

# ALTES EISEN?! VON WEGEN!

RATGEBER UND SELBSTTESTS FÜR SENIOREN IM 21. JAHRHUNDERT





# INHALT

	SEITE
VORWORT	03
GESUND UND GLÜCKLICH ALTERN	04
<b>SELBSTTEST: WIE FIT BIN ICH WIRKLICH?</b>	06
10 LEBENSMITTEL, DIE JUNG HALTEN	07
<b>WISSENSQUIZ: DAS GROSSE QUIZ ZUM ALTERN</b>	08
<b>KOLUMNE: VOM „ALTEN EISEN“ ZUM „GOLDEN AGER“</b>	09
<b>SELBSTTEST: WIE FIT IST IHR GEIST?</b>	10
INFOSEITEN	11
IMPRESSUM	12

# VORWORT

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

man ist so alt, wie man sich fühlt: Auch wenn diese Weisheit mittlerweile fast zum Klischee geworden ist, hat sie weiterhin ihren Sinn. Andere geflügelte Worte zielen ebenfalls auf die neue Jugendlichkeit der Älteren ab: Schon „40 ist das neue 30“ oder „Je oller, je doller“ zeigen, dass das Altern heute gänzlich anders erlebt wird als noch in der vorherigen Generation. Kein Wunder, dass Ü50-Partys längst zum Hit in allen deutschen Großstädten geworden sind.

Das Alter ist also ein relativer Begriff, wie auch die aktuelle INSA-Studie 50plus gerade wissenschaftlich bestätigt hat. Die heutigen Rentner fühlen sich jünger und fitter.

Das Alter hat mittlerweile seinen Schrecken verloren – und das ist auch gut so! Die „alten Eisen“ haben sich in die „Generation Gold“ verwandelt. Man reist, macht Sport, bildet sich weiter und engagiert sich in Vereinen oder fürs

Ehrenamt. Die Frage „Bin ich alt?“ stellt sich daher heute immer seltener, vielmehr geht es heute darum, ob der Körper mit dem jungen geistigen Alter mithalten kann.

Im Rahmen dieser Broschüre möchten wir Ihnen viele interessante und nützliche Informationen und Tipps zum Thema „Leben im Alter“ präsentieren – vom Selbsttest bis hin zu Empfehlungen, wie Sie auch in späteren Jahren fit wie ein Turnschuh bleiben. „Wer rastet, der rostet“, sagt der Volksmund. Rost ansetzen wird die neue Generation laut Dr. phil. Dirk Getschmann (Seite 9) aber wohl erst sehr viel später als noch die Generation davor. Und wir möchten mithelfen, dass dies auch für Sie zutrifft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und weiterhin eine gute Gesundheit!

**Ihre Redaktion**



# GESUND UND GLÜCKLICH ALTERN

**Gute Nachrichten für Jung und Alt: Wir werden immer älter! Gerade einmal ein Jahrhundert ist es her, dass wir Deutsche im Durchschnitt nur 49 Jahre alt wurden. Heute glauben Wissenschaftler bei jedem zweiten Neugeborenen an eine Lebenserwartung von über 100 Jahren. Zählte man damals mit 30 schon zu den Älteren in der Gesellschaft, ist man heute im Renteneintrittsalter meist gesund, fit und voller Tatendrang, und das noch für Jahrzehnte. Alter ist also relativ – oder?**



Misst man Alter an den Begriffen, die noch vor wenigen Jahrzehnten damit assoziiert wurden, hat sich zumindest diese dritte Phase des Lebens weit nach hinten verschoben. Krankheit oder Gebrechlichkeit erwartet der Mensch heute erst nach dem 80. Lebensjahr.

Die Psychologieprofessorin Ursula Staudinger erforscht als Leiterin des **Bremer Jacobs Center on Lifelong Learning** das Altern und äußerte sich jüngst ähnlich: „Jetzt kann man entweder die Jahre zwischen 60 und 80 einer mittleren Lebensphase zuordnen und nur die letzten Jahre der Pflegebedürftigkeit als Alter bezeichnen oder man erkennt an, dass Altern nicht nur negative Implikationen hat. Durch den gesellschaftlichen Wandel und die daraus folgenden biologischen Konse-

quenzen kommen die positiven Seiten des Alters stärker zum Tragen. Dann gibt es das junge oder aktive Alter und das stärker mit Krankheit und Pflege verbundene hohe Alter, das jenseits der 85 oder 90 beginnt.“

---

## Wir werden immer älter!

---

Fünf bis acht Jahre biologische Verjüngung pro Generation sorgen dafür, dass sich biologisches und gefühltes Alter immer weiter voneinander entfernen. Der Best Ager von heute wird zu Recht nicht mehr als pflegebedürftiger Senior verstanden, sondern als erfahrener, kultivierter Mensch, der gesellschaftlich immer mehr geschätzt

wird. Doch nicht nur die Älteren selbst, auch die Arbeitgeber und Medien schätzen mittlerweile die Erfahrungen der Älteren und nutzen diese sinnvoll. Damit dieser Vorteil auch über die verlängerte Lebenserwartung anhält, ist primär jeder Mensch selbst gefragt. Denn es gibt viele Möglichkeiten, die zweite Lebenshälfte positiv zu beeinflussen und die besten Jahre aktiv und qualitativ hochwertig zu genießen.

Zwar hängt die Lebenserwartung eines Menschen auch von genetischen Faktoren ab, doch mit gesunder Ernährung, körperlicher Aktivität und geringem Stress lässt sich das Leben laut Experten um bis zu 14 Jahre verlängern.

## WORAUF SOLLTEN SIE ACHTEN?

### Der Körper

War früher der anstrengende Handwerksberuf dafür verantwortlich, dass der Körper in späteren Jahren durch die schwere Arbeit abbaute, ist es heute hingegen sogar wichtig, sich ausreichend zu bewegen. Mediziner raten, sich zwei- bis dreimal pro Woche sportlich zu betätigen.

Doch nicht nur Bewegung, auch Ruhe ist essenziell. Der Körper braucht ausreichend Schlaf, um sich zu regenerieren. Sechs Stunden pro Nacht gelten hier als Minimum.

Viele Forschungen zeigen, dass auch die Ernährung eine große Rolle bei der Steigerung der Lebenserwartung spielt. Ein hoher Fleischkonsum gilt als ungesund. Viele Studien zeigen, dass sich ein Fleisch- oder Wurst-

konsum von zwei- bis dreimal pro Woche am günstigsten auswirkt.

Den schlechtesten Einfluss auf die Gesundheit und ein langes Leben haben jedoch Alkohol und Nikotin. Gilt Alkohol in Maßen noch als verträglich, ist Nikotin pures Gift für den Körper und lässt den Menschen frühzeitig altern.

Doch es sind nicht nur die Lebens- und Essensgewohnheiten, die Auswirkungen auf die Lebensqualität haben. Gerade im hohen Alter nimmt die Gefahr von Stürzen in den eigenen vier Wänden signifikant zu.\* Daher sollte man schon frühzeitig darauf achten, Barrieren in der Wohnung und im Umfeld aus dem Weg zu räumen.

### Der Geist

Nicht nur der Körper, auch der Geist will betätigt werden. Psychologische Faktoren wie ein erfülltes und aktives Leben sowie soziale Bindungen spielen eine wichtige Rolle. Neue Eindrücke in Job oder Freizeit halten den Geist aktiv, eine stabile Beziehung sorgt für Sicherheit und Ruhe. Ausgehen, Reisen, Lesen, Gespräche, Kunst, all das hält den Geist frisch – auch wenn es keine neuen Herausforderungen im Arbeitsalltag mehr gibt.

\*Die neue INSA-Studie 50plus hat u.a. herausgefunden, dass bei den über 50-Jährigen knapp jeder Vierte Schwierigkeiten beim Treppensteigen hat und sogar mehr als die Hälfte dieser Altersgruppe Treppen als Barrieren empfinden. (Stand 08/2014)

### **Fitnessstipps**

Körperliche Fitness im Alter steigert nicht nur die Mobilität und das Wohlbefinden, sondern wirkt sich auch positiv auf die Lebenserwartung aus. Dabei ist speziell die Ausdauer entscheidend.

#### **Basis-Fitness-Tipps**

- 2 x pro Woche ein einstündiger **Spaziergang**
- 2 x pro Woche **leichtes Krafttraining** (Hantelübungen, Kniebeugen, Liegestütze)

### **Vorsorgetipps**

Vorsorgeuntersuchungen sind sowohl für Frauen als auch für Männer ratsam – und das nicht erst im Alter. Dies sind die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen:

- **Brustkrebsvorsorge** ab 30 Jahre
- **Gesundheits-Check-up** ab dem 35. Lebensjahr
- **Hautkrebscreening** ab 35 Jahre
- **Prostatacheck** ab 45 Jahre

### **Gedächtnistipps**

Das Gehirn lässt sich durch Gedächtnisübungen trainieren. Wichtig dabei ist, dass diese Übungen abwechslungsreich sind, aber auch Spaß machen:

- **Sudoku** fördert das logische Denkvermögen
- Jede Art von sportlicher aber auch kultureller **Freizeitaktivität** bringt das Gedächtnis auf Trab.
- Als **Hausaufgabenhilfe** für Enkelkinder fungieren



## SELBSTTEST: WIE FIT BIN ICH WIRKLICH?

Finden Sie mit diesem Selbsttest heraus, wie fit Sie sind! Während der **Theorieteil** Ihre allgemeinen Gewohnheiten abfragt, können Sie im **Praxisteil** Ihre Fitness anhand unserer Übungen feststellen.

THEORIE	A	B	C
1. Legen Sie täglich längere Wege (über 15 min.) zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück?	Fast immer	Öfters	Kaum
2. Rauchen Sie?	Nein	Ab und zu	Ja
3. Schaffen Sie es, schwere Koffer oder einen Getränkekasten über mehrere Etagen hinauf zu transportieren?	Das schaffe ich ohne Pause.	Nur mit einer oder mehreren Pausen	Das schaffe ich nicht allein.
4. Können Sie 100 Meter im Sprint zurücklegen?	Ja, nach einer Minute hat sich meine Atmung auch wieder normalisiert.	Mit Anstrengung, danach muss ich einige Minuten schwer atmen.	Nein
5. Wie oft werden Sie sportlich aktiv?	Mehr als 1 x pro Woche	Maximal 1 x pro Woche	So gut wie gar nicht
<b>PRAXIS</b>			
6. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, sodass Ihre Beine einen 90°-Winkel aufweisen. Erheben Sie sich und setzen Sie sich wieder. Wiederholen Sie dies eine Minute lang ohne Zuhilfenahme Ihrer Hände. Sie schaffen ...	Mehr als 15 Wiederholungen	Mehr als 7 Wiederholungen	Weniger als 7 Wiederholungen
7. Stehen Sie nun auf. Können Sie mit Ihrer Hand hinter dem Rücken von unten kommend Ihr Schulterblatt erreichen?	Ohne Probleme	Wenige Zentimeter fehlen noch.	Meine Hand ist ca. 15 cm vom Schulterblatt entfernt.
8. Können Sie aus dem Stand bei durchgestreckten Knien den Boden mit den Händen berühren?	Mit der gesamten Handfläche	Mit den Fingerspitzen	Ich bin mehr als 10 cm entfernt.
9. Begeben Sie sich in die Rückenlage. Können Sie Ihren Oberkörper ohne Verwendung der Arme aufrichten?	Ohne Probleme	Ja, aber nur unter Anstrengung	Nein

**Auswertung: Die Mehrheit der angekreuzten Kästchen fällt auf den Buchstaben ...**

A = Sie sind ziemlich fit! Machen Sie weiter so und denken Sie dazu an eine ausgewogene Ernährung.

B = Ein wenig mehr Training kann nicht schaden. Lesen Sie die Bewegungstipps auf Seite 5!

C = Fangen Sie am besten heute noch mit ersten sportlichen Aktivitäten an. Diese gilt es in den nächsten Monaten zu erweitern, damit sich Ihre Fitness verbessert.



# 10 LEBENSMITTEL, DIE JUNG HALTEN

Wir haben Ihnen hier 10 Lebensmittel zusammengestellt, deren Inhaltsstoffe nicht nur wichtig für eine strahlend gesunde Haut, sondern auch noch gut für Herz und Immunsystem sind.

## GUT FÜR EINE GESUNDE HAUT

### Beeren

enthalten Stoffe, die die Haut jung und glatt halten. Allgemein gilt: je dunkler die Beeren, desto besser.



### Grüner Tee

wirkt antioxidativ, entzündungshemmend und schützt die Haut dank enthaltener Catechine.



### Brokkoli

enthält viel Vitamin B2, kann kleinere Entzündungen der Haut lindern und sorgt für einen frischen Teint.

### Tomaten & Möhren

enthalten Karotin, das den Teint und den Sonnenschutz der Haut verbessert. Gekocht wirken deren Wirkstoffe besser.

### Proteine (Eiweiße)

halten die Alterung der Haut auf und bilden Kollagen, welches für die Erneuerung der Körperzellen gebraucht wird.



## GUT FÜR HERZ & IMMUNSYSTEM

### Nüsse

sind nicht nur Nahrung fürs Hirn, sondern schützen vor Krebs und senken das Risiko von Herzkrankheiten.



### Aprikosen

beinhalten sehr viele Mineralstoffe und Vitamine. Sie regen die Blutbildung an und haben entwässernde Wirkung.



### Zimt

enthält den Pflanzenstoff Polyphenol MHCP, der sich positiv auf die Blutfettwerte auswirkt. Zimt senkt den Blutzuckerspiegel.



### Linsen

haben einen hohen Gehalt an Kohlenhydraten, pflanzlichem Eiweiß, Zink, Kalium und Magnesium sowie Kalzium, Phosphor und Kupfer. Diese Inhaltsstoffe unterstützen die Muskeln, die Blutgerinnung und stärken das Immunsystem.



### Knoblauch

wirkt durch Allicin antibakteriell, antimikrobiell und antiviral. Man kann ihn äußerlich gegen Warzen, Hautpilze und Herpes anwenden. Außerdem hemmt Knoblauch das Wachstum verschiedener Tumore und senkt den Blutdruck.





## WISSENSQUIZ: DAS GROSSE QUIZ ZUM ALTERN

In unserem großen Quiz zum Altern können Sie herausfinden, wie viel Sie über den Alterungsprozess im Allgemeinen wissen. Hätten Sie erraten, wo z.B. die ältesten Menschen der Welt wohnen? Mehrfachantworten sind nicht möglich.

ALTERN GENERELL	A	B	C
1. Wann beginnt das Altern?	Ab durchschnittlich 35 Jahren	Ab durchschnittlich 25 Jahren	Von der Geburt an
2. Gibt es das Langlebigkeitsgen?	Sehr wahrscheinlich nicht	Ja, etwa 0,02 % der Bevölkerung haben dies.	Ja, allerdings tritt es nur in jeder dritten Generation auf.
3. Wie hoch ist die durchschnittliche Lebenserwartung von deutschen Frauen?	87 Jahre	82 Jahre	79 Jahre
4. Wie hoch ist die durchschnittliche Lebenserwartung von deutschen Männern?	81 Jahre	77 Jahre	72 Jahre
5. Wie wirkt sich sexuelle Aktivität im Alter aus?	Sex im Alter ist schlecht für das Herz.	Bei Männern erhöht sich die Lebenserwartung.	Sowohl Männer als auch Frauen leben länger.
6. In welchem Land werden die Menschen am ältesten?	Andorra	Deutschland	Japan
<b>GESCHICHTLICHES</b>			
7. Wer war der älteste Schauspieler Deutschlands?	Klausjürgen Wussow	Johannes Heesters	Karlheinz Böhm
8. Wie alt ist die älteste Person der Welt?	130 Jahre	123 Jahre	116 Jahre
9. Wie alt wurde der durchschnittliche Mensch im Mittelalter?	56 Jahre	40 Jahre	28 Jahre
<b>ZUR GESUNDHEIT</b>			
10. Welcher Alterskrankheit kann durch Bewegung vorgebeugt werden?	Alzheimer	Sehschwäche	Presbyakusis (Altersschwerhörigkeit)
11. Welche Sportart ist besonders gesund für Herz und Kreislauf?	Yoga	Walking	Tennis
12. Wie wichtig ist Bewegung bei Arthrose?	Wichtig, allerdings nur als vorbeugende Maßnahme	Sehr wichtig	Bewegung sollte eher noch vermieden werden.

Antwortung: 1C, 2A, 3B, 4B, 5C, 6A, 7B, 8C, 9C, 10A, 11B, 12B



# VOM „ALTEN EISEN“ ZUM „GOLDEN AGER“

## KOLUMNE

**Der Wandel der Gesellschaft ist allgegenwärtig:**

**1960 genossen die Rentner ihren Lebensabend im Durchschnitt noch 9,9 Jahre. Diejenigen, die 2012 in Rente gingen, haben sogar noch 19,9 Jahre Zeit für Muße und Hobbys.**

**Früher zeigte das Fernsehen alte Menschen taubenfütternd auf Parkbänken, heute ist jeder zweite Porschkäufer über 60 Jahre alt. Im Jahr 2000 arbeiteten keine 20 % der 60- bis 65-Jährigen. Heute liegt die Quote bei über 46 %. Das „Alte Eisen“ ist passé – heute spricht man nur noch von den „Golden Ager“.**



*Mit viel Elan und einem neugewonnenen Selbstbewusstsein geht es in einen aktiven Ruhestand.*

Kennen Sie noch die Grauen Panther? Das war 1989 der erste Versuch, den Alten innerhalb einer eigenen Partei Stimme und Gewicht zu verleihen. Nobler Ansatz. Bescheidener Erfolg. Und heute? Die Politik weiß genau, dass die Wählerschaft immer älter wird. Die aktuellen Diskussionen um die Rente, Pflege etc. zeigen: Der Fokus der Politik wandelt sich mit den Bedürfnissen der alten Mehrheitsgesellschaft.

Mit etwas Glück ist eine heute 70-Jährige so fit wie eine 50-Jährige vor 30 Jahren – auch geistig. Besseres Essen, wirksamere Medizin, das Wissen um die Notwendigkeit ausreichender Bewegung und vor allem das geänderte Selbstbewusstsein sind Bausteine dieser Entwicklung.

„Jungsein ist alles“ suggerieren Werbung und Medien heute noch. Doch so wirklich glaubt das bald keiner mehr. Die Mehrheit möchte erfahren und fit sein, dabei mehr aus den vielen noch verbleibenden Jahren machen. Die Warenwelten passen sich dem an. Auch früher einmalig getroffene Lebensentscheidungen stehen heute neu zur Disposition: Bankverbindungen werden aus Unzufriedenheit gewechselt, Tageszeitungen zugunsten digitaler Informationen gekündigt.

Vor 20 Jahren überlegten die Arbeitgeber, wie sie die älteren Mitarbeiter über Frühverrentungsangebote möglichst schnell loswerden konnten. Heute dienen altersgerechte Arbeitsplätze, Betriebsgymnastik, individualisierte Arbeitszeiten und altersspezifische Weiterbildungsangebote dem konträren Ziel: Erfahrene Mitarbeiter sollen so lange wie möglich ihr Know-how zur Verfügung stellen. Schließlich fürchten die Unternehmen schon jetzt den viel-



*Zur Person:*

*Dr. phil. Dirk Getschmann wurde 1961 in Berlin geboren. Nach seinem Studium der Germanistik, Theaterwissenschaft und Philosophie in München und einer folgenden Anstellung als Personalentwickler bei einer großen Versicherung zog es ihn 1992 als Journalist nach Buenos Aires.*

*Mit Spaß an der Sprache und Freude an Formulierungen arbeitet Dr. phil. Getschmann als selbstständiger Coach und Redenschreiber seit 1996 wieder in seiner Heimatstadt. Als Co-Autor des Buches „Altern für Anfänger“ hat er sich intensiv mit dem Thema Altern als gesellschaftspolitischer Aspekt auseinandergesetzt und betreibt dazu auch einen gleichnamigen Blog.*

fach angekündigten Fachkräftemangel. Der Jahrgang 1964, übrigens der geburtenstärkste der Republik, wird dieses Jahr 50. Das heißt, die Älteren werden zur Mehrheit im Lande. Ein schleichender Machtzuwachs. Das bedeutet viele neue Optionen – nutzen wir sie klug!



## SELBSTTEST: WIE FIT IST IHR GEIST?

Wie alt sind Sie im Geist? Mit diesem kurzen Selbstcheck testen Sie Ihre geistige Fitness.

	A	B	C
1. Sie benötigen aus dem Supermarkt Brot, Marmelade, Butter und Milch – brauchen Sie dafür einen Zettel?	Definitiv	Wenn ich gut drauf bin, dann nicht	Das kann ich mir auch so merken.
2. Was gehört am ehesten zu Ihrem Sprüche-Repertoire?	Das hätte es früher nicht gegeben.	Dafür bin ich langsam zu alt.	Einer geht noch!
3. Wann haben Sie das letzte Mal so richtig ausgiebig gefeiert?	Vor etwa 5 Jahren. Keine Lust mehr auf so etwas.	Vor ein paar Monaten. War sehr lustig, das wiederholen wir auch!	Erst letztes Wochenende. Und nächstes auch wieder.
4. Welches Lebensmittel stand nicht auf der obigen Einkaufsliste? (Nicht schummeln!)	Milch	Brot	Salami
5. Wie viel Zeit benötigen Sie für die folgenden Rechenaufgaben: (Stoppuhr benutzen!)	Deutlich mehr als eine halbe Minute	10 – 30 Sekunden	Unter 10 Sekunden
$9 \times 8 = \underline{\quad}$			
$15 + 37 = \underline{\quad}$			
$49 \div 7 = \underline{\quad}$			
$43 - 18 = \underline{\quad}$			

### Auswertung:

#### Mindestens 3 x A:

Sie sind eine reife Persönlichkeit! Natürlich denken Sie gern an Ihre früheren Zeiten zurück – immerhin war die Zeit ja auch viel besser als heute. Ob das wirklich an den Menschen lag oder vielleicht an Ihrem eigenen Optimismus, müssen Sie entscheiden. Ihre Konzentrations- und Merkfähigkeit hat schon ein wenig nachgelassen. Wir empfehlen mehr Konzentrationsspiele.

#### Mindestens 3 x B:

Sie sind auf einem guten Weg, geistig fit zu bleiben. Wenn Sie Ihre eigentlich ganz gute Gedächtnisleistung schon jetzt anfangen zu trainieren, werden Sie sich noch länger darauf verlassen können. Genießen Sie Ihre Zeit und machen Sie ruhig häufiger etwas Junges!

#### Mindestens 3 x C:

Wow, Sie sind geistig sehr fit! Sie vergessen kaum etwas und können sich hervorragend konzentrieren. Außerdem sind Sie voller Elan und scheuen sich nicht, es auch noch einmal richtig krachen zu lassen. Bleiben Sie weiterhin aktiv – dann konservieren Sie Ihre Jugendlichkeit noch über lange Zeit.

# INFOSEITEN

Hier haben wir Ihnen interessante Internetpräsenzen zusammengestellt, die viele hilfreiche und wissenswerte Informationen für das Leben als „Golden Ager“ bereithalten.

## FREIZEIT

Sich mit Gleichgesinnten austauschen, aktiv bleiben und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen oder als Au-Pair noch einmal die Welt kennenlernen? Alles ist möglich – gerade im Rentenalter!

### Website

[www.aktive-rentner.de](http://www.aktive-rentner.de)  
[www.vivemus.de](http://www.vivemus.de)  
[www.aupair-50plus.de](http://www.aupair-50plus.de)

### Telefonnummer

033 94 - 401 949  
061 31 - 92 08 500  
0421 - 605 164

## EHRENAMT

Wer sich sozial und wohlätig engagieren möchte, der findet in der Tätigkeit eines Ehrenamtes eine sinnvolle Beschäftigung. Gerade ältere Menschen können aufgrund ihrer Lebenserfahrungen anderen Menschen hilfreiche Ratgeber sein.

[www.ehrenamt-deutschland.org](http://www.ehrenamt-deutschland.org)  
[www.senioren-initiativen.de](http://www.senioren-initiativen.de)

025 91 - 987 234  
0228 - 614 074

Weitere Anlaufstellen sind örtliche Kirchengemeinden, Kindergärten, Grundschulen, Krankenhäuser, Hospize oder Tierheime.

## REISEN & SPRACHKURSE

Das beliebteste Hobby der „Golden Ager“ ist das Reisen und Entdecken der Welt. Wenn man dann noch die Landessprache(n) verstehen und sprechen kann, macht Reisen umso mehr Spaß. Folgende Seiten bieten speziell für Senioren ausgerichtete Reiseangebote sowie Sprachkurse an.

[www.seniorfirst.de](http://www.seniorfirst.de) 0721 - 183 70 33  
[www.seniorenreisen.info](http://www.seniorenreisen.info) 069 - 823 676 70  
[www.elka-lernen.de](http://www.elka-lernen.de) k.A.  
[www.fokussprachen.com/seniorenkurse.html](http://www.fokussprachen.com/seniorenkurse.html) 089 - 452 133 610  
[www.lal.de/sprachkurse-fuer/best-ager.html](http://www.lal.de/sprachkurse-fuer/best-ager.html) 089 - 252 524 06  
[www.gls-sprachenzentrum.de](http://www.gls-sprachenzentrum.de) 030 - 780 089 10

## RATGEBER

Auf diesen Internetseiten finden Sie viele interessante Informationen zu Gesundheit, Ernährung, Wohnen & Pflege, Recht & Finanzen und vielem mehr, die direkt auf die Fragen, Bedürfnisse und Anforderungen von Senioren eingehen.

[www.treppenlift-ratgeber.de](http://www.treppenlift-ratgeber.de) 0800 - 535 55 08  
[www.planetsenior.de](http://www.planetsenior.de) 033 27 - 725 00 80  
[www.basenio.de](http://www.basenio.de) 0151 - 165 452 53  
[www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de) 089 - 744 330





#### Impressum

Ratgeber Treppenlift GmbH  
Konrad-Zuse-Platz 8  
81829 München

Telefon: 089 – 20 70 42 785  
E-Mail: [info@treppenlift-ratgeber.de](mailto:info@treppenlift-ratgeber.de)

Geschäftsführer: Dirk Lange  
Amtsgericht München HRB 204514  
Ust-IdNr.: DE 295 360 907

[www.treppenlift-ratgeber.de](http://www.treppenlift-ratgeber.de)

#### Copyright:

Die verwendeten Grafiken, Bildmaterial, das Layout sowie die Texte dieser Internetseite sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung, Reproduktion und Weitergabe von Teilen dieser Webseite, wie Dokumente oder Grafiken, erfordern eine vorherige schriftliche Genehmigung der Ratgeber Treppenlift GmbH.