50plus

# Auf einer Ebene ohne Treppen

**Bequem wohnen auf einer Ebene - ohne Treppen, mit kurzen Wegen und direktem Zugang zum Garten. Das macht den Bungalow für viele Baufamilien besonders attraktiv. Mit der Flexibilität der Fertigbauweise kann der Bungalow frei geplant und nach den Vorstellungen der Bauherren gestaltet werden. „Der Fertighaus-Bungalow ist eine zukunftsfähige Wohnform, da er barrierearmes Wohnen mit der Möglichkeit verbindet, Räume über verschiedene Lebensphasen hinweg anzupassen“, führt Fabian Tews, Pressesprecher des Bundesverbandes Deutscher Fertigbau (BDF), aus.**



Der eingeschossige Bungalow bietet besonders für Familien, Menschen mit eingeschränkter Mobilität und Senioren viel Komfort. Werkfoto: BDF/Danwood

Ein Bungalow zeichnet sich dadurch aus, dass alle Räume auf einer Ebene liegen, ohne Treppen, Schwellen oder Höhenunterschiede. Das erleichtert den Alltag insbesondere für Familien mit kleinen Kindern, Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder ältere Bewohnerinnen und Bewohner, die sich auch im Alter sicher und selbstbestimmt bewegen wollen. Barrierefreiheit ist von Anfang an gegeben und muss nicht, wie in mehrgeschossigen Häusern, bei Bedarf umgesetzt werden. „Barrierearmes Wohnen wird für viele Baufamilien immer wichtiger - der Bungalow bietet hier von Beginn an beste Voraussetzungen“, so der Fachmann.

## Variabler Grundriss

Ein wesentlicher Vorteil des Bungalows liegt in seiner Grundriss-Variabilität. Ohne den Platzbedarf für ein Treppenhaus können Räume weitläufig und funktional geplant werden: Zum Beispiel ein offener Wohn-Ess-Kochbereich, ein komfortables Schlafzimmer mit Ankleide oder ein großzügiges Wellness-Bad. Die eingeschossige Bauweise ermöglicht dabei eine besonders klare Raumorganisation, da alle Funktionen auf einer Ebene zusammengeführt werden und sich Wege, Sichtachsen und Tageslicht optimal aufeinander abstimmen lassen. Größerer Bedarf besteht dafür allerdings bei der Grundstücksfläche für das Haus..

Ein Fertighaus-Bungalow verbindet komfortables, barrierefreies Wohnen mit gestalterischer Freiheit und Flexibilität über alle Lebensphasen hinweg - ergänzt um die klassischen Stärken des Fertigbaus wie Planbarkeit und kurze Bauzeiten. Diese Kombination macht ihn zu einer Wohnform, die langfristig Bestand hat. Und wenn es der Bebauungsplan zulässt, kann ein Bungalow später bei Bedarf auch noch um ein weiteres Geschoss aufgestockt werden.

# Teilhabe wichtig

Mit fortschreitendem Alter summieren sich die Faktoren, die die eigenen sozialen Interaktionen reduzieren: Freunde und Freundinnen versterben nach und nach und eigene Mobilitätsprobleme oder Erkrankungen schränken die Möglichkeiten, das Haus zu verlassen, ein. Es besteht die Gefahr, dass alte Menschen dadurch vereinsamen. „Dazu muss es aber nicht kommen“, sagt Merle Böge vom Deutschen Verband Ergotherapie (DVE), und erklärt: „Das Spektrum für mehr Teilhabe ist groß“. Ergotherapeuten haben bei ihren Interventionen immer auch einen Blick auf diesen Aspekt und schauen, in wie weit diese Senioren noch in das Leben anderer eingebunden sind. Bei Bedarf geben sie ihnen Impulse, wie sie aktiv werden können, unterstützen sie dabei, Kontakte zu knüpfen oder zeigen ihnen Optionen und Wege auf, um sich generationsübergreifend zu verbinden.



Teilhabe: ein Rezept für Senioren gegen Einsamkeit im Alter. Werkfoto: DVE/iStock




Charmanter bretonischer Badeort: auf zwei Rädern die Korsarenstadt Roscoff erleben. Werkfoto: Emmanuel Berthier/L‘Agentour

# An den Küsten der Bretagne

**Wer mit Salzbrise um die Nase Neues entdecken möchte, nimmt die Fahrräder mit in den nächsten Bretagne-Urlaub.**

An der bretonischen Küste warten bei Tagesausflügen oder mehrtägigen Radtouren nicht nur wilde Küstenpanoramen und weite Sandstrände, sondern auch Hinkelsteine, bretonische Fjorde und jede Menge gutes Essen.

Auf keinen Fall verpassen dürfen Rad-Fans Roscoff im Nordwesten der Bretagne. Denn hier startet der Küstenradweg La Vélomaritime, der auf 1.500 Kilometern zunächst immer entlang der bretonische Nordküste und dann weiter über die Normandie bis nach Dunkerque in Nordfrankreich führt. Los geht’s am alten Hafen von Roscoff, direkt am Fuß des strahlend weißen, eckigen Leuchtturms - der perfekte Selfie-Spot für den Start. Die Vélomaritime schlängelt sich durch die alten Gassen des charmanten Badeorts, vorbei an Häusern und Höfen aus der Korsarenzeit.

Wer der Vélomaritime weiter folgt, kommt von der Bucht von Morlaix über die Rosa Granitküste in die zweite große Bucht der nördlichen Bretagne: die Bucht von Saint-Brieuc.

# Hilfe bei Fersenschmerzen

**Mögliche Anzeichen einer Plantarfasziitis: Der Schmerz beginnt oft schleichend und entwickelt sich zu stechenden Anlaufschmerzen. Eine Plantarfasziitis kann unbehandelt auch zu einem Fersensporn führen. Dabei handelt es sich um einen knöchernen Auswuchs am Fersenbein. Häufige Auslöser sind langes Sitzen, Fußfehlstellungen, High Heels oder auch Rheuma.**

Die Plantarfaszie ist die Sehnenplatte an der Fußsohle. Sie reicht vom Fersenbein bis zu den Zehen, wo sie sich auffächert. Zu ihren Aufgaben zählen die Stabilisierung des Fußgewölbes, das Abfedern von Stößen und wichtige Funktionen beim Abrollen des Fußes. Ist die Plantarfaszie verkürzt, kann dies zu Verletzungen und Rissen am Sehnenansatz zum Fersenbein führen. Diese machen sich besonders am Morgen oder nach längerem Sitzen als stechender, brennender Anlaufschmerz bemerkbar. Oft lässt er im Tagesverlauf oder bei leichter Aktivität nach, nimmt aber bei intensiver Aktivität wieder zu. Dann können orthopädische Einlagen bei Fersenschmerz helfen.

Die innovativen Einlagen eines Spezialisten haben ein einfaches und wirksames Prinzip: Die flexible Carbonspange an der Unterseite wird mit frei platzierbaren Postings kombiniert. So können eventuelle Fehlstellungen korrigiert werden, die eine Plantarfasziitis begünstigen. Die natürliche Beweglichkeit des Fußes wird nicht eingeschränkt und durch die Einlage individuell unterstützt und geführt. Die Ausführungen entlasten mithilfe der Aussparung an der Ferse und einer Weichpolsterung gezielt die Ferse und die Fußsohle, um Schmerzen zu reduzieren.



Durch die Fersenaussparung und die weiche Polsterung federn die Einlagen jeden Schritt ab. Werkfoto: Medi

# Weiterbildung

Unternehmen messen Weiterbildung insgesamt einen hohen Stellenwert bei: Für 61 Prozent steht dabei das Erlernen neuer Fähigkeiten im Vordergrund, 60 Prozent wollen damit die Motivation und Bindung ihrer Mitarbeitenden stärken, 43 Prozent bereits vorhandene Qualifikationen vertiefen. 2025 nahm knapp ein Drittel der Beschäftigten an einer Weiterbildung teil - so viele wie im Vorjahr. Gerade bei älteren Beschäftigten zeigt sich jedoch eine deutliche Lücke: Der Anteil derjenigen, die nie an einer Weiterbildung teilnehmen, ist in der Altersgruppe über 50 mit 18 Prozent dreimal so hoch wie bei den unter 50-Jährigen. Zudem geben Unternehmen bei Beschäftigten über 50 häufiger an, erst gar kein Weiterbildungsangebot zu machen. Bereits 37 Prozent der Beschäftigten in den befragten Unternehmen sind über 50 Jahre alt. Bei Neueinstellungen liegt ihr Anteil mit 17 Prozent dagegen deutlich niedriger. Gleichzeitig geben 38 Prozent der Unternehmen an, Maßnahmen zu ergreifen, um ältere Beschäftigte länger im Unternehmen zu halten. Dabei setzen die Betriebe vor allem auf flexible Arbeitsmodelle (87 Prozent), und altersgerechte Arbeitsplätze (50 Prozent).

Herstellernachweise: **Auf:** Bundesverband Deutscher Fertigbau e. V. (BDF), Flutgraben 2, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224/93770; **An:** L’Agentour, Eschborner Landstr. 42-50, Haus B, 60489 Frankfurt am Main, presse@lagentour.com; **Hilfe:** medi GmbH & Co. KG, Medicusstr. 1, 95448 Bayreuth, Tel.: 0921/912-2819; **Teilhabe:** Deutscher Verband Ergotherapie e.V. (DVE), Becker-Göring-Str. 26/1, 76307 Karlsbad, Tel.: 07248/91810; **Weiterbildung:** Randstad Deutschland GmbH & Co. KG, Frankfurter Str. 100, 65760 Eschborn, Tel.: 01525/450-9349;
Redaktionelle Bearbeitung: AST