



Wohnen im Alter

Kapitel 01: Glücklich leben im Alter





Glücklich leben im Alter

Wenn der Ruhestand naht oder vielleicht schon begonnen hat, dann ist Ihre Wohnsituation nicht die einzige Veränderung, die bevorsteht. Es beginnt ein ganz neuer Lebensabschnitt, der viele Chancen und Herausforderungen bereithält. An diesem Punkt Ihres Lebens gehen Ihnen viele Fragen durch den Kopf. Wie will ich meinen Ruhestand gestalten? Will ich reisen, noch mal etwas Neues lernen und wie gestalte ich meinen Alltag möglichst angenehm? Mit zunehmenden Alter werden Dinge relevant, die in der Jugend noch weit weg erschienen. Die Anschaffung einer Putz- oder Gartenhilfe ist plötzlich kein unnötiger Luxus mehr, sondern trägt wesentlich zum Lebensstandard bei. Und auch Themen wie Sport oder gesunde Ernährung helfen nicht mehr nur dabei, den Traumkörper zu erreichen, sondern sind essentiell, um sich fit zu halten und ein unbeschwertes Leben zu führen. Bevor wir uns also intensiver mit dem Thema Wohnen auseinandersetzen, wollen wir einen kurzen Überblick über andere relevante Aspekte des Alterns schaffen, die dazu führen, dass Sie sich in Ihrem Zuhause wirklich wohl fühlen.



Wie bleibe ich im Alter fit?

Das Thema Gesundheit nimmt im Alter einen immer größeren Stellenwert ein. Wer mit seinem Körper nicht gut umgeht, der bekommt das wesentlich schneller zu spüren als in jungen Jahren. Das Gute ist: Für Fitness ist es nie zu spät. Doch was bringt Sport im Alter wirklich und welche Sportarten eignen sich für Senioren am besten?

Die Effekte, die regelmäßiger Sport auf den Alterungsprozess hat, sind durch zahlreiche Studien belegt. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung kann er zu einem erheblich gesteigerten Wohlbefinden und einer jugendlichen Vitalität auch im hohen Alter führen – das gilt nicht nur für Menschen die ihr Leben lang sportlich aktiv waren, sondern auch für Senioren, die erst später mit dem Sport beginnen. Regelmäßige Bewegung wirkt sich sowohl auf den Körper, als auch auf den Geist positiv aus. Neben physischen Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht, verringert sich auch das Risiko einer Depression.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt daher 150 Minuten moderaten Sport pro Woche. Das Wort „moderat“ spielt hier eine Schlüsselrolle. Denn im Alter eignet sich nicht jede Sportart für jeden. Abhängig von Ihrem gesundheitlichen Zustand fallen Ihnen bestimmte Bewegungen vielleicht schwer oder Sie müssen zum Beispiel Ihre Gelenke schonen. Deshalb ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu hören und sich nicht zu überfordern.



Grundsätzlich können Sie sowohl Kraftsport als auch Ausdauersport betreiben, allerdings sollten Sie dabei darauf achten, sich nicht sofort zu viel zuzumuten.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder einem professionellen Trainer sprechen. Viele Sportarten werden außerdem von der Krankenkasse gefördert, dazu zählen nicht nur Krankengymnastik und Funktionstraining, sondern auch Rückenfitness, Yoga und weitere Kurse und Trainings in Fitnessstudios. Was genau gefördert wird, hängt von der Krankenkasse ab. Daher empfiehlt es sich, hier vorher nachzufragen.

Mit der richtigen Beratung entscheiden Sie sich für ein Sportangebot, dass individuell auf Sie zugeschnitten ist und noch dazu finanziell gefördert wird. Wichtig ist dabei jedoch auch, dass Sie einen guten Arzt in der Nähe haben, der Sie in gesundheitlichen Fragen berät. Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns daher mit der Ärztesuche in Ihrer Umgebung.



Wie finde ich den richtigen Arzt in meiner Nachbarschaft?

Mit zunehmendem Alter werden regelmäßige Arztbesuche immer wichtiger. Doch oftmals ist es schwierig, einen Arzt in der Nähe zu finden, der zeitnah einen Termin anbieten kann und bei dem Sie sich wohlfühlen. Hier lesen Sie, wie Sie bei der Arztsuche am besten vorgehen.

Ärztékammer

Die erste Anlaufstelle auf der Suche nach einem Arzt ist im Idealfall die Ärztekammer oder kassenärztliche Vereinigung Ihrer Region. In den meisten Bundesländern gibt es hier bereits eine Online-Arztsuche, zusätzlich können Sie auch eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen. Die Kammern geben zuverlässige Auskunft über die fachlichen Qualifikationen eines Arztes und weitere Informationen wie Sprechzeiten, qualitätsgesicherte Zusatzleistungen und weitere in der Praxis praktizierende Ärzte. So erhalten Sie eine Übersicht über alle in Frage kommenden Ärzte in Ihrer Nähe.

Bewertungsportale für Ärzte

Oftmals reicht es jedoch nicht aus, zu wissen, welche fachlichen Qualifikationen ein Arzt hat. Viel mehr interessiert es Sie vermutlich, wie er mit seinen Patienten umgeht und ob er das, was er einmal in seiner Ausbildung gelernt hat auch tatsächlich anwenden kann. Solche Informationen erhalten Sie in Bewertungsportalen für Ärzte. Bekannte



Beispiele sind Jameda und Arzt-Auskunft.de. Über die Suchfunktion werden Ihnen die bestbewerteten Ärzte in Ihrer Nähe vorgeschlagen. Sie können aber auch nach einem spezifischen Arzt suchen und sich seine Bewertungen durchlesen.

Gerade in kleineren Städten haben Ärzte oft noch nicht allzu viele Bewertungen gesammelt. Hier ist es ratsam, sich die Rezensionen durchzulesen und nicht allein nach den vergebenen Sternen oder Noten zu gehen. Haben Sie dabei auch im Hinterkopf, dass es oftmals gerade die Patienten sind, bei denen etwas schiefgelaufen ist, die das Bedürfnis haben, einen Arzt zu bewerten. Zufriedene Patienten hingegen kommen häufig gar nicht auf die Idee, ein Bewertungsportal zu nutzen. Umgekehrt kann es natürlich auch vorkommen, dass besonders positive Bewertungen vom Arzt selbst stammen. Achten Sie also darauf, wie realistisch eine Bewertung klingt.

Empfehlungen Ihres Hausarztes

Wenn Sie auf der Suche nach einem Facharzt sind und bereits einen Hausarzt haben, dem Sie vertrauen, kann es nicht schaden, auf seine Empfehlung zu hören. In vielen Fällen ist eine Überweisung vom Hausarzt außerdem eine Voraussetzung, um einen Termin bei einem Spezialisten zu bekommen. Natürlich können Sie sich über die Ärztekammer oder Bewertungsportale schon vorher über passende Ärzte in Ihrer Nähe informieren und gezielt nach einer Überweisung zu diesen Ärzten fragen. Andersherum können Sie die Empfehlung Ihres Hausarztes auch noch einmal über ein Bewertungsportal prüfen, um so zu sehen, was andere Patienten von diesem Arzt halten.



Studium im Alter

Nicht nur der Körper will im Alter fit gehalten werden. Auch der Geist sehnt sich nach Betätigung. Der Ruhestand ist die Zeit, alles nachzuholen, für das Sie in Ihrem Berufsleben keine Zeit hatten. Immer mehr Rentner entscheiden sich für ein Studium. Und machen damit alles richtig.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass lebenslanges Lernen wie ein Jungbrunnen für Geist und Körper wirkt. Ältere Menschen, die nicht aufhören, sich Wissen anzueignen, und stattdessen neugierig weiter streben, bleiben vital und in Bewegung.

Der Ruhestand ist der perfekte Zeitpunkt, um sich genau den Interessen zu widmen, die in den Berufsjahren und familienintensiven Zeiten viel zu kurz kamen. Für manche Rentner bedeutet dies sogar, sich noch einmal bzw. erstmals an einer Universität zu immatrikulieren oder Volkshochschul-Kurse zu belegen.

Kunstgeschichte hat Sie schon immer interessiert, und es wäre doch schön, mehr über die Gemälde zu erfahren, die Sie regelmäßig im Museum besuchen? Oder hadern Sie noch heute damit, dass Sie sich damals für ein „vernünftiges“ Studienfach wie Betriebswirtschaftslehre entschieden haben, anstatt all Ihre Bedenken und die Ihrer Eltern über Bord zu werfen und sich für Philosophie einzuschreiben? Sie bewundern die jungen Leute für ihren intuitiven Zugang zu den neuen Medien und wären gerne selbst IT-Spezialist?



Egal ob an einer Fachhochschule oder Universität, ob mit Immatrikulation oder als Gasthörer – für ein Neu- und Umlernen ist es nie zu spät. Wer Sorge hat, sich umgeben von Studenten in den Zwanzigern wie ein Exot zu fühlen, kann einen sogenannten Senioren-Studiengang belegen. Etwa ein Drittel der deutschen Hochschulen bietet diese speziell für Menschen im Rentenalter vorgesehenen Studiengänge an; die Auswahl an Studienfächern ist groß. Und mit Gasthörer-Status ist sogar Studieren ohne Abitur ganz unkompliziert möglich.

Die Studiengebühren sind je nach Uni ganz unterschiedlich und liegen zwischen 30 und 300 Euro pro Semester.

Aber sich unter Druck setzen, um den Abschluss zu schaffen, das muss im Alter wahrlich niemand mehr. Schließlich geht es nun nicht mehr darum, eine Berufsqualifikation zu erreichen. Vielmehr gönnen Sie sich jetzt den Luxus des Lernens, aus reiner Freude und um die grauen Zellen auf Trab zu halten.

Doch nicht nur das Studieren befördert die geistige Vitalität. Wer seinen Horizont erweitert, knüpft auch automatisch spannende Kontakte. Insbesondere in den Senioren-Studiengängen trifft man unter den Kommilitonen auf Gleichgesinnte in einer vergleichbaren Lebensphase. In der Mensa oder bei der Vorbereitung auf ein gemeinsames Referat entsteht Raum, um sich auszutauschen und gegenseitig Tipps zu geben.



Viele „ältere Semester“ bewegen ganz ähnliche Fragen, angefangen von der Strukturierung Ihres Alltags im Ruhestand bis hin zu Gedanken über die nähere Zukunft. Wo stehen eventuell Veränderungen an, welcher Lebensbereich sollte beizeiten angepasst werden?

Sie werden sehen, dass Sie mit Ihren Überlegungen nicht allein sind. Auch die Fragen rund um das Wohnen im Alter sind für andere ein Thema. Profitieren Sie in anregenden Gesprächen von den Erfahrungen Ihrer neuen Studienkollegen.

Und wer weiß ... Sie wären nicht die einzige Person im Ruhestand, die sich plötzlich in einer Studenten-WG wiederfindet, die gleichzeitig auch eine Senioren-WG ist.



Welche Services machen mir den Alltag leichter?

Im Ruhestand haben Sie eine neu gewonnene Freizeit, die Sie zum Reisen, Sport machen oder sich weiterbilden nutzen sollen. Vielleicht wollen Sie auch einfach nur mehr Zeit mit Ihren Kindern verbringen, öfter ins Theater gehen oder sonstigen Hobbys nachgehen, die Sie während Ihrer Berufstätigkeit oft vernachlässigen mussten. Der Haushalt und anstrengende Gartenarbeit gehören sicher nicht zu den Dingen, mit denen Sie den Großteil Ihrer Freizeit verbringen wollen. Insbesondere, wenn solche Arbeiten immer schwieriger werden. Doch wie finden Sie die passenden Services, die Ihren Alltag erleichtern?



Haushalts- und Gartenhilfe finden

Das bisschen Haushalt macht sich von allein? Schön wär's. Die Realität sieht leider anders aus. Das Staubsaugen und -wischen, das Putzen und Scheuern in den eigenen vier Wänden, das Unkrautjäten und Rasenmähen im Garten – all das ist inzwischen mit großer Kraftaufwendung und vielleicht sogar Schmerzen verbunden.

Tatkräftige Unterstützung holen – aber wie und woher?

Fühlen Sie sich eingeschränkt oder gar überfordert mit der Instandhaltung Ihres Hauses und Grundstückes, sollten Sie nicht zögern, Unterstützung anzunehmen. Das kann der Nachbarsjunge im Teenageralter sein, der sich gern ein paar Euros dazu verdient, indem er den Rasen in Ihrem Garten mäht. Oder die nette Putzhilfe, die Ihnen Ihre Bekannte wärmsten ans Herz gelegt hat und die sogar noch über freie Kapazitäten verfügt. Doch nicht immer ist Hilfe so schnell und unkompliziert zur Stelle.

Grundsätzlich gilt, dass Sie eine Haushalts- oder Gartenhilfe nicht schwarz beschäftigen sollten. Abgesehen von Schülern, die sich quasi ihr Taschengeld mit einem kleinen Nachbarschaftsdienst aufbessern, sollten Sie den legalen Weg wählen. Andernfalls könnten Ihnen Bußgelder und Steuernachzahlungen drohen. Auch eine Versicherung für Unfälle bei Haus- und Gartenarbeit gibt es nur bei einer offiziellen Beschäftigung von freiberuflichen Reinigungskräften und Gärtnern. Zahlen Sie den Rechnungsbetrag per Überweisung, können Sie Steuern sparen. Wer alters- oder krankheitsbedingt eine Hilfe im Haushalt benötigt, für den



übernimmt in der Regel die Krankenkasse die Kosten. Wichtig ist aber, dies vorab mit der Krankenkasse zu klären.

Aushänge und Online-Aufrufe

Wenn Sie auf der Suche nach einer „Putzfee“ sind, versuchen Sie es einmal mit einem Aushang im nächstgelegenen Supermarkt. Haben Sie Glück, und eine nette, vertrauenswürdige Person meldet sich bei Ihnen, wohnt Ihre neue Haushaltshilfe vermutlich in der direkten Umgebung, und die Kosten für die Anfahrt fallen weg.

Doch auch im Internet lässt sich über den Klassiker unter den Anzeigen-Portalen, ebay-Kleinanzeigen, eine Unterstützung für Haus und Garten aus dem näheren Umkreis finden. Spezielle Plattformen, die die Vermittlung von seriösen Reinigungsfachkräften anbieten, haben den Vorteil, dass Ihre Putzkraft im Krankheitsfall von einer Kollegin vertreten wird. Auf den Portalen bookatiger.com, helping.de und putzchecker.de finden Sie ganz leicht Personen, die sich zuverlässig um Haus und Hof kümmern.

Wenn die eigenen Kräfte nachlassen und es im Haushalt und bei der Pflege der geliebten Heckenrosen nicht mehr rund läuft, muss die Zeit, sich vom eigenen Heim zu trennen, noch nicht gekommen sein. Mit ein wenig Unterstützung können Sie Ihre gewohnten Lebensumstände aufrechterhalten.



Ausgewogene Ernährung mit dem richtigen Lieferservice

Bei Bestelldiensten und Lieferservice denkt man zunächst vor allem an Imbisse, die ungesundes Fast Food wie Pizza oder Nudeln zu verhältnismäßig hohen Preisen ausliefern. Wem es im Alter zusehends schwerer fällt, selbst einzukaufen und zu kochen, der will nur ungern auf solche Dienste zurückgreifen. Doch es gibt auch speziell auf Senioren ausgelegte Services, die dafür sorgen, dass sie auch ohne selbst den Kochlöffel zu schwingen ein preiswertes und gesundes Essen auf den Tisch bekommen.

Die ersten Anlaufstellen für einen Mittagmenüservice sind die Malteser, die Johanniter, die Caritas und das DRK. Diese wohltätigen Organisationen bieten in vielen Städten einen Mittagmenü-Service an, bei dem Senioren verschiedene Gerichte zur Auswahl stehen. Wenn Sie in einer größeren Stadt wohnen, haben Sie sicherlich die Möglichkeit zwischen mehreren Services zu wählen. Neben den Angeboten der gemeinnützigen Organisationen gibt es hier teilweise auch private Anbieter. In kleineren Städten sind meist nicht all diese Organisationen mit eigenen Services aktiv. Auf den Websites der Dienste können Sie nachschauen, ob in ihrem Postleitzahl-Bereich geliefert wird.

In den unterschiedlichen Menüs wird darauf geachtet, dass eine ausgewogene Ernährung ermöglicht wird und auch spezielle Diätpläne wie etwa Schonkost werden berücksichtigt. Die meisten Services bieten



verschiedene Lieferoptionen. Sie können auswählen, ob Sie Ihre Mahlzeit täglich frisch zubereitet oder einmal wöchentlich tiefgefroren erreicht. Auch können Sie wählen, an welchen Tagen Sie den Service in Anspruch nehmen möchten.

Aber wie sieht es aus, wenn Ihnen nicht nur das Kochen, sondern auch das Einkaufen schwerfällt? Schließlich will nicht nur für die warme Mittagsmahlzeit, sondern auch für Frühstück und Abendbrot gesorgt sein. Viele lokale Supermärkte bieten Senioren auf Nachfrage und für einen geringen Preis eine Hauslieferung an. Außerdem werden Lebensmittel auf Bestellung auch bei Berufstätigen immer beliebter. Online Supermärkte wie Allyouneedfresh liefern mittlerweile in vielen deutschen Städten und auch Amazon baut seinen Lebensmittel-Bestellservice aus. Auch altbekannte Supermärkte wie Rewe haben mittlerweile eigene Onlineplattformen, über die Sie Ihren Wocheneinkauf bequem nach Hause bestellen können.

Sollten Sie in einer ländlichen Region wohnen, in der diese Dienste noch nicht angeboten werden, können Sie ähnlich vorgehen wie bei der Suche nach einer Putz- oder Gartenhilfe. Wie wäre es mit einem Aushang im Supermarkt oder einer Annonce auf Ebay-Kleinanzeigen? Vielleicht haben Sie auch einen Schüler im Bekanntenkreis, der sich sein Taschengeld dadurch aufbessern möchte, dass er Ihnen die schweren Einkaufstüten die Treppe hinaufträgt.



Quiz: Passt meine Immobilie noch zu mir?

Wenn Sie sich damit beschäftigen, wie Sie Ihren Ruhestand glücklich und entspannt gestalten können, dann werden Sie früher oder später auch vor dieser Frage stehen. Oftmals ist sie alleine nicht so einfach zu beantworten. Als Hilfestellung haben wir ein Quiz für Sie vorbereitet, das Ihnen helfen wird zu erkennen, an welchem Punkt Ihrer Reise Sie geradestehen.

Fällt Ihnen das Treppensteigen in Ihrer Immobilie immer schwerer?

- Ohne Hilfe komme ich die Treppen kaum noch hoch. (10)
- In meiner Wohnung gibt es zum Glück keine Treppen. (0)
- Nicht mehr als sonst auch. Vielleicht erklimme ich sie mittlerweile ein bisschen langsamer. Da habe ich mich noch gar nicht mit beschäftigt. (5)

Wie ist die ärztliche Versorgung in Ihrer Umgebung?

- Hier gibt es eigentlich alle für mich wichtigen Ärzte in der Nähe. (0)
- Zu Fachärzten muss ich schon ein wenig länger fahren, aber mein Hausarzt ist immer zur Stelle und das Krankenhaus ist ebenfalls nicht weit. (5)
- Sollte es wirklich mal einen Notfall geben, wäre wohl kein Arzt so schnell zur Stelle. (10)



Wünschen Sie sich manchmal, Einkaufsmöglichkeiten schneller zu Fuß erreichen zu können?

- Nein, wieso? Ich kann doch noch problemlos mit dem Auto zum Supermarkt fahren. (5)
- Zum Glück habe ich hier alles, was ich brauche in nächster Nähe. (0)
- Die lange Busfahrt und das Schleppen der Tüten nerven mich schon manchmal ein wenig. (10)

Ist Ihre Familie in der Nähe und schnell für sie erreichbar?

- Meine Kinder sind leider alle in andere Städte gezogen. Aber Geschwister und entfernte Verwandte sind noch hier. (5)
- Klar, ich bekomme ständig Besuch von meinen Lieben. (0)
- Nein, leider habe ich nicht sonderlich viele Verwandte. (10)

Bereitet die Pflege Ihres Gartens Ihnen zusehends Probleme?

- Nein, die Gartenarbeit macht mir nach wie vor sehr viel Spaß. (5)
- Ab und an wünschte ich mir schon, die Zeit und Energie in etwas anderes investieren zu können. Bei dem ganzen Unkraut komme ich einfach nicht mehr hinterher. (10)
- Welcher Garten? (0)



Haben Sie früher mit einer weitaus größeren Personenanzahl im Haus gelebt?

- Wenn alle Kinder aus dem Haus sind, kann einem das Haus schon manchmal leer vorkommen. Aber wenn über Weihnachten alle wieder da sind, sind wir froh über den Platz. (5)
- Die Kinder sind weggezogen und mittlerweile bin ich alleinstehend. Da fühlt man sich schon manchmal alleine und mit dem Putzen komme ich auch nicht mehr hinterher. (10)
- Nein, da ist noch alles beim Alten. (0)

Wünschen Sie sich manchmal mehr Kontakt zu anderen Menschen?

- Zum Glück sind Freunde und Familie ganz in der Nähe und wir sehen uns sehr oft. (0)
- Meine Kinder wohnen leider weiter weg, aber wofür gibt es das Telefon? (5)
- Auf jeden Fall, von früher ist kaum noch jemand da. (10)

Schränkt eine Krankheit Sie im Alltag ein?

- Noch geht es mir gut, aber einige gesundheitliche Probleme könnten sich in den nächsten Jahren verschlimmern. (5)
- Nein, ich bin zum Glück noch immer kerngesund. (0)
- Ja, durch meine Krankheit ist vieles leider nicht mehr alleine möglich. (10)



Typ A: Sie und Ihre Immobilie passen wie Topf und Deckel

Entweder Ihre Immobilie erfüllt schon alle Voraussetzungen für einen geeigneten Alterssitz oder Sie sind so fit, dass Dinge wie Barrierefreiheit oder der Umzug in eine Seniorenwohnung noch weit weg erscheinen. Doch wie am Anfang dieses Buches schon erwähnt: Es ist nie zu früh, sich Gedanken um die Zukunft zu machen. Zur Inspiration und um sich einen Überblick zu verschaffen, empfehlen wir Ihnen daher, sich auch die restlichen Kapitel dieses Buches anzuschauen.

Typ B: Mit ein paar Veränderungen wird Ihre Immobilie zum perfekten Alterssitz

Sie fühlen sich zu Hause wohl und wollen ungern wegziehen. In Ihrer Umgebung kennen Sie sich aus und sind sich sicher, hier auch im hohen Alter alles vorzufinden, was Sie brauchen. Doch steile Treppen und zu viele Zimmer bereiten Ihnen schon jetzt die ersten Probleme. Damit Sie in Ihrer Immobilie wohnen bleiben können, muss sich daher etwas verändern. Themen wie ein barrierefreier Umbau, Wohnungsteilung und Immobilienverrentung sind nun für Sie interessant.

Typ C: Ein Umzug bietet sich an

So sehr Sie auch an Ihrer Immobilie hängen, wenn Sie ehrlich sind, dann wissen Sie selbst schon, dass ein Umzug die beste Option ist. Weder Ihre Umgebung, noch die Immobilie sind optimal für einen Alterswohnsitz. Hinzukommt, dass Ihnen selbst die Energie fehlt, sich mit einem langwierigen Umbau auseinander zu setzen – vielleicht wollen Sie Ihre Zeit auch einfach anders investieren und jetzt anfangen, Ihren Ruhestand



zu genießen. Nun stehen Sie vermutlich vor zwei essentiellen Fragen: Wo wollen Sie im Alter wohnen und was machen Sie mit Ihrer jetzigen Immobilie? Ab Kapitel 5, versuchen wir hierzu die Antworten zu liefern.