50plus

Wander- und Genusserlebnis

Wenn im Alltag Stress und Termindruck den Takt vorgeben, hilft oft nur eins: einfach mal wieder raus. Insbesondere Wanderfreunde wissen dabei um die Kraft der Bewegung in einladender Natur. Denn sobald die Füße ihren Tritt gefunden haben, frische Luft die Lunge füllt und die Gedanken in die Spur kommen, fühlt sich alles viel leichter an.



Ob Etappen des bekannten Moselsteigs oder kürzere Touren wie der Klüsserather Sagenweg - die Römische Weinstraße lockt mit einem ansprechenden, abwechslungsreichen Wegenetz. Dabei laden zahlreiche tolle Panoramen - wie etwa in Trittenheim - die Wanderer zu ausgedehnten Pausen ein. Werkfoto: Verein Römische Weinstraße/Tonimedia

Wer seinen „Kurz mal raus"-Booster an der Römischen Weinstraße zwischen Trier und Bernkastel verbringt, dem wird aber noch weit mehr als ein tolles Panorama geboten. Hier, wo Hunsrück, Eifel und Mosel aufeinandertreffen, sind die sonnenverwöhnten Hügel und malerischen Flussschleifen auch die perfekte Kulisse für eine buchstäblich genussvolle Auszeit.

In deren Mittelpunkt steht natürlich der Wein - und das seit jeher. Schon die Römer pflanzten vor über 2.000 Jahren die ersten Reben und legten damit den Grundstein für die bis heute lebendige Weintradition an der Mosel. Diese lässt sich besonders authentisch bei einer Weinwanderung erleben. Die 19 Orte der Römischen Weinstraße halten nicht nur abwechslungsreiche Touren, sondern auch zahlreiche Verkostungsmöglichkeiten „on the road" bereit.

Ob eine Weinprobe direkt beim Winzer, der Abstecher in eine moderne Vinothek oder die Einkehr in urige Straußwirtschaften: Jeder Tropfen Riesling, Weißburgunder oder Spätburgunder weiß zugleich auch ein Stück lokale Geschichte zu erzählen. Doch nicht nur Genießer, auch „Kilometermacher" kommen im vielseitigen Wegenetzwerk der Region auf ihre Kosten. Besonders beliebt ist der Moselsteig, ein zertifizierter Qualitätsfernwanderweg, der im Bereich der Römischen Weinstraße mit abwechslungsreichen Etappen begeistert. Mal geht's über weite Höhen mit Moseltal-Blick, mal durch enge Serpentinen zwischen Schieferfelsen und Reben. Dazwischen laden Aussichtspunkte wie die Zummethöhe zwischen Leiwen und Trittenheim zu Panorama-Pausen ein.

Kurze Routen

Auch kürzere Routen haben ihren Reiz. Etwa erzählt der Klüsserather Sagenweg auf rund zwölf Kilometern alte Mythen und Legenden der Region. Und wer die Verbindung von Kunst und Natur sucht, wandert auf dem Stein- und Wein Panorama-Erlebnisweg, wo Installationen am Weg den Blick für Landschaft und Geschichte schärfen.

Urlaub von Anfang bis Ende voll genießen



Der Hörsinn ist einer unserer wichtigsten Sinne für die Wahrnehmung unserer Umgebung. Werkfoto: FGH

Urlaubsreise und Freizeitaktivitäten planen, Pässe checken, Koffer packen - bei der Reisevorbereitung gibt es vieles zu bedenken.

Ein Aspekt bleibt dabei oft unbeachtet: das Hören. Dabei sind unsere Ohren im Urlaub immer auf Sendung: ob in der Hektik am Flughafen, beim Zurechtfinden in fremden Städten oder beim Sprachverstehen in Restaurants. Schon leichte Hörminderungen können schnell zu Missverständnissen führen.

Tipps für alle

Gehörschutz nicht vergessen: In lauter Umgebung, bei Veranstaltungen oder in Flugzeugen und anderen Verkehrsmitteln kann guter Gehörschutz dauerhaften Hörschäden vorbeugen und auch für einen erholsameren Schlaf sorgen.

Lautstärke bewusst regeln: Kopfhörer und andere Audiogeräte nie zu laut einstellen. Faustregel: Wenn andere Passagiere die Musik hören können, ist die Lautstärke zu hoch.

Ruhepausen einplanen: Urlaub ist Erholung - auch für die Ohren. Nach längeren Lautstärkephasen sollte man sich bewusst in ruhigere Bereiche zurückziehen. Das ist gut für die Seele und ganz nebenbei auch gut für das Gehör.

Mehr Sicherheit und Selbstständigkeit

Frische Luft, Vogelgezwitscher und Sonnenstrahlen, die auf der Haut kitzeln: In der warmen Jahreszeit steigt nicht nur die Temperatur, sondern auch unser Glücksbarometer.

Wenn wir uns mit Familie und Freunden in unserem grünen Refugium treffen, um zu grillen, zu feiern oder einfach nur gemütlich beisammenzusitzen, dann fühlen wir uns pudelwohl.

Doch „einfach" ist nicht für jeden einfach. Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder Senioren können beispielsweise Probleme bekommen, wenn eine Treppe in den Garten führt - sie wird schnell zum unüberwindbaren Hindernis. Aber warum sollte man deshalb auf gesellige Stunden im Grünen verzichten? Die Außenlifte eines deutschen Unternehmens werden sowohl an die baulichen Gegebenheiten als auch an die persönlichen Bedürfnisse angepasst und schenken mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Garten. Praktisch: Dank eines Außenlifts gehört die Gefahr, auf regennassen Stufen auszurutschen, ebenfalls der Vergangenheit an. So wird jeder Moment im Freien zu einer unbeschwerten, barrierefreien Erfahrung.



Die robusten Außenlifte lassen sich ohne aufwendige Umbauten an vorhandenen Treppen installieren. Werkfoto: Lifta

Pneumokokken

Für viele ältere Menschen bietet der Urlaub im nahen Ausland die Möglichkeit, Neues zu erleben und schöne Momente in entspannter Atmosphäre zu genießen. Doch in Ländern wie Frankreich, Rumänien oder Portugal besteht ein erhöhtes Risiko, sich mit antibiotikaresistenten Pneumokokken zu infizieren. Das bedeutet, Antibiotika haben weniger Wirkung gegen die Bakterien, weshalb die Infektion schwieriger bekämpft werden und schwerer verlaufen kann. Ältere Menschen, die planen, ihren Urlaub im südlichen oder östlichen Europa zu verbringen, sollten daher an eine Pneumokokken-Impfung denken. Das gilt aber auch für diejenigen, die nicht verreisen. Denn Pneumokokken sind auch in Deutschland ganzjährig aktiv und stellen ein Gesundheitsrisiko für ältere Menschen oder Personengruppen mit geschwächtem Immunsystem dar. Schon eine einmalige Impfung kann schützen.



Pneumokokken: Eine Impfung bietet zu Hause und auf Reisen Schutz. Werkfoto: Pfizer

Gefährliche Hitze

Menschen mit Alzheimer oder anderen Demenzerkrankungen sind bei Hitzewellen besonders gefährdet. Ihre Fähigkeit, angemessen auf hohe Temperaturen zu reagieren, ist häufig beeinträchtigt, was im Alltag oft nicht sofort auffällt. Auch wenn sie äußerlich stabil wirken, kann eine Kombination aus Hitze, Flüssigkeitsmangel und eingeschränkter Kommunikation rasch zu einem medizinischen Notfall führen. Um Menschen mit Demenz immer wieder ans Trinken zu erinnern, ist es hilfreich, Getränke gut sichtbar zu platzieren und immer wieder anzubieten. Besonders geeignet sind kalorienarme, alkoholfreie Getränke - etwa Wasser mit Minze oder einem Spritzer Zitrone, Saftschorlen oder leichte Tees. Am besten gehen Angehörige mit gutem Beispiel voran. Menschen, die dazu neigen, unbemerkt die Wohnung oder das Haus zu verlassen, sollten an heißen Tagen besonders gut im Blick behalten werden. Um den Impuls, loszugehen, nicht unnötig zu verstärken, sollten Gegenstände wie Schlüssel, Jacke oder Handtasche möglichst nicht im Sichtfeld liegen. Ein Notfallausweis, Kontaktinformationen in der Kleidung oder eine Ortungshilfe erleichtern es, die Person im Ernstfall schneller zu finden.

Herstellernachweise: **Wandererlebnis:** Tourist-Information Römische Weinstraße, Brückenstr. 46, 54338 Schweich, Tel.: 065029/3380; **Urlaub:** Fördergemeinschaft Gutes Hören GmbH (FGH), Königstr. 5, 30175 Hannover, Tel.: 0511/76333-666; **Mehr:** Lifta GmbH - Liftstar Marketing GmbH, Horbeller Str. 33, 50858 Köln, Tel.: 0221/46900-150; **Pneumokokken:** Pfizer Deutschland GmbH, Linkstr. 10, 10785 Berlin, Tel.: 030/550055-51088; **Gefährliche:** Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI), Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf, Tel.: 0211/8620660;
Redaktionelle Bearbeitung: AST