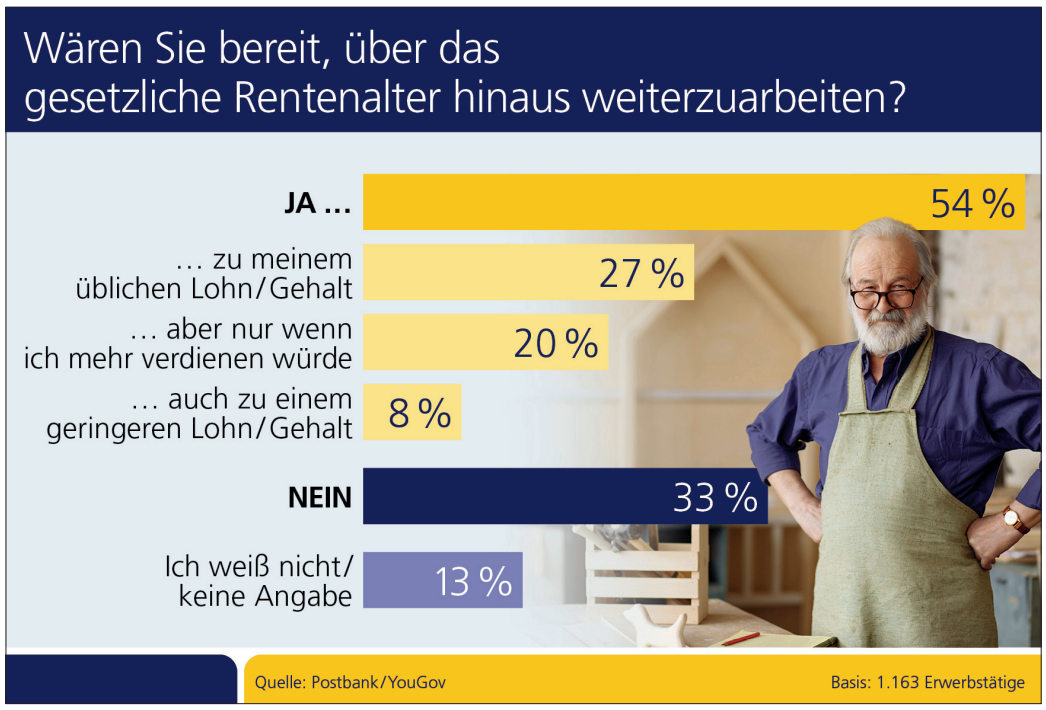
50plus

Arbeiten - auch im Ruhestand

Die Bereitschaft, über das gesetzliche Rentenalter hinaus weiterzuarbeiten, ist hoch: Laut einer aktuellen Umfrage ist mehr als jeder zweite Erwerbstätige (54 Prozent) grundsätzlich bereit, im Rentenalter beruflich aktiv zu bleiben.

Dennoch hat die Bereitschaft klare Grenzen. Rund jeder Zweite (55 Prozent), der eine Weiterarbeit erwägt, würde höchstens bis zum Alter von 70 Jahren arbeiten wollen, ein Viertel (25 Prozent) bis 75. Lediglich sechs Prozent können sich vorstellen, auch jenseits des 75. Lebensjahres beruflich tätig zu sein. Und während eine Mehrheit (55 Prozent) ausschließlich in Teilzeit arbeiten würde, kommt nur für 24 Prozent eine Vollzeitbeschäftigung infrage.

Dr. Ulrich Stephan, Chefanlagestratege eines Kreditinstitutes, wertet die Weiterarbeit im Alter als einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung des Rentensystems - vor allem angesichts der demografischen Entwicklung: „Für unser Rentensystem im Umlageverfahren ist eine möglichst hohe Beschäftigungsquote zentral“, erläutert der Experte. „Und nicht nur das: Gut ausgebildete Arbeitskräfte sind auch ein Standortfaktor für die Wirtschaft. Es lohnt sich also mehrfach, älteren Menschen das Weiterarbeiten zu erleichtern.“ Aktuell fehle es hierzulande aber an attraktiven Rahmenbedingungen: „Wer nach Erreichen des Rentenalters weiterarbeitet, muss nicht nur weiterhin Sozialabgaben zahlen, sondern wird häufig auch steuerlich stärker belastet“, erklärt der Fachmann. „Zudem enden mit dem Renteneintritt meist die bestehenden Arbeitsverträge. Wer weiterarbeiten möchte, braucht oft einen komplett neuen Vertrag. Das schreckt viele ab.“



Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland will im Ruhestand weiterarbeiten.

Spezielles Mikroklima stärkt Körper und Geist

Bergluft oder Meeresbrise? Die 47 Heilklimatischen Kurorte in Deutschland zeichnen sich durch ein spezielles Mikroklima aus, das Körper und Geist stärkt.

Welche Destination angesteuert wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen die Art der Erkrankung, die körperliche Fitness und die persönlichen Vorlieben. Egal, ob Alpen oder Nordsee: Eine gute Luftqualität, moderate Temperaturen und Bewegung in der Natur können Stress und Schmerzen reduzieren, die Lungenfunktion, das Herz-Kreislauf-System und die Abwehrkräfte unterstützen sowie Energie, Motivation und Erholung steigern.

Max Hillmeier, der Vorsitzende des Verbands der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands sagt dazu: „Die Umgebung eines Heilklimatischen Kurorts bietet oft zahlreiche Möglichkeiten für Aktivitäten in der Natur wie Wandern, Radfahren oder Wellnessanwendungen im Freien. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden.“



Heilklimawandern fördert die körperliche Gesundheit.
Werkfoto: Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands/Bad Hindelang Tourismus

Herdwächter bieten effektiven Schutz



Gefährlicher Ort: 48 Prozent aller Wohnungsbrände entstehen in der Küche.
Werkfoto: Netzwerk für Brandschutz in der Küche

Die Küche ist der gefährlichste Ort in der Wohnung. Nach Angaben der Vereinigung zur Förderung des Deutschen Brandschutzes (vfdb) entstehen 48 Prozent aller Wohnungsbrände in der Küche.

Häufigste Ursache ist unbeaufsichtigtes oder vergessenes Essen auf dem Herd. Besonders gefährdet sind Senioren, die mit zunehmendem Alter unter Vergesslichkeit oder eingeschränkter Reaktionsfähigkeit leiden. So sind laut Statistischem Bundesamt 61 Prozent der Brandtoten in Deutschland älter als 60 Jahre. Das Netzwerk für Brandschutz in der Küche empfiehlt zur Vorbeugung von Bränden den Einbau von Herdwächtern in den Küchen älterer oder pflegebedürftiger Menschen.

Das System besteht aus einem intelligenten Sensor, der über dem Kochfeld angebracht wird und einer Steuereinheit, die im Ernstfall den Herdstromkreis unterbricht. Der Sensor erkennt Risikosituationen wie Überhitzung, angebranntes Essen oder vergessene Kochplatten und schaltet im Ernstfall automatisch den Herd ab.

Smartphones



Diese Smartphone-Serie wurde entwickelt, um den sich wandelnden Bedürfnissen von Senioren und Nutzern, die mehr von ihrer Technik erwarten, gerecht zu werden. Mit einem neuen, robusten und griffigen Design sowie einer vereinfachten Benutzeroberfläche steht die mühelose Bedienung und das Sicherheitsgefühl der Nutzer im Mittelpunkt. Eine aktuelle Studie des Herstellers ergab, dass 51 Prozent der Senioren befürchten, versehentlich etwas Falsches auf ihren Geräten zu drücken, während 49 Prozent Schwierigkeiten bei der Navigation durch Apps haben. Um diesen Herausforderungen zu begegnen, verfügen die Telefone über drei physische Tasten für einfaches Telefonieren sowie eine Home-Taste, die die Navigation für alle Nutzer - einschließlich Menschen mit eingeschränktem Sehvermögen oder motorischen Fähigkeiten - erleichtert. Dank ClearSound-Technologie sollen Nutzer von einer klaren Klangqualität für verständliche Kommunikation profitieren. Für ein beruhigendes Gefühl sorgt der Secure Button, der bei jedem Gerät integriert ist. Mit nur einem Tastendruck wird sofort ein Alarm inklusive GPS-Positionsdaten ausgelöst und die Nutzer mit dem vertrauten Unterstützungsnetzwerk verbunden. Werkfoto: Doro

Sturzrisiko

Das Alter bringt Veränderungen wie nachlassende Muskelkraft, eingeschränktes Gleichgewicht und andere gesundheitliche Beeinträchtigung mit sich, die wiederum ein erhöhtes Sturzrisiko nach sich ziehen. „Spätestens ab 65 empfiehlt es sich, sich mit den Themen „Sturz“ und „Sturzgefahren“ auseinanderzusetzen“, legt Elmar Weinbeer, Ergotherapeut im Deutschen Verband Ergotherapie (DVE), nahe und das nicht ohne Grund. Ab diesem Alter nimmt das Sturzrisiko zu, es häufen sich die Fälle einer Hüftfraktur. Ergotherapeuten bieten Senioren Optionen an, um der Sturzgefahr vorzubeugen. Denn: Sich zu schützen ist wichtig und machbar. In Deutschland trifft die Diagnose „Hüftfraktur“ jährlich bis zu neun Prozent der über 65jährigen. Die landläufig als Oberschenkelhalsbruch bekannte Verletzung ist gefürchtet.

Herstellernachweise: **Arbeiten:** Postbank - eine Niederlassung der Deutsche Bank AG, Friedrich-Ebert-Allee 114-126; **Spezielles:** Verband der Heilklimatischen Kurorte Deutschlands e.V., Lindenstr. 1a, 33175 Bad Lippspringe, www.heilklima.de; **Herdwächter:** Netzwerk für Brandschutz in der Küche, Immanuelkirchstr. 3-4, 10405 Berlin, Tel.: 030/44020130; **Smartphones:** Doro c/o Team Lewis, Karlstr. 64, 80335 Muenchen, doro@teamlewis.com; **Sturzrisiko:** Deutscher Verband Ergotherapie e.V. (DVE), Becker-Göring-Str. 26, 76307 Karlsbad, Tel.: 07248/91810;
Redaktionelle Bearbeitung: AST