Kosten wie bspw. Versicherungen, Grundsteuer und andere laufende Beiträge für die Immobilie.

## Es wird häufig kritisch über den Immobilien-Teilverkauf berichtet, warum?

**TW:** Der Markt ist recht neu, es gibt eine Vielzahl verschiedener

Anbieter. Ein großer Kritikpunkt ist das Durchführungsentgelt. Auch mangelnde Transparenz wird bemängelt und das teilweise sicher auch zu Recht. Bei uns gibt es, anders als bei anderen Anbietern, das Durchführungsentgelt nicht, zudem legen wir großen Wert auf Transparenz und persönliche Beratung. Auch teilen wir Verantwortung und tragen – vertraglich abgesichert – Sanierungsmaßnahmen mit. Ich würde mir hier eine differenzierte Berichterstattung wünschen. Nicht alle Anbieter sind gleich.

## Welche Motive haben Kunden, die sich für einen Teilverkauf entscheiden?

**TW:** Ganz unterschiedlich; allen gemeinsam ist: es gibt einen Kapitalbedarf. Oft spielen emotionale Aspekte eine Rolle. Die Kinder sind im Haus groß geworden, man kennt im Garten jede Blume, jeden Strauch. Für viele unserer Kunden ist wichtig zu wissen, dass sie im Haus bleiben können.

## Welches Kundenbeispiel hat Sie besonders berührt?

**TW:** Es gibt viele berührende, auch schöne Geschichten. Da ist z. B. ein Paar, Anfang 70 und körperlich topfit. Sie haben ihr Leben lang geschuftet und möchten sich jetzt einen Traum erfüllen. Um mit einem Wohnmobil zwei Jahre durch Europa zu reisen, benötigen sie Geld. Diese Generation weiß noch, was sparen bedeutet, und möchte jetzt eine gute Zeit genießen. Ich muss dann an meine Eltern denken und freue mich, wenn sich jemand einen Traum erfüllt. ■

## Die 4 Phasen des Immobilien-Teilverkaufs mit der Wohnwert Immobilien AG (WoWAG)

**WOHNWERT.AG**  
ERFÜLLT WÜNSCHE



★ Dieser Artikel ist in **Zusammenarbeit mit dem MALTESER HILFSDIENST E.V.** entstanden.

# In guten Tagen vorsorgen

Die Malteser setzen sich für Menschen ein, die Hilfe brauchen, vom ersten Lebenstag bis zum letzten. Dabei leisten die Malteser nicht nur Unterstützung in akuten Bedarfssituationen, sondern bietet auch Rat und Hilfestellung zu Vorsorgemaßnahmen an.

Text Miriam Rauh

**O**bei Demenz, in der Hospizarbeit, den Begleitdiensten, der Obdachlosenhilfe oder bei Einsätzen in Krisengebieten – auf die Malteser können Menschen zählen. Die Malteser, die auf eine 950 Jahre lange Geschichte zurückblicken, helfen in jeder Lebenslage. Auch wenn es um Vorsorge für Krankheit, Betreuungsbedürftigkeit oder das Ordnen des Nachlasses geht.

## Rechtzeitig vorsorgen

Krankheit und Tod gehören zum Leben, dennoch wird das Thema von vielen verdrängt. Es hilft jedoch nicht nur den Lebenspartnern, Kindern, Enkeln oder Freunden, wenn Vertretungsrecht und Erbe rechtzeitig geklärt sind, sondern auch den Betroffenen selbst. Ohne Testament greifen gesetzliche Regelungen. Das sind Einheitslösungen, die möglichst vielen Menschen gerecht werden müssen und deswegen in den seltensten Fällen auf die individuellen Umstände passen.

Jeder Erwachsene sollte sich beizeiten Gedanken zur Vorsorge machen. Um die Bedürfnisse und Wünsche des Menschen, der Unterstützung benötigt, im Ernstfall bestmöglich zu berücksichtigen, haben die Malteser Vorlagen herausgebracht, die Interessierte auf der Website der Malteser downloaden oder kostenlos bestellen können.

## Ohne Regelung greift das Ehegattennotvertretungsrecht

Liegt keine Vorsorgevollmacht vor und besteht keine rechtliche Betreuung, greift seit dem 1. Januar 2023 in der Regel das sogenannte Ehegattennotvertretungsrecht automatisch, wenn ein Ehepartner durch Krankheit oder Bewusstlosigkeit keine eigenen Entscheidungen zu seiner Gesundheit treffen kann.

Angelegenheiten der Gesundheitsvorsorge, beispielsweise das Umsetzen einer Patientenverfügung, der Abschluss von Verträgen zu Behandlung, Rehabilitation und Pflege, regelt dann der Ehepartner – so lange, bis die erkrankte Person wieder selber handeln kann, jedoch höchstens für ein halbes Jahr. Dauert der Zustand länger an, muss ein Betreuer bestellt werden.

## Vorsorgevollmacht und Testament

Das Erstellen einer Vorsorgevollmacht sorgt dafür, dass die hilfsbedürftige Person bestmöglich in ihrem Sinne und von der von ihr dafür eingesetzten Person vertreten wird. Sie schränkt die Vertretung nicht auf rein gesundheitliche Belange ein, auch ist die Vertretungsdauer mit einer entsprechenden Vollmacht nicht auf sechs Monate begrenzt.

Doch nicht nur die eigene Versorgung sollte man regeln, auch der Nachlass sollte rechtzeitig geordnet sein. Liegt



FOTO: ROBE ONLINE/SHUTTERSTOCK

kein Testament vor, greift eine gesetzliche Erbfolge, die nach dem Ableben einer Person ohne das Vorliegen eines Testaments nicht nachträglich geändert werden kann.

## Den Nachlass ordnen

Wenn weder Testament noch Erben vorhanden sind, erbt der Staat. Wer sich über die Gesetzeslage zu diesem Thema informieren möchte, einschließlich steuerlicher Aspekte, Beispielen aus der Praxis und weiterer wertvoller Informationen wie zum Beispiel zur Möglichkeit einer Testamentsspende, findet auch dazu bei den Maltesern Rat und Hilfestellung. Ganz gemäß dem Versprechen der Malteser ... weil Nähe zählt.

Wenn Sie sich weiterführend über das Thema Vorsorge und Testament informieren möchten, bestellen Sie den Nachlass-Ratgeber der Malteser oder informieren Sie sich über die kostenfreie telefonische Anwaltssprechstunde des Teams Erben und Vererben: 0221 9822-2322 ■

## IM ÜBERBLICK

Die **Patientenverfügung** enthält die schriftliche Einwilligung oder Ablehnung zu konkreten medizinischen Maßnahmen für Situationen, in denen der Verfügende nicht mehr einwilligungsfähig ist. Sie gilt gegenüber ärztlichem Personal sowie Bevollmächtigten und rechtlichen Betreuern.

Mit einer **Vorsorgevollmacht** können eine oder mehrere Vertrauenspersonen benannt werden, die den Verfügenden in bestimmten Bereichen, z. B. gegenüber Behörden, ärztlichem und pflegerischem Personal, vertreten dürfen.

Per **Testament** kann der Testierende abweichend vom deutschen Erbrecht bestimmen, wer etwas erben, ob jemand und wer ein Vermächtnis erhalten soll, ob es einen Testamentvollstrecker geben soll und vieles mehr. Ein gültiges Testament muss handschriftlich oder notariell verfasst sein. Auch eine frühzeitige Regelung des digitalen Nachlasses ist ein wichtiger Baustein umfassender Vorsorge.

Hier gelangen Sie auf die Malteser-Webseite:



ANZEIGE



## Ihr Erbe bewegt

Wie ein Testament zugunsten der Malteser helfen kann, Leben zu erhalten, Kindern eine Zukunft zu schenken und Menschlichkeit weiterzugeben, erfahren Sie in unserem **kostenfreien Nachlass-Ratgeber**.

Malteser Hilfsdienst e.V.,  
Team Erben und Vererben, Ihre Ansprechpartnerinnen:  
Agathe Lülsdorff und Daniela Schwinden

✉ Erna-Scheffler-Str. 2, 51103 Köln ☎ 0221 9822-2322  
🌐 [www.malteser.de/vererben](http://www.malteser.de/vererben) 📧 [ratgeber@malteser.org](mailto:ratgeber@malteser.org)

Name .....

Vorname .....

Str., Nr. ....

PLZ, Ort .....



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

FAZ 00/23

# Auch im Alter die Lebensqualität erhalten

Die Deutsche Seniorenliga – Ansprechpartnerin der Generation 50 plus.

Text Erhard Hackler

**M**enschen ab 50 sind heutzutage aktiver denn je. Sie nutzen den technischen Fortschritt, um sich das Leben so angenehm wie möglich zu machen, und tun etwas für die Gesundheit, um länger fit zu bleiben. Reisen stehen genauso auf dem Programm wie Investitionen in Haus und Garten. Mit dem erworbenen Vermögen gehen sie sehr bewusst um. Kinder und Enkel werden unterstützt, Geldanlagen getätigt oder Renovierungen durchgeführt; manchmal auch an „Leib und Seele“. „Nie zuvor waren ältere Menschen so aktiv, aufgeschlossen und informiert wie heute“, so Erhard Hackler, geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga (DSL) in Bonn. „Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, den Menschen ab 50 nicht nur Wege zum gesunden Älterwerden aufzuzeigen. Wir tragen auch ihrem Bedürfnis Rechnung, in der modernen



**Erhard Hackler**  
Geschäftsführender Vorstand der Deutschen Seniorenliga e. V.

Gesellschaft am Ball zu bleiben“, beschreibt Hackler die Aufgaben der gemeinnützigen Seniorenliga.

## Neue Infokampagne zur Sturzprophylaxe

Die Sturzgefahr ist im Alter nachweislich erhöht. Wenn Seh- und Muskelkraft nachlassen und man leichter aus dem Gleichgewicht gerät, können selbst kleine Stolperfallen in der Wohnung zur Gefahr werden. Stürze und deren Folgen führen nicht selten zur Pflegebedürftigkeit. Umso wichtiger ist es, durch vorbeugende Maßnahmen Stürze zu vermeiden. Aus diesem Grund hat die Seniorenliga eine Infokampagne zum Thema Sturz ins Leben gerufen. Wie man das Sturzrisiko nachhaltig senken kann und sich Unfälle absichern lassen, erläutert eine neue kostenlose Broschüre mit begleitender Website. Dort wird beschrieben, wie man sein Wohnumfeld sicherer machen und durch regelmäßige

Übungen die Körperstabilität stärken kann. Die Broschüre „Sturzunfälle im Alter – Vorbeugung und Absicherung“ kann kostenlos bestellt werden bei der DSL, Heilsbachstraße 32 in 53123 Bonn oder auf [www.sturzunfaelle-vermeiden.de](http://www.sturzunfaelle-vermeiden.de). Dort kann man sein Sturzrisiko in einem Online-test überprüfen und eine Checkliste für mehr Sicherheit in der Wohnung herunterladen.

## Veranstaltungsreihe „Mobil mit Rollator“

Auch Rollatoren schützen vor Stürzen. Die Gehhilfe auf Rädern ermöglicht älteren Menschen eine gesicherte Mobilität und dadurch eine deutlich höhere Lebensqualität. Einkaufen, zum Arzt gehen, Freunde und Familie treffen – all das ist mit Rollator wieder möglich. Aber der sichere Umgang mit dem Rollator will gelernt sein! Vor diesem Hintergrund veranstaltet die Deutsche Seniorenliga gemeinsam mit dem

Rollatorenhersteller SALJOL die Schulungs- und Beratungsreihe „Mobil mit Rollator“. Alle Rollatornutzerinnen und -nutzer sind herzlich zu den Aktionstagen eingeladen. Orte und Termine erfährt man bei seinem Sanitätsfachhändler vor Ort oder in der lokalen Presse. Gezeigt werden spezielle physiotherapeutische Übungen zur Koordination und Muskelstärkung. Zudem wird auf einem Parcours das Überwinden von Bordsteinen sowie sicheres Hinsetzen und Aufstehen, die optimale Nutzung der Bremsen sowie Manövrieren mit dem Rollator geübt. Anschließend wird der Rollatorführerschein ausgestellt. Ein Technikcheck rundet das Angebot ab. Interessierte Sanitätsfachhändler, Kommunen oder Seniorenverbände wenden sich für weitere Informationen bitte an: [miriam.piotrowski@saljol.de](mailto:miriam.piotrowski@saljol.de)

Bleiben Sie gesund!  
Ihr Erhard Hackler

ANZEIGE

# Der Nachlass für den guten Zweck

Die eigene Vergänglichkeit – ein hochemotionales Thema, über das keiner gerne nachdenkt. Doch nur, wer zu Lebzeiten ein Testament verfasst, kann seinen Nachlass nach den eigenen Wünschen regeln. Ohne Testament greift in Deutschland die gesetzliche Erbfolge. Sollen andere nahestehende Menschen oder Organisationen bedacht werden, braucht es eine Verfügung in einem Testament.

Die Ausgestaltung des Testaments eröffnet die Chance, in einen guten Zweck zu investieren und damit nach eigenen individuellen Vorstellungen Werte weiterzugeben, die wichtig sind. Eine gemeinnützige Organisation kann sowohl Vermächtnisnehmer als auch Erbe sein – allein oder in einer Erbgemeinschaft mit anderen Organisationen oder Personen. All das lässt sich in einem Testament regeln und verfügen.

Wenn eine Organisation als Erbe eingesetzt ist, tritt diese im Erbfall die Rechtsnachfolge an. Sie übernimmt zuverlässig und gewissenhaft alle anstehenden Aufgaben im Sinne des Erblassers und erfüllt die Vermächtnisse, die in dem Testament angeordnet wurden. Wird die Organisation hingegen mit einem Vermächtnis bedacht, z. B. mit einem Geldbetrag oder einem Wertpapierdepot, dann ist das in der Regel nicht mit Verpflichtungen verbunden.

Der Staat unterstützt ein solches Engagement: Gemeinnützige Organisationen sind von der Erbschaftsteuer befreit. So kommt die Zuwendung in vollem Umfang dem Zweck zugute, der im Testament ausformuliert wurde. Das gilt auch für CARE Deutschland e.V.. Als beispiellose humanitäre Aktion begann unsere Arbeit 1945 mit dem CARE-

Paket und bis heute steht CARE für Überlebenshilfe und Menschlichkeit. Wir helfen dort, wo Menschen, z. B. durch Krieg oder Naturkatastrophen in Not geraten, und setzen uns für die Überwindung von Armut und Benachteiligung ein. Schnell, professionell und wirkungsvoll – so arbeitet CARE in rund 100 Ländern.

Zuwendungen aus Nachlässen sind für diese wichtigen Aufgaben besonders wertvoll. Möchten Sie ein bleibendes Zeichen der Solidarität setzen? Wir beraten Sie gerne.

Für Ihre Fragen an CARE ist **Ulrike Bachner** gerne Ihre persönliche Ansprechpartnerin: Tel.: 0228-97563-25  
E-Mail: [bachner@care.de](mailto:bachner@care.de)  
[www.care.de/vererben](http://www.care.de/vererben)

*„CARE – ein Name, der unvergessliche Erinnerungen in mir weckt! Großzügige Menschen aus den USA schenken uns nach Kriegsende mit ihren CARE-Paketen viel Freude. Noch heute habe ich den Duft von echtem Kaffee und guter Seife in der Nase und den Geschmack von Pfefferminzbonbons auf der Zunge. Diese unglaubliche Aktion der Mitmenschlichkeit für uns Deutsche wirkt bis heute in mir nach; dankbar denke ich daran zurück. (...) Und weil ich deren wichtige Aufgaben auch zukünftig fördern möchte, habe ich CARE in meinem Testament bedacht. So schließt sich der Kreis: Aus dem kleinen Kind, das nach dem Krieg jedes Care-Paket freudig hüpfend begrüßte, wurde eine alte Frau, die glücklich ist, die Freude des Empfangens in die Freude des Gebens verwandeln zu können.“*

Barbara C.

## Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

Schaubilder, Beispiele, ein Muster-Testament und Checklisten helfen Ihnen dabei, Ihren Nachlass so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen.



Anrede \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Name \_\_\_\_\_  
Straße, Nr. \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_ A0828

### Jetzt einlösen und bestellen

Post:  
CARE Deutschland e.V. · Ulrike Bachner  
Siemensstr. 17 · 53121 Bonn

Telefon: 0228 97563-25  
Fax: 0228 97563-51  
E-Mail: [bachner@care.de](mailto:bachner@care.de)

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten finden Sie unter: [care.de/Datenschutz](http://care.de/Datenschutz)



# Die letzten Dinge

Das eigene Ableben ist ein Thema, mit dem sich jeder Mensch früher oder später beschäftigen sollte. Wie möchte man in Erinnerung bleiben? Wie möchte man verabschiedet werden? Die Beantwortung dieser Fragen ist nicht leicht, dabei wissen viele Menschen gar nicht, dass man auch hierfür vorsorgen kann. **Text** Dominik Maaßen

**W**em fällt es schon leicht, über das Ende des eigenen Lebens nachzudenken? Gerade jedoch wer Hinterbliebene hat, sollte sich mit dem eigenen Tod und allen Formalitäten drumherum genauer auseinandersetzen. Angehörige stehen nach dem Verscheiden des geliebten Menschen genug unter Schock. Vor allem lässt sich organisatorisch und finanziell einiges geschickt planen. Dreh- und Angelpunkt ist eine Vertrauensperson: Relevant ist sie bereits, wenn man als Betroffener zum Pflegefall wird, der keine eigenen Entscheidungen mehr treffen kann. Die Vertrauensperson kann im Ernstfall wichtige Aufgaben erledigen. Hilfreich ist eine Vorsorgevollmacht, in der man festlegt, wie man medizinisch behandelt werden möchte und wer Zugriff auf Finanzen erhält. Im übrigen können nicht nur Rentner von einem solchen medizinischen Notfall betroffen sein, sondern bereits jüngere Menschen.

#### Zugriff für Vertrauensperson

Den Zugriff erhält die Vertrauensperson dann auch auf eine Mappe, in der sich alle

wichtigen Verfügungen, Dokumente und Urkunden befinden, zum Beispiel Sparbücher, Versicherungspolicen, Geburtsurkunden oder Renten- und Krankenversicherungunterlagen.

Möglich ist außerdem eine Bankvollmacht: Tritt der Todesfall unmittelbar ein, muss sich die Vertrauensperson um Angelegenheiten wie Haushaltsauflösung, Trauerfeier und Beerdigung kümmern. Dafür braucht es eine schnelle Finanzierung. Ist eine Erbfolge vorher nicht geklärt, sind Konten aber meistens gesperrt.

#### Finanzierung durch Trauerfall-Vorsorge

Der Tod ist also nicht umsonst. Das bemerken Angehörige spätestens, wenn Bestattungskosten von durchschnittlich 6.000 bis 8.000 Euro auf sie zukommen. Angehörige lassen sich daher bereits zu Lebzeiten mit einer Trauerfall-Vorsorge schützen. Mit einer Trauerfall-Vorsorge kann finanziell, rechtlich und organisatorisch vorgesorgt werden. Wie hoch die zu zahlende Versicherungsprämie ist, hängt neben den vereinbarten Versicherungsleistungen auch vom Alter des

Versicherten, Gesundheitszustand und der Laufzeit ab.

Eine mögliche Alternative ist ein Bestattungsvorsorgevertrag: Bereits zu Lebzeiten bezahlt man die entsprechende Summe an den gewünschten Bestatter. In einem Vertrag sind dann die späteren Leistungen der Bestattung festgelegt.

#### Bestattung nach eigenem Wunsch

Weiterer Vorteil: Wer seine Bestattung selbst plant, befreit nicht nur die Angehörigen von der Bürde. Er ist auch sicher, dass die Beisetzung später nach den eigenen Vorstellungen abläuft. Bekanntlich ist zum Beispiel die Auswahl von traditioneller Erdbestattung und Einäscherung über See- und Baum- bis hin zur Weltraumbestattung groß.

Und wer für klare Verhältnisse im Nachlass sorgen möchte, verfasst besser ein Testament: Der letzte Wille wird vollständig mit eigener Hand geschrieben und mit Datum und Ortsangabe versehen. Natürlich lässt sich das Testament jederzeit ändern. ■

## Checkliste zur Vorsorge

- 1** Vertrauensperson auswählen und informieren
- 2** Vorsorgevollmacht erstellen
- 3** Bankvollmachten erteilen
- 4** Trauerfall-Vorsorge planen
- 5** Beisetzung nach eigenen Wünschen planen und schriftlich festhalten
- 6** Testament aufsetzen
- 7** Angehörige und Vertrauensperson über aufgesetzte Verträge, Bevollmächtigungen und Verschriftlichungen informieren

ANZEIGE

Heinz  
Sielmann  
Stiftung



## Was bleibt? Mein Erbe. Für unsere Natur.

Ein tierreiches Wald-Idyll, grüne Auen oder das natürliche Plätschern eines reinen Bachlaufes – Gedanken und Bilder nur von früher?

Helfen Sie mit, bedrohte Tierarten und Lebensräume unserer Heimat auch für nachfolgende Generationen zu schützen und den Verlust der Artenvielfalt zu stoppen.

Geben Sie eigene Werte weiter: mit einem Testament zu Gunsten der gemeinnützigen Heinz Sielmann Stiftung. Wir fördern Natur- und Umweltschutz sowie das Naturerleben – ganz besonders für Kinder.

Deshalb setzt sich die Stiftung, ganz im Sinne ihres Gründerpaares (dem legendären Tierfilmer Heinz Sielmann und seiner Frau Inge Sielmann), mit viel Leidenschaft und aller Kraft für die Vielfalt der Natur und ihrer Erhaltung ein.

Wir freuen uns auf Ihren  
Anruf unter 05527 914 419  
[www.sielmann-stiftung.de/testament](http://www.sielmann-stiftung.de/testament)



Ein kostenfreier Ratgeber zum Thema Testament und Engagement liegt für Sie bereit.

EIN FLUSS - SO VIEL MEHR  
ALS EIN STROMLIEFERANT!



## Europas Zukunft braucht Natur

Gemeinsam mit unseren Verbündeten leisten wir Widerstand gegen den Ausverkauf der letzten Naturschätze Europas. Spenden Sie für eine lebenswerte Zukunft!

Mehr Informationen auf [www.euronatur.org/fluss](http://www.euronatur.org/fluss)

EuroNatur Stiftung  
Bank für Sozialwirtschaft, Köln  
IBAN: DE42 3702 0500 0008 1820 05  
BIC: BFSWDE33XXX



# euRONATUR

Westendstraße 3 • 78315 Radolfzell • Telefon +49 (0)7732/9272-0 • [info@euronatur.org](mailto:info@euronatur.org)

