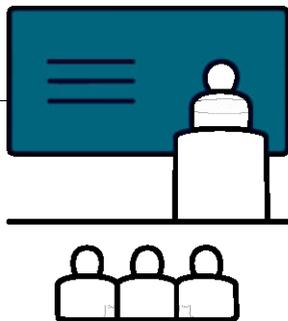


SPEZIAL

Messe

ZEITUNG



Vortragsprogramm

Referenten, Themen und Inhalte finden Sie auf Seite 6

Ausstellerplan

Alle Aussteller auf einen Blick auf Seite 8, 9 und 10

Am Samstag
24. Mai 2025
 im Neven DuMont
 Haus Köln 10–17 Uhr

findet der Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag statt – mit über 70 Ständen und 18 Vorträgen rund um die Themen Gesundheit und Vorsorge. Herzlich willkommen! Die Besucher erwartet Wissenswertes, Überraschendes und Inspirierendes. Experten und Aussteller freuen sich auf Ihren Besuch.



Inhalt

4-5 Anfahrt zur Messe
So kommen Besucherinnen und Besucher mit dem Auto, dem ÖPNV oder dem Fahrrad zum Neven DuMont Haus

6 Das Vortragsprogramm
Insgesamt können sich die Gäste auf 18 spannende Vorträge der Expertinnen und Experten freuen

7 Reisen im Alter
Worauf Seniorinnen und Senioren bei einem Aufenthalt fernab der Heimat achten sollten

8-10 Ausstellerplan
Wo sich welche Aussteller befinden, wird hier übersichtlich dargestellt

11 Vorträge im Fokus
Ausgewählte Rednerinnen und Redner stellen sich und ihr Anliegen im Detail vor

12-13 Das Friedhofsmobil
Die Senioren Servicedienste Köln bieten für Hinterbliebene eine wichtige Hilfestellung

14-15 Ernährung und Bewegung
Wann Vitamine nicht gut sind und wann sitzen krank macht

GRUSSWORT

Ganz der Gesundheit und dem Wohlbefinden widmen

Liebe Besucherinnen und Besucher, liebe Leserinnen und Leser,

Gesundheit ist ein Geschenk – oft unsichtbar im Alltag, aber von unschätzbarem Wert, wenn sie ins Wanken gerät. Unsere Veranstaltung möchte beides vereinen: Stärkung für die, die gesund bleiben möchten, und Unterstützung für diejenigen, die bereits mit gesundheitlichen Herausforderungen leben. Fachkundige Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner stehen Ihnen am Samstag zur Seite, um aufzuzeigen, welche medizinischen, therapeutischen, digitalen und sozialen Angebote es gibt, die Ihnen Kraft und Orientierung geben können. Lebensqualität ist für alle Altersgruppen von entscheidender Bedeutung. Neben dem rein gesundheitlichen Aspekt zieht es weitere Kreise. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Gemeinschaft Lebensfreude schenkt. Die Aussteller des diesjährigen Vorsorge- & Gesundheitstages geben Tipps zur Freizeitgestaltung, die Freude macht und Resilienz

fördert und bieten Einblicke in moderne Wohnkonzepte. Leichtigkeit kommt auch ins Leben, wenn wir Klarheit in rechtlichen und finanziellen Belangen schaffen und selbstbestimmt vorsorgen. Wir freuen uns sehr, Sie heute zum Stöbern in unserer Messezeitung einzuladen. Und am kommenden Samstag zum Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag begrüßen zu dürfen – einem Tag, der sich ganz Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden widmet und dem Wunsch nach Klarheit in Vorsorgefragen. Ob Prävention oder Behandlung, ob neue Impulse oder konkrete Hilfestellung – nehmen Sie sich Zeit für sich. Lassen Sie sich inspirieren, stellen Sie Fragen, kommen Sie ins Gespräch.

Denn dieser Tag gehört Ihnen – Ihrer Gesundheit, Ihrer Sicherheit, Ihrer Zukunft.

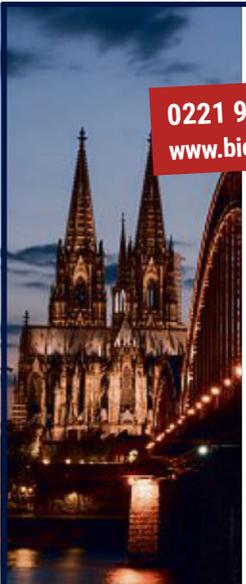
Herzlichst, Ihre
Andrea Ecke (Senioren Servicedienste Köln e.V.),
Gudrun Reichl (Kölner Stadt-Anzeiger Medien)



Andrea Ecke



Gudrun Reichl



0221 925700-0

www.bietmann.eu



Bietmann

Rechtsanwälte
Steuerberater

Ihre Experten für Erbrecht
in der Region Rheinland

Unsere Beratungsschwerpunkte:

■ Bestattungsverfügung	■ Pflichtteilsansprüche
■ Betreuungsverfügung	■ Patientenverfügung
■ Erbschaftssteuer	■ Testament
■ Erbvertrag	■ Unternehmensnachfolge
■ Internationales Erbrecht	■ Vermächtnis
■ Nachlassverwaltung	■ Vorsorgevollmacht

Impressum

Anzeigen-Sonderveröffentlichung von „Kölner Stadt-Anzeiger“
und Kölnische Rundschau

Redaktion und Produktion:
MVR Media Vermarktung Rheinland GmbH
Amsterdamer Str. 192,
50735 Köln,

Redaktion: Alexander Büge
Layout: Claudia Streich, Udo Behr

Mediaverkauf:
MVR Media Vermarktung
Rheinland GmbH,
Amsterdamer Straße 192,
50735 Köln

Geschäftsführung:
Josef Niedermeier, Oliver Siegert,
Regine Runte

Verlag:
M. DuMont Schauberg
Expedition der Kölnischen Zeitung
GmbH & Co. KG
Amsterdamer Straße 192,
50735 Köln

Geschäftsführung:
Regine Runte
Christian Hümmeler

Druck: Mittelrhein-Verlag GmbH,
Mittelrheinstr. 2-4, 56072 Koblenz

Schön, dass alles geregelt ist

Durch eine Beratung, die auf die Fragen von älteren Menschen zugeschnitten ist

In Köln werden Seniorinnen und Senioren nicht allein gelassen, zumindest wenn es nach dem Willen des Senioren Servicedienste Köln e.V. geht (SSK). Neben der Erfindung und erfolgreichen Bereitstellung des „Kölner Friedhofsmobils“ kümmert sich der gemeinnützige Verein regelmäßig um die besonderen Informationsbedürfnisse im sogenannten dritten Lebensabschnitt. Mit dem „Kölner Vorsorge-Tag“ wurde im Jahr 2008 erstmalig ein Beratungsangebot geschaffen, das exakt auf die Fragen der älteren Kölner Bürger zugeschnitten ist.

Seit der ersten Veranstaltung, die mit nur vier Ausstellern im Kolpinghaus International begonnen wurde, hat sich das Themenspektrum und der Zuspruch der Bevölkerung während 14 durchgeführten Vorsorge-Tagen stark weiterentwickelt. Und so war es nur konsequent, dass der heutige Vorstand des SSK nach drei erfolgreichen Jahren im Gürzenich - gefördert von der Stadt Köln - eine neue Kooperation mit Kölner Stadt-Anzeiger und Kölnischer Rundschau eingegangen ist. Die Veranstaltung wächst weiter und wir freuen uns über das neue Konzept einer bunten Ausstellervielfalt, das auch jüngere Menschen anspricht.

Herzlich willkommen!

Hausführung und Gesang

Neben dem vielfältigen Messeprogramm dürfen sich die Gäste beim Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag auch auf eine Führung durch das Neven DuMont Haus freuen. Diese finden um 11, 12 und 13 Uhr mit einer Gruppe von maximal 20 Personen statt und dauern circa 40 Minuten. Anmeldungen zu den Führungen erfolgen am KStA-Messestand über eine Liste. Dort ist auch der Treffpunkt jeweils circa fünf Minuten vor dem Rundgang. Die Führung wird im Foyer beginnen, mit dem Aufzug in den Turm führen und einen Schlenker durch den Newsroom und die 1. Etage bei Radio Köln machen.

Chorauftritt um 14.15 Uhr

Darüber hinaus tritt der Kölner Selbsthilfedorchester unter der Leitung von Sibylle Hummel mit 10 Sängerinnen und Sängern zwischen 14.15 und 14.30 Uhr auf. Dabei werden den Besuchern im Foyer vor dem Messebistro Internationale Lieder geboten.



13.30 - 14.15 UHR - VORTRAGSRAUM STAGE
Naturheilpraxis ohne Grenzen

Heilpraktikerin Dr.-Ing. Heike Goebel spricht zum Thema Einblicke in die Arbeit von Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.



Dieser Vortrag beleuchtet die Arbeit von Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V., einer bundesweiten gemeinnützigen Initiative, die ganzheitliche medizinische und psychologische Hilfe für Menschen leistet, die von Armut und sozialer Ausgrenzung betroffen sind.

Vorgestellt wird ein innovatives Konzept, das naturheilkundliche Therapien mit seelischer Unterstützung verbindet und den Menschen in seiner Gesamtheit in den Mittelpunkt stellt. Das ehrenamtlich getragene Engagement reicht von wohnortnahen Praxen in Deutschland bis zu internationalen Hilfsprojekten. Einblicke in Konzepte, Herausforderungen und Erfolge zeigen, wie Mitgefühl, Naturheilkunde und gemeinschaftliches Engagement Gesundheit neu denken lassen.

Und so kommen Sie zur Messe

Das Neven DuMont Haus an der Amsterdamer Straße ist mit allen Verkehrsmitteln gut zu erreichen

Adresse:

DuMont Mediengruppe GmbH & Co. KG
Amsterdamer Straße 192
50735 Köln

Das Neven DuMont Haus befindet sich an der Amsterdamer Straße 192, 50735 Köln, im Stadtteil Niehl, nahe dem Rhein und dem Zoo/Flora-Gelände. Es ist aus allen Himmelsrichtungen gut erreichbar – mit dem Auto, mit öffentlichen Verkehrsmitteln sowie mit dem Fahrrad oder dem E-Scooter.

Anreise mit dem Pkw

Für Besucher aus dem Norden (z. B. aus Le-

verkusen oder Düsseldorf) empfiehlt sich die Anreise über die A57 Richtung Köln. Am Autobahnkreuz Köln-Nord wechselt man auf die A1 Richtung Koblenz und anschließend auf die A3 Richtung Köln-Zentrum. Alternativ kann man über die Innere Kanalstraße oder den Niehler Gürtel zur Amsterdamer Straße gelangen. Die Einfahrten zu den Parkplätzen des Neven DuMont Haus liegen direkt an der Straße. Messebesucher können ihr Fahrzeug dort kostenlos abstellen.

Wer aus dem Süden (z. B. Bonn) kommt, nutzt die A555 Richtung Köln, wechselt am Autobahnende auf die Bonner Straße und fährt über den Rheinuferbereich in Richtung Zoo/Flora. Über die Innere Ka-

– ANZEIGE –

Mehr Komfort im Alter

Betten Pohl - Ihr Spezialist für Seniorenbetten

Als Spezialist für Seniorenbetten in Köln bieten wir Ihnen neben einem großen Sortiment an modernen Seniorenbetten auch höhenverstellbare Komfortbetten an. Die integrierte Höhenverstellung um bis zu 38 Zentimeter erleichtert nicht nur das Aufstehen, sondern auch alle Hausarbeiten rund ums Bett. Durch eine optionale Ausstattung mit Rollen kann das Bett mühelos verschoben werden. Bei uns finden Sie Einzelbetten, Doppelbetten sowie Duo-Bettlösungen, die zu zwei Einzelbetten trennbar sind, seniorengerechte Matratzen und Lattenroste. Seniorenmatratzen sind speziell auf die Anforderungen älterer Menschen abgestimmt: Sie bieten punktelastische Unterstützung, entlasten die Gelenke und fördern eine gesunde Schlafposition. Der passende Lattenrost ergänzt die Matratze optimal. Verstellbare Modelle – manuell oder elektrisch – erleichtern das Ein- und Aussteigen und können Rücken und Beine gezielt entlasten.

Seit 1971 in Köln – Gesund schlafen mit Betten Pohl

Wir, die Schlafexperten von Betten Pohl, stehen Ihnen bereits in der vierten Generation mit kompetenter, gesundheitsorientierter Schlafberatung zur Seite – und das seit 1971 mitten in Köln. Unsere Beratung basiert auf fundiertem Wissen:

Irina Pohl, mit ergotherapeutischer Ausbildung, und unser Team aus AGR-zertifizierten Mitarbeitern (Aktion Gesunder Rücken e.V.) wissen genau, worauf es bei der Auswahl von Matratzen, Lattenrosten und Schlafsystemen ankommt – insbesondere bei Rückenbeschwerden, Gelenkproblemen oder altersbedingten Einschränkungen. Wir nehmen uns Zeit, Ihre individuellen Bedürfnisse zu erfassen und empfehlen Ihnen Lösungen, die ergonomisch sinnvoll sind.

Wir freuen uns sehr: 2023 und erneut 2025 wurden wir mit dem renommierten Preis „Bettenschmied des Jahres“ ausgezeichnet. Diese Ehrung würdigt unser Engagement für Qualität, Fachberatung und Kundenzufriedenheit – und bestätigt unsere Arbeit als traditionsreiches Fachgeschäft in Köln.

**Unser Service**

Unser Service der Bettfedernreinigung sorgt dafür, dass Ihre Kissen und Decken wieder frisch, hygienisch und bauschig werden. Wir reinigen und erneuern Ihre Daunens- oder Federbetten fachgerecht und umweltschonend. Auf Wunsch tauschen wir Inletts aus oder füllen Ihre Decken neu auf.

Darüber hinaus bieten wir einen eigenen Lieferservice mit Montage: Wir liefern neue Betten, Lattenroste und Matratzen direkt zu Ihnen nach Hause und bauen alles fachgerecht für Sie auf. Auch die Entsorgung alter Betten übernehmen wir auf Wunsch.

Für Kunden, die mit dem Auto kommen steht direkt vor dem Geschäft ein Parkplatz zur Verfügung. Aber auch mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir problemlos zu erreichen. Unser Eingang ist barrierefrei, so dass wir auch mobilitätseingeschränkte Menschen in unserer Ausstellung beraten können.



Betten Pohl · Ossendorfer Straße 304 · 50827 Köln · 0221/592951

info@betten-pohl.de · www.betten-pohl.de

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 9 bis 13 Uhr und 15 bis 18 Uhr · Samstag: 10 bis 14 Uhr

nalstraße und weiter über den Niehler Gürtel oder die Konrad-Adenauer-Straße gelangt man direkt zur Amsterdamer Straße.

Aus dem Westen, etwa aus Aachen, erfolgt die Anfahrt zunächst über die A4 Richtung Köln. Am Kreuz Köln-West folgt man der A1 Richtung Leverkusen und nimmt dann eine Abfahrt Richtung Niehl/Zentrum-Nord. Von dort aus gelangt man ebenfalls über den Niehler Gürtel auf direktem Weg zur Amsterdamer Straße.

Anreise aus dem Osten (z. B. Bergisch Gladbach oder Gummersbach) fahren über die A4 bis zum Kreuz Köln-Ost, dann auf die B55a Richtung Zentrum, über die Zoobrücke, und folgen anschließend der Beschilderung Richtung Amsterdamer Straße.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

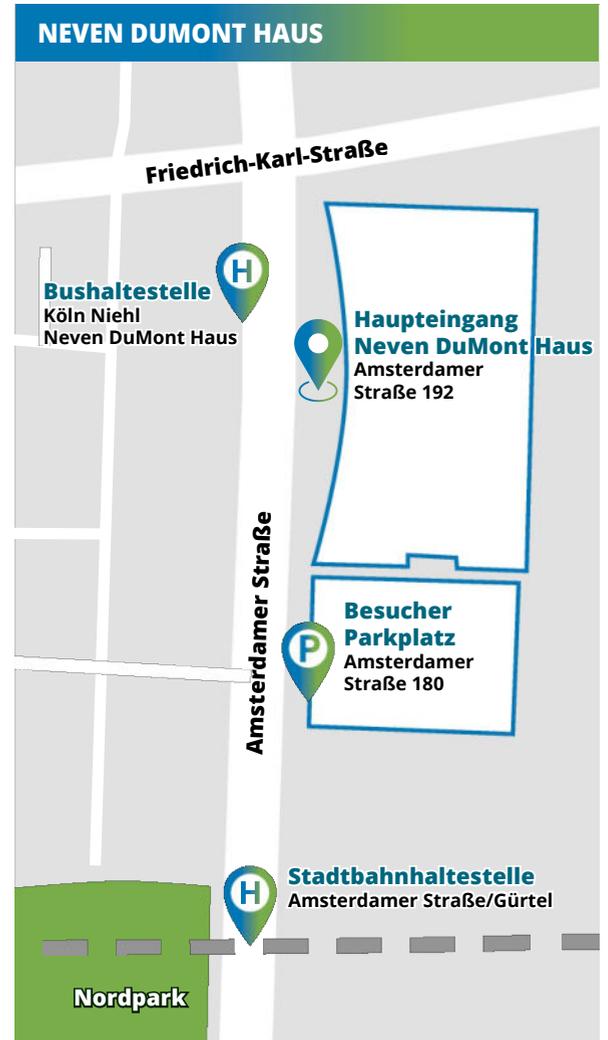
Auch mit dem öffentlichen Nahverkehr der Kölner Verkehrs-Betriebe (KVB) ist das Neven DuMont Haus an der Amsterdamer Straße gut erreichbar, wobei derzeit Einschränkungen aufgrund von Bauarbeiten bestehen. Die nächstgelegene Bushaltestelle ist „Köln Niehl Neven DuMont Haus“, die direkt gegenüber dem Gebäude liegt. Dort halten die Buslinien 118 und 140, die eine gute Anbindung an umliegende Stadtteile bieten.

» Ein Besucherparkplatz steht sowohl für Autos als auch für Fahrräder zur Verfügung

Die sonst naheliegende Stadtbahnhaltestelle „Amsterdamer Straße/Gürtel“ wird aktuell allerdings nicht von der Linie 16 angefahren, da dort Bauarbeiten stattfinden.

Anreise mit dem Fahrrad:

Wer dagegen mit dem Fahrrad oder E-Scooter unterwegs ist, kann bequem entlang des Rheins sowie über die Amsterdamer Straße anreisen. Wichtig zu wissen nach der Ankunft: Auf den Parkplätzen des Neven Dumont Haus befindet sich eine große Anzahl an Abstellplätzen für Fahrräder aller Art und E-Scooter sowie Gelegenheiten, diese entsprechend anzuketten, sodass Diebstähle vermieden werden können. Um unkompliziert zum Kölner Gesundheits- und Vorsorgetag im Neven DuMont Haus an der Amsterdamer Straße zu gelangen, haben interessierte Personen also tatsächlich die unterschiedlichsten Alternativen.



+++ Die neue Pflanzsaison hat begonnen +++ Die neue

Gute Ideen für schöne Erinnerungsorte!

- Langfristige Dauergrabpflege
- „Bunte Beete“ für Insekten
- Neugestaltung der Grabanlage
- Vorsorge zu Lebzeiten
- Treuhandverwaltung

Was dürfen wir für Sie tun?

Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner
Info-Telefon 0921 52 56 58

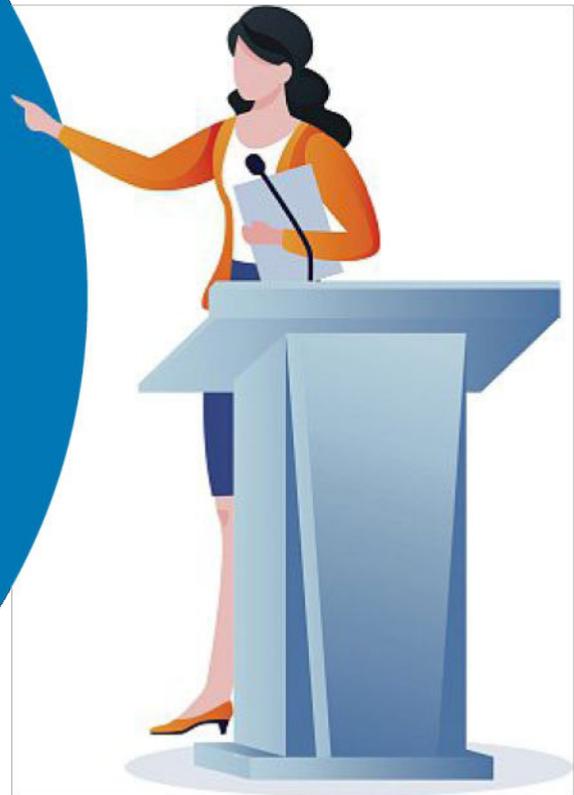
Gesundheit,
staatlich
anerkannt.
Unser Heilwasser.

CLAUDIUS
T H E R M E

Ob Heilwasser, Kneippanwendungen,
Wassergymnastik, Trinkkuren:
Die Claudius Therme bietet viele Wohltaten
für Ihre Gesundheit.

VORTRAGS-PROGRAMM

Insgesamt dürfen sich die Besucherinnen und Besucher von 10.30 bis 16.15 Uhr auf 18 Vorträge freuen, die auf drei Räume aufgeteilt sein werden



ZEIT	Vortragsraum „VEEDEL“	Vortragsraum „STAGE“	Vortragsraum „K“
10.30 – 11.15 Uhr	Erben und Vererben Dr. Eike Eckelmann, Dr. Juliane Hoss, Rheinische Notarkammer	Bewegung macht glücklich - kleine Bewegungsimpulse für den Alltag Alexandra Stempin, Stadtsportbund Köln e.V.	Alternative Medizin Nadine Freialdenhoven
11.30 – 12.15 Uhr	Gesundheit digital - Von der Smartwatch bis zur ePA Michael Will, Digitale Heinzelmännchen	Liquidität aus eigener Immobilie Marc Johnen, Volksbank Köln Bonn eG, Martina Bremes, DZ-Privatbank	Hilfe/Leistungen der Stadt Köln für Seniorinnen und Senioren Lydia Schneider-Benjamin, Amt für Soziales, Arbeit und Senioren
12.30 – 13.15 Uhr	Alt sind immer nur die anderen Christof Wild, Katharina Pucher, Der Paritätische NRW	Gemeinschaft leben im Mehrgenerationen - Wohnhaus Wilhelm Schwedes	Epilepsie, na und? Thomas Porschen, Epilepsie Gesprächskreis Köln Süd und Bundesverband der Epilepsie Aufklärung Deutschland e.V.
13.30 – 14.15 Uhr	„Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung“ Larkus Wehner, Sozietät Bietmann	Naturheilpraxis ohne Grenzen Dr.-Ing. Heike Göbel, NoG	Engagiert für das Leben Heike Heymann-Pfeiffer, Krebsgesellschaft NRW e.V.
14.15 – 14.30 Uhr	Der Kölner Selbsthilfechor singt Internationale Lieder, Chorleitung Sibylle Hummel		
14.30 – 15.15 Uhr	Sicherheit im Netz Michael Will, Digitale Heinzelmännchen, unterstützt von der Polizei	Bildung im Alter Thomas Boxberger, VHS	Bestattungsvorsorge Marc Zillken, Bestattungshaus Hoffmann
15.30 – 16.15 Uhr	Gedächtnistraining für Jung und Alt Petra Hartmann-Sadrina, Bundesverband Gedächtnistraining, Arbeitskreis Köln	Enkeltrick und Schockanrufe Uwe Krüdelbach, Förderverein der Sparkasse KölnBonn unterstützt von der Polizei	Gute Ideen für schöne Erinnerungsorte Lutz Pakendorf, Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner



Mit einer Gruppe zu reisen, kann viel Spaß machen

Foto: ARochau/stock.adobe.com

Die Freizeit in der Ferne ganz neu entdecken

Praktische Tipps für das Reisen im Alter

Für viele Menschen beginnt mit dem Ruhestand eine neue Lebensphase – und damit auch die Möglichkeit, sich lang gehegte Reiseträume zu erfüllen. Reisen im Alter bedeutet nicht Rückzug, sondern Aufbruch: mehr Zeit, mehr Flexibilität und ein gestiegenes Bewusstsein für Qualität und Komfort machen das Unterwegssein besonders reizvoll. Ob Kulturreise, Naturerlebnis oder Erholung am Meer – die Angebote sind heute so vielfältig wie die Interessen älterer Menschen. Reiseveranstalter haben sich zunehmend auf diese Zielgruppe eingestellt und bieten barrierearme Unterkünfte, angepasste Programme sowie medizinische Betreuung vor Ort an. Wer es aktiv mag, findet Wander-, Rad- oder Bildungsreisen, während andere lieber komfortabel im Wohnmobil unterwegs sind.

Neue Perspektiven entdecken

Alleinreisende Senioren profitieren von Gruppenangeboten mit persönlicher Betreuung und der Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen. Und auch generationsübergreifende Urlaube mit Kindern und Enkeln gewinnen immer weiter an Beliebtheit – gemeinsame Erlebnisse schaffen bleibende Erinnerungen. Reisen im Alter bedeutet vor allem: Freiheit genießen, neue Perspektiven entdecken und das Leben in vollen Zügen erleben. Es stärkt nicht nur Körper und Geist, sondern gibt ein Gefühl von Lebendigkeit und Zugehörigkeit. Mit guter Planung, individuellen Angeboten und wachsendem Serviceangebot steht dem nächsten Abenteuer von Senioren nichts im Weg – auch im gehobeneren Alter.

2024 haben wir
3.400
gemeinnützige
Projekte gefördert

Hier erfüllen Sie nebenbei Herzenswünsche.

Als Kundin und Kunde der Sparkasse KölnBonn machen Sie Köln und Bonn lebenswerter.

Denn ein Teil unserer Gewinne fließt zurück in die Region – und machte im Jahr 2024 für über 3.400 gemeinnützige Projekte und Initiativen einen Unterschied.



hiermitherz.de

*Füreinander
Hier.*



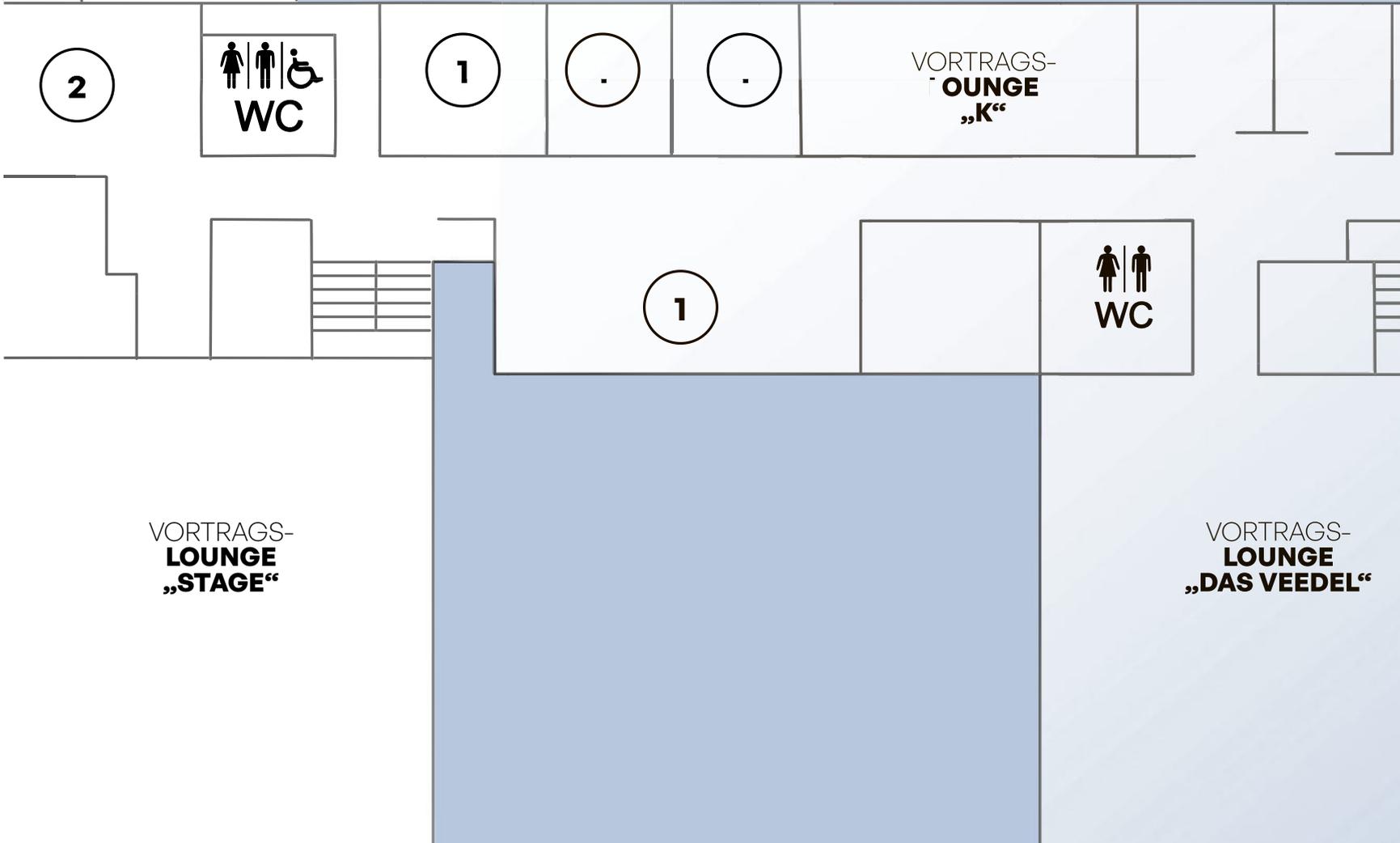
**Sparkasse
KölnBonn**

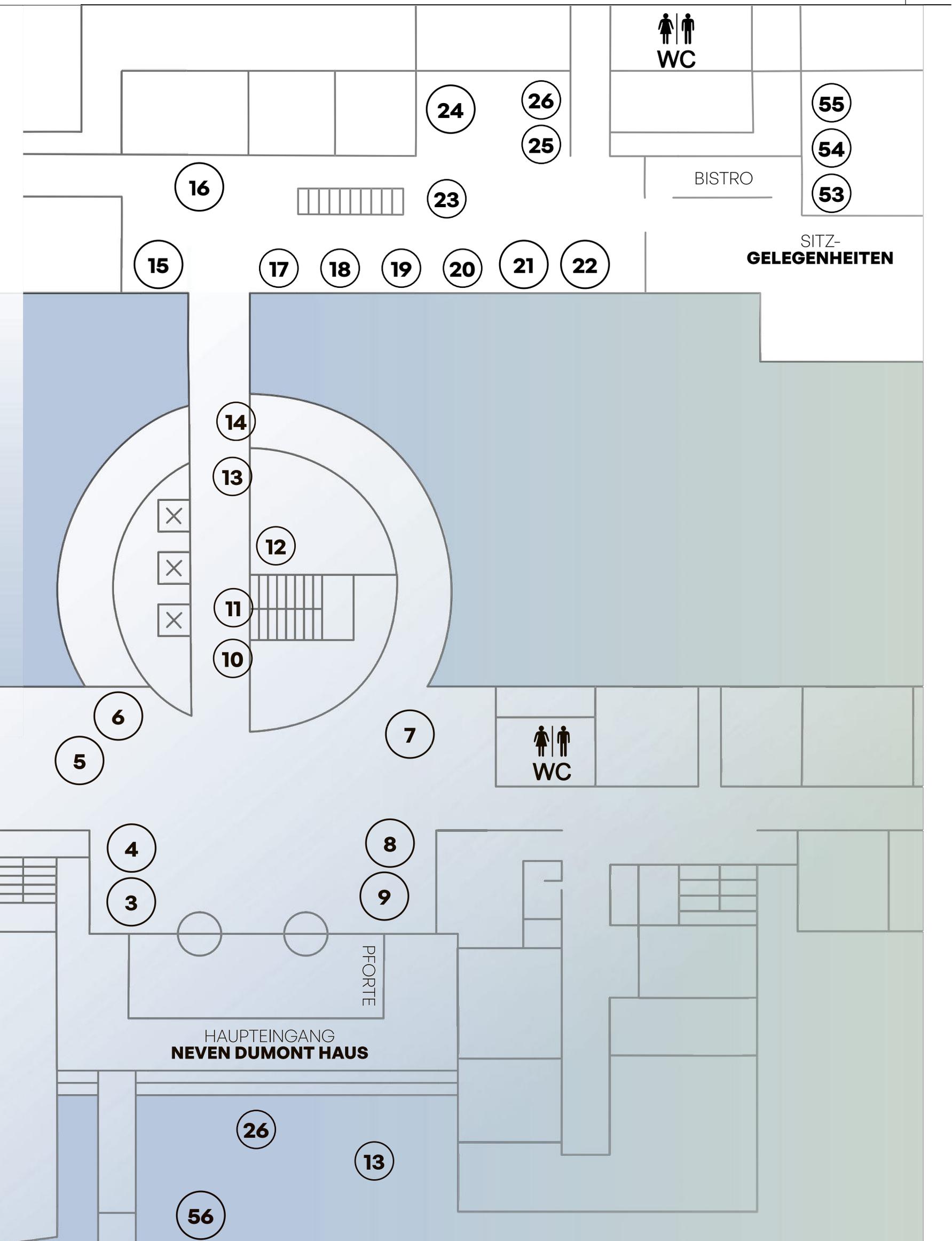
AUSSTELLERPLAN

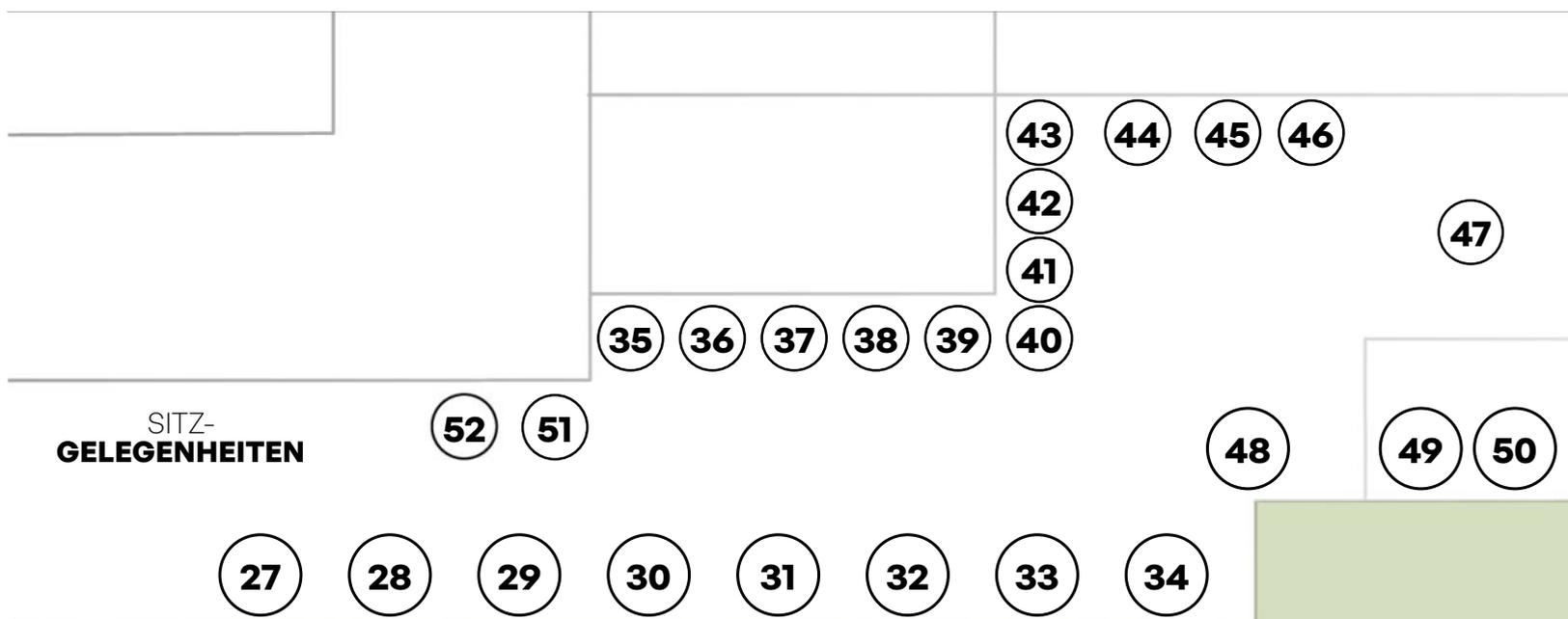
KÖLNER VORSORGE- UND GESUNDHEITSTAG

besteht aus:

<ol style="list-style-type: none"> 1. Kontaktstelle Pflegeselbsthilfe Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln 2. AOK Rheinland / Hamburg 3. Digitale Heinzelmännchen 4. Foot Solutions - FS Deutschland UG 5. Häusliche Unterstützungsdienste/ Demenznetzwerke 6. Seniorenetzwerke, Seniorenberatung und Präventive Hausbesuche 7. Kölner Stadt-Anzeiger / Kölnische Rundschau 8. Förderverein der Sparkasse KölnBonn 9. Polizei Köln, Kriminalprävention/Opferschutz 10. PRAEVENTICUM 11. Krebsgesellschaft NRW e.V. 12. Homecare - Die Alltagshelfer 13. NoG Naturheilpraxis ohne Grenzen 14. Salz-Freizeit 	<ol style="list-style-type: none"> 15. StadtSportBund Köln e.V., SportBildungswe rk Köln 16. Polizei Köln, Verkehrsunfallprävention/ Opferschutz 17. Rheinische Notarkammer 18. Gesundsein Siegt - Sabine Sieg 19. ginko Stiftung für Prävention 20. Home Instead Seniorenbetreuung GmbH & Co. KG 21. Caritasverband für die Stadt Köln e.V. 22. Seniorenhaus GmbH der Cellitinnen zur hl. Maria 23. Bundesverband Gedächtnistraining, Arbeitskreis Köln 24. Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner eG 25. Bestattungshaus Hoffmann 26. Kölner Friedhofsmobil 53. Just Fit 54. Design Smart Home 55. Agentur für Deutsche Vermögensberatung 56. Tim´s Camper
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------







AUSSTELLERPLAN

besteht aus:

- 27. Amt für Soziales, Arbeit und Senioren
- 28. Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Köln und das südliche Rheinland
- 29. Hammer Store Köln
- 30. Provita Alltagsassistenten Deutschland GmbH
- 31. Residenz am Dom
- 32. Gesundheitsamt - Stadt Köln
- 33. Köttgen Hörakustik GmbH & Co. KG
- 34. Private Seniorenbetreuung Deutschland
- 35. Sozietät Bietmann
- 36. LebensWert e.V.- Krebsberatungsstelle
- 37. VHS Köln
- 38. Stadt Köln, Amt für Integration und Vielfalt / Interkulturelle Zentren Köln
- 39. Helpal GmbH
- 40. Leo Kuckelkorn Bestattungen GmbH
- 41. wohn mobil - Beratungsstelle für Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel
- 42. Wohnen für Hilfe - Stadt Köln
- 43. Caring Community Köln, Endlich. Palliativ & Hospiz im Dr. Mildred Scheel Haus UK Köln e.V., Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln, Ein Buddy für Schwerstkranke und Zugehörige
- 44. Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Regionalverband Köln/Leverkusen/Rhein-Erft
- 45. Die Alltagshilfe - wir kümmern uns
- 46. Claudius Therme GmbH & Co KG
- 47. LVR Klinik Köln
- 48. Seniorenvertretung Stadt Köln
- 49. Kölsch Hätz
- 50. Betten Pohl
- 51. PhysioFreude / Produkte von Zinzino
- 52. Senioren Umzüge

12.30 - 13.15 - VORTRAGSRAUM VEEDEL Alt sind immer nur die anderen

Christof Wild
Fachberater für
Senior*innen beim
Paritätischen in Köln



&

Katharina Pucher
Leitung Seniorenar-
beit Deutsches Rotes
Kreuz sprechen zum
Thema Seniorenpro-
gramme der Stadt
Köln.



Bei dem Vortrag werden von 12.30 bis 13.15 Uhr alle Seniorenprogramme der Stadt Köln und der Wohlfahrtsverbände vorgestellt: Seniorenberatung, SeniorenNetzwerke, Angebote für Menschen mit Demenz und deren Angehörige sowie weitere Beratungsangebote. Für interessierte Personen lohnt es sich also in jedem Fall, an dem Vortrag teilzunehmen. Relevante Fragen können im Anschluss an den Vortrag gerne direkt vor Ort geklärt werden.

14.30 - 15.15 UHR - VORTRAGSRAUM VEEDEL Sicherheit im Netz

**Digital-Experte
Michael Will**
spricht zum Thema
Sicherheit im Netz



Auf meinem PC erscheinen plötzlich Nachrichten, „Virus erkannt“ oder „Ihr PC ist gefährdet“, was soll ich tun? Mein Laptop ist seit kurzem plötzlich sehr langsam, woran kann das liegen? Bei mir meldet sich der Microsoft- oder Apple Support, wie verhalte ich mich am besten? Solche und ähnliche Fragen stellen sich vielen älteren Nutzern des Internets immer wieder. In dieser Veranstaltung stellen wir Ihnen von 14.30 bis 15.15 Uhr aktuelle Betrugs- und Missbrauchsfälle vor. Anhand konkreter Szenarien zeigen wir Ihnen mögliche Gefahren im Umgang mit dem Internet auf. Hier erhalten Sie wertvolle Hinweise, wie Sie sich schützen können und welche Vorsichtsmaßnahmen Sie treffen sollten. Relevante Fragen können im Anschluss an den Vortrag gerne direkt vor Ort geklärt werden.

11:30 - 12:15 UHR - VORTRAGSRAUM STAGE Liquidität aus eigener Immobilie

**Immobilienexperte
Marc Jonen von
der Volksbank Köln
Bonn eG** spricht zum
Thema Liquidität im
Alter



Viele Menschen besitzen im Alter eine wertvolle, abbezahlte Immobilie – doch das Vermögen darin bleibt oft ungenutzt. Mit VR ImmoFlex bietet die Volksbank Köln Bonn eG eine innovative Lösung: Sie wandeln einen Teil Ihres Immobilienwerts in sofort verfügbare Liquidität um – flexibel, ohne Verkauf oder Auszug. Ob altersgerechter Umbau, Pflegekosten, Unterstützung der Familie oder einfach die Erfüllung persönlicher Wünsche – Sie bestimmen den Verwendungszweck. Erfahren Sie, wie Sie im Ruhestand finanziell unabhängig bleiben und Ihre Lebensqualität sichern – mit der Immobilie, in der Sie leben. Gerade in Zeiten steigender Lebenshaltungskosten und wachsender Pflegeausgaben kann eine solche Lösung neue Perspektiven eröffnen.

Spargelzeit: Das Super-Gemüse

Es ist Spargelzeit und kaum ein Gemüse ist vielen so „heilig“ wie die weißen und grünen Stangen. Aber: Kann man ihn komplett bedenkenlos genießen? Wie gesund ist Spargel eigentlich?

Kalorienarm und vitaminreich

Zunächst: Im Bezug auf Kalorien ist Spargel ein König. Da er zu 95 Prozent aus Wasser besteht, hat er nur rund 16 Kalorien auf 100 Gramm. Heißt also: Wer tatsächlich ein Kilo Spargel verdrückt, nimmt nur so viel Energie auf, wie in einem halben Brötchen mit Käse steckt. Und er enthält viele Ballaststoffe. Somit sättigt Spargel gut, obwohl nur wenige Kalorien aufgenommen werden. Dazu kommt: Spargel liefert verschiedene Vitamine, darunter Vitamin C, Vitamin A und E sowie verschiedene B-Vitamine wie Folsäure. Grüner Spargel enthält sogar noch etwas mehr Vitamin C und Folsäure. Auch in Sachen Mineralstoffe punktet Spargel, unter anderem bei Magnesium und Kalium. Letzteres ist mit für die entwässernde Wirkung des Spargels verantwortlich.

Leichte Vorsicht geboten

Und an diesem Punkt kommen wir zum erhobenen Zeigefinger, vor dem auch ein Super-Gemüse wie Spargel nicht gefeit ist: Wer an Gicht erkrankt ist oder Nierenprobleme hat, bespricht am besten mit Arzt oder Ärztin, wie viel Spargel okay ist. Wie viel der Nährstoffe letztlich auf dem Teller landen, bestimmt am Ende die Zubereitung. Beim Kochen geht nämlich ein Teil der Mineralstoffe ins Wasser über. Daher empfiehlt es sich immer, das Kochwasser noch einmal zu verwenden – etwa für eine Suppe oder zum Abbinden der Soße. Und natürlich: das Gemüse nicht tot kochen! Auch deshalb, weil Vitamine wie Folsäure und Vitamin C empfindlich gegenüber Hitze sind.

Es geht auch roh

Oder man spart sich das Kochen ganz: Spargel kann man nämlich auch roh essen, etwa im Salat. Wer weiß, dass die eigene Verdauung nicht der größte Fan von Rohkost ist, testet am besten erst einmal nur eine kleine Portion aus.

mit dpa./tmn.



Sehr wenige Kalorien, viele Vitamine und andere wichtige Nährstoffe: Spargel kann fast immer bedenkenlos genossen werden.

Foto: Gorilla/stock.adobe.com



**BLEIBEN KÖNNEN,
WO ES AM
SCHÖNSTEN IST:
ZUHAUSE.**

Mit unserer persönlichen Betreuung:
Zuhause und außer Haus. Von
Grundpflege bis Demenzbetreuung.

Home Instead Seniorenbetreuung
homeinstead.de/koeln-west

 **02234 91104 -0**

Jetzt kostenlos beraten lassen.


**Home
Instead.**
Zuhause umsorgt

Leistungen über die
Pflegekasse finanzierbar

11.30 - 12.15 - VORTRAGSRAUM K
Staatliche und kommunale Leistungen für Seniorinnen und Senioren

Redakteurin Lydia Schneider-Benjamin spricht über Hilfeleistungen der Stadt Köln für Seniorinnen und Senioren



Foto: zVg

Mitarbeitende des Amtes stehen mit zahlreichen Informationen rund um die vielfältigen Leistungen für Kölner Seniorinnen und Senioren zur Verfügung. Dazu gehören Themen wie Leistungen bei ambulanter, teilstationärer und vollstationärer Pflege, Grundsicherung im Alter, der Köln-Pass und Betreuungsrecht. Der Vortrag mit dem Titel „Staatliche und kommunale Leistungen für Seniorinnen und Senioren“ informiert über finanzielle Hilfen, die bei der Stadt Köln beantragt werden können.



Das neue Friedhofsmobil ist als Sonderfahrzeug sogar für den Transport von Fahrgästen im Rollstuhl geeignet. Foto: Zentralverband Gartenbau e.V.

- ANZEIGE -

Den Wert der eigenen Immobilie nutzen

Die meisten Immobilienbesitzer sind stolz auf ihr Zuhause und fühlen sich darin wohl. Verkaufen und ausziehen kommt für sie in der Regel auch im reiferen Alter nicht in Frage. Was aber, wenn sie in dieser Situation eine Finanzierung wünschen – zum Beispiel, um Wünsche zu verwirklichen oder die Rente aufzustocken? Dann wird das Eigenheim, das so viel Kapital bindet, zur finanziellen Fußfessel. Mejreme Ristemi, Leiterin Baufinanzierung der Volksbank Köln Bonn, gibt Einblicke, wie sich der Wert der eigenen Immobilie clever nutzen lässt.

Was raten Sie Ihren Kunden, die aus dem Eigenheim nicht ausziehen, aber dennoch liquide Mittel daraus ziehen möchten?

Ich empfehle, das Gespräch mit uns zu suchen. Häufig denken ältere Menschen, sie seien nicht mehr kreditfähig oder eben nur im Rahmen eines Teilverkaufs ihres Hauses. Ein Teilverkauf ist aber für die meisten keine Option. Sie wollen in Gänze Eigentümer bleiben und selbst über ihre Immobilie entscheiden. Dies ist bei unserem VR ImmoFlex-Darlehen gewährleistet.

Wann empfehlen Sie VR ImmoFlex?

Viele Best-Ager möchten sich im Ruhestand Wünsche erfüllen: ein Wohnmobil, die Unterstützung der Kinder, die Modernisierung des Hauses oder mehr Liquidität. Hier stellt VR ImmoFlex eine sinnvolle Finanzierungsmöglichkeit dar. Dies gilt nicht nur für Eigenheimbesitzer, sondern auch für vermögende Kunden mit Immobilienbestand. Für sie kann der VR ImmoFlex eine enorme Flexibilität bei der Liquiditätssteuerung bieten, ohne gute Anlagewerte veräußern zu müssen.



Können Sie uns die Flexibilität des VR ImmoFlex näher erläutern?

VR ImmoFlex kann ganz individuell gestaltet werden. Dies gilt sowohl für die Auszahlung als auch für die Rückzahlung. Das Darlehen kann in einer



Viele Best Ager möchten selber über ihre Immobilie entscheiden

Summe, als monatliche Auszahlung oder flexibel in mehreren Beträgen abgerufen werden. Zinsen werden nur auf den ausbezahlten Betrag fällig. Die Rückführung lässt sich der persönlichen Lebensplanung anpassen. Hier punktet der VR ImmoFlex ganz besonders. Zur Auswahl stehen eine monatliche Tilgung, flexible, kostenfreie Sondertilgungen oder der gänzliche Verzicht auf Tilgung. Besteht erneuter Kreditwunsch, so kann dieser ohne weiteren Prüfungsaufwand erfüllt werden. Ist der Kredit zu Lebzeiten nicht zurückgeführt, können die Erben den Vertrag entweder weiterführen oder ablösen.

Warum ist die Volksbank Köln Bonn die richtige Anlaufstelle?

Wir haben den Anspruch, unseren Kunden in allen Lebenslagen zur Seite zu stehen. Ziel ist, gemeinsam die richtige Strategie zu finden, um das eigene Zuhause zu bewahren, finanziellen Spielraum zu gewinnen und Vermögen an die nächste Generation zu übertragen.

Alle Informationen gibt es online: www.volksbank-koeln-bonn.de/vr-immoflex

Dort können Sie sich auch zum kostenlosen und unverbindlichen VR ImmoFlex-Webevent am 22. Mai, 18.00 Uhr, anmelden.



Es ist Frühjahr 1999, als Josef F. Terfrüchte einen Anruf erhält. Am anderen Ende der Leitung ist eine ihm bekannte Seniorin, die ihm ihre Verzweiflung schildert: „Ich weiß nicht, wie ich zum Grab meines verstorbenen Mannes kommen soll“, berichtet die Seniorin. Der damalige Geschäftsführer der Genossenschaft Kölner Friedhofsgärtner kann die Situation nachvollziehen, seine Mutter hatte nach dem Tod seines Vaters ähnliche Probleme.

Terfrüchte weiß daher: Für viele Rentner ist es sehr anstrengend, ohne Hilfe von anderen zum Friedhof zu gelangen. Denn Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln trauen sich viele hochbetagte Menschen nicht mehr zu. Zu groß ist die Furcht vor einem Sturz. Am Friedhof angekommen, müssen aufgrund der Größe der Anlagen nicht selten noch mehrere hundert Meter bis zur jeweiligen Grabstätte zurückgelegt werden. Auch dies kann für ältere Menschen zu einem unüberwindbaren Hindernis, ein Besuch beim Grab des verstorbenen Ehepartners somit zu einem Ding der Unmöglichkeit werden. Eine Situation, die für Terfrüchte nicht hinnehmbar ist. Nur: Ändern kann er die Lage nicht. Doch Terfrüchte kommt eine Idee, die er im Laufe der Zeit permanent weiterentwickelt. Mit einem sogenannten Friedhofsmobil könnten Senioren künftig nach Anmeldung von Zuhause abgeholt und dann bis zum Grab des jeweiligen Friedhofs gefahren werden.

Höhepunkt des Alltags

Bis Terfrüchtes Idee umgesetzt wird, dauert es allerdings bis zum April 2002. Zunächst muss er dafür den Verein Senioren Servicedienste Köln e.V. gründen, Sponsoren für sein Vorhaben begeistern, ein geeignetes Auto sowie einen Fahrer finden. Als dies schließlich geschafft ist, führt er die ersten Fahrten durch. Und schon kurz danach wird deutlich: Das Friedhofsmobil stellt für zahlreiche Senioren einen ungeheuren Mehrwert dar. So sind die Fahrten fortan stets über Wochen ausgebucht, allerdings nicht nur wegen der Sache an sich. „Viele ältere Menschen haben nicht mehr so viele soziale Kontakte, gerade wenn sie alleine wohnen, die Familienmitglieder aber in einer anderen Stadt“, erklärt Terfrüchte. „Für diese Menschen ist die Fahrt mit dem Friedhofsmobil etwas ganz Besonderes, da sie dadurch sicher vor die Tür kommen und mit Menschen reden können.“

Wertschätzung für Fahrgäste und Friedhöfe

Und da die Nachfrage stetig wächst, schaffen die Seniorenfahrtdienste im Herbst 2019 ein zweites Friedhofsmobil an, das dank eines Elektromotors emissionsfrei betrieben wird. Außerdem ist seit Januar 2024 anstelle des ersten Friedhofsmobils ein neues Spezialfahrzeug unterwegs, mit dem im Rollstuhl sitzende Personen problemlos befördert werden können. Für den nötigen Komfort der Senioren ist also gesorgt. Doch nicht nur das: Wäh-

rend der Fahrten steht ihnen stets ein einfühlsamer Gesprächspartner zur Seite. Immerhin wurden Godehard Bettels und sein Kollege Manfred Reuter speziell für diese Aufgabe ausgewählt. „Wir machen viel mehr, als die Menschen nur zum Grab zu fahren. Ich hole die Leute an der Haustür ab, helfe ihnen in den Wagen, begleite sie während ihrer Trauerphase, spreche mit ihnen aber auch über ihre Sorgen und Ängste“, erklärt Bettels. „Wenn es darum geht, die Menschen zu beraten oder ihnen im Alltag zu helfen, versuchen wir ebenfalls so gut es geht für sie da zu sein.“

Mehrfach prämiert

Entsprechend zufrieden sind die Fahrgäste mit dem Angebot, das in dieser Form deutschlandweit einmalig ist. Mehr noch: Bereits im Jahr 2006 wurden die Seniorenfahrtdienste Köln dafür mit TASPO Award ausgezeichnet. Zuletzt folgte im vergangenen November mit dem MEMENTO-Preis 2024 eine von vielen weiteren Auszeichnungen. Damals hieß es vonseiten der VFFK. „Das Kölner Friedhofsmobil ist ein Leuchtturmprojekt und in seiner Form einzigartig in Deutschland – es ermöglicht älteren und mobilitätseingeschränkten Menschen den Zugang zu Friedhöfen wiederzuerlangen und den wichtigen Kontakt zu verstorbenen Angehörigen zu pflegen.“ Ein Fakt, den bereits viele Hinterbliebene in Köln bestätigen können.

Text: Alexander Büge

Ihr erster Schritt zu schmerzfreiem Gehen

Entdecken Sie das einzigartige Geherlebnis mit den gelenkschonenden kybun und Joya Schuhen. Inspiriert von den sanften Reisfeldböden Südkoreas, verwandeln die Sohlen harte, flache Böden in ein weichelastisches Gehgefühl.

- + Weichster Trage- und Gehkomfort
- + Für schmerzfreies Gehen und Stehen
- + Ideal bei Fersensporn, Knie- und Hüftarthrose, Rückenschmerzen

Besuchen Sie unseren **Stand am Kölner Vorsorge- & Gesundheitstag am 24. Mai 2025** und erleben Sie höchsten Tragekomfort mit unseren kybun und Joya Schuhen. Das erwartet Sie:

- + Individuelle Beratung durch Gesundheitsexperten
- + Kostenlose kybun Testschuhe zum Ausprobieren vor Ort
- + Kostenlose Fußdruck- und Ganganalyse



Pfeilstraße 18 (am Rudolfplatz)
50672 Köln | 0221 27 26 0 888
www.footsolutions.de

kybun | Joya
Swiss Health Shoes

**THERAPIEREN
STATT
OPERIEREN**



11.30 - 12.15 UHR - VORTRAGSRAUM VEEDEL
Gesundheit digital - Von der Smartwatch bis zur ePA

Digitalexperte Michael Will spricht zum Thema Gesundheit digital - Von der Smartwatch bis zur ePA



Foto: zVg

- ePA - Welche technischen Voraussetzungen sind notwendig? Wie richte ich sie ein? Was kann ich wann nutzen?
 - Smartwatch - Welche Funktionen sind sinnvoll?
 - Sehen und Hören - Gibt es Apps und Werkzeuge, die mich unterstützen?
 - KI - Kann mir die künstliche Intelligenz bei diesen Themen helfen?
- Neben der elektronischen Patientenakte stellen wir Ihnen anhand konkreter Szenarien einige Werkzeuge und Apps vor, die Ihnen beim Sehen und Hören behilflich sein können. Die künstliche Intelligenz spielt dabei eine immer wichtigere Rolle.



Foto: Sanchai/stock.adobe.com

Wann Vitamine nicht mehr gut für den Körper sind

Gesundheitsexperte Dr. Magnus Heier erklärt die Zusammenhänge

Vitamine sind gut für uns! Sind sie? Und ungefährlich sind sie auch! Wirklich? Wer sich umhört, bekommt fast immer diese zwei Aussagen bestätigt. Und es liegt ja schon vom Begriff „Vitamin“ her nahe: Der Name wurde vor über 100 Jahren von einem Biochemiker erfunden. Eine gute Idee: „Vita“ ist das Leben. Und Vitamine können Leben retten. Vor allem dann, wenn ein deutlicher Mangel besteht.

Im Körper gespeichert

So hat die britische Royal Navy im Jahr 1795 Zitronensaft der täglichen Ration ihrer Seeleute beigefügt – und damit die lebensbedrohliche Mangelkrankheit Skorbut erfolgreich bekämpft. Seeleute hatten vorher bei langen Fahrten unter Vitamin-C-Mangel gelitten. Seither hat Vitamin C seinen guten Ruf (auch wenn es erst viel später chemisch identifiziert wurde). Vitamin C hat außerdem eine Eigenschaft, die es unproblematischer macht: Es ist wasserlöslich. Das heißt: Zu viel Vitamin C wird einfach über den Urin ausgeschieden. Das ist bei anderen Vitaminen anders. Der Merkspruch in der Medizin lautet Edeka (die Medizin ist voller solcher Eselsbrücken): Die Vitamine E, D, K und A sind nicht wasser-, sondern fettlöslich. Sie werden, wenn zu viel davon aufgenommen wird, in der Leber und im Fettgewebe gespeichert. Das ist grundsätzlich gut als Depot für „schlechte Zeiten“ einer möglichen Mangelversorgung. Aber die gibt es hierzulande nicht. Zumindest nicht bei einer normalen, vielfältigen Ernährung. Und bei gesunden Menschen. Ausnahmen sind etwa Patienten mit Krebs: Bei ih-

nen können Störungen im Verdauungstrakt oder Appetitlosigkeit die Aufnahme reduzieren, der erhöhte Stoffwechsel kann den Bedarf erhöhen. Ergänzungen können sinnvoll sein. In dem Fall informieren aber die behandelnden Ärzte.

Angebot bleibt bestehen

Gesunde Patienten haben zumeist genug Vitamine. Trotzdem „optimieren“ viele Menschen ihre Ernährung durch „Ergänzungsmittel“. Und genau dadurch kann es gefährlich werden: für die Leber, für die Augen, für Gelenke und Muskeln. Denn die Mengen zugesetzter Vitamine sind in den Nahrungsergänzungsmitteln sehr unterschiedlich. Und manchmal einfach zu hoch. Während es sehr schwer ist, Vitamine mit normalen Lebensmitteln zu überdosieren, ist es mit Tabletten ganz einfach. Nach dem Prinzip „viel hilft viel“ und „Vitamine sind gesund“ ist die Versuchung sehr groß, einfach ein bisschen mehr zu nehmen. Dabei gibt es nicht nur Empfehlungen für Mindestmengen von Vitaminen, sondern eben auch von Höchstmengen. Weil Vitamine eben nicht unbedenklich sind, schon gar nicht in jeder Dosierung. Außerdem ist Vitamin nicht gleich Vitamin. Die synthetische Form scheint nicht immer die gleiche Wirkung wie die „echte“ zu haben. Und letztlich fehlt bei diesen Produkten ausreichende Forschung, abhängig von der Dosierung. Unterm Strich ist vitaminreiche Ernährung sicherlich gut und gesund. Überdosierungen sind nicht zu erwarten. Wer sich aber normal ernährt, sollte auf Ergänzungsmittel verzichten können.

Text: Magnus Heier

12.30 - 13.15 - VORTRAGSRAUM STAGE
Gemeinschaft leben im Mehrgenerationen-Wohnhaus

Experte Wilhelm Schwedes spricht zum Thema Gemeinschaft leben im Mehrgenerationen-Wohnhaus



Foto: zVg

Entgegen dem Trend zur Vereinzelung in unserer Gesellschaft wohnen und leben wir gemeinschaftlich und generationenübergreifend. Wir wirken mit unserer zukunftsweisenden Wohnform in das Veedel hinein und zeigen, dass ein aktives Miteinander die Lebensqualität erhöht. Das Ziel unserer Gemeinschaft ist es, den Lebensraum – innerhalb des Hauses und in der Nachbarschaft – aktiv zu gestalten. Dadurch wachsen wir zusammen und entwickeln eine lebendige Gemeinschaft und tragfähige Nachbarschaft im Veedel. Das Zusammenleben unter einem Dach wird dabei vom gegenseitigen Respekt vor der Individualität jedes Menschen und von der Akzeptanz der Andersartigkeit des anderen getragen. Alle Bewohner führen verbindlich, selbstbestimmt, eigenverantwortlich und umweltbewusst ihr Leben in der Gemeinschaft und jeder findet für sich und gemeinsam die Balance im Leben.

Wenn sitzen krank macht

Was Menschen mit permanentem Leiden in ihrem Alltag wirklich gegen die Volkskrankheit Rückenschmerzen machen können

In Rheinland-Pfalz sind im Jahr 2023 fast jedem Vierten mindestens einmal Rückenschmerzen diagnostiziert worden. Das hat eine Datenauswertung der Krankenkasse Barmer ergeben, die ihre Ergebnisse nach eigenen Angaben auf die Bevölkerung hochgerechnet hat. Demnach begaben sich in Rheinland-Pfalz über 960.000 Menschen wegen Rückenschmerzen in ärztliche Behandlung. Frauen betraf das laut Barmer mit 25,5 Prozent häufiger als Männer mit 20,5 Prozent. Außerdem steige die Wahrscheinlichkeit, dass jemand wegen Rückenschmerzen zum Arzt gehe, mit dem Alter: Erhielten bei den 20- bis 29-Jährigen knapp über 15 Prozent die Diagnose Rückenschmerzen, waren es bei der Gruppe der 80- bis 89-Jährigen mehr als doppelt so viele: rund 34 Prozent.

Auch Psyche kann eine Rolle spielen

Oft sind körperliche Faktoren dafür verantwortlich, wenn jemand an Rückenbeschwerden leidet. „Bei Rückenbeschwerden kann aber auch die Psyche eine Rolle spielen“, sagte Dunja Kleis, Bar-

» Wer im Berufsleben viel sitzt, sollte regelmäßig seine Position verändern

mer-Landesgeschäftsführerin, laut der Mitteilung. Stress und Niedergeschlagenheit führen demnach beispielsweise zu einer höheren Muskelanspannung, die dann für Rückenschmerzen sorgen kann. Oft werde die Rolle von psychischen Faktoren aber unterschätzt. „Wer im Beruf viel sitzt, sollte regelmäßig die Sitzposition verändern, um Muskeln und Gelenke zu entlasten“, riet Kleis. Ein guter Bürostuhl oder ein höhenverstellbarer Schreibtisch können dabei demnach helfen. Aber auch ohne Belastung für den Geldbeutel kann man etwas für die eigene Rückengesundheit tun: Treppen laufen statt Aufzug fahren zum Beispiel, aber auch öfter vom Stuhl oder der Couch aufstehen und sich ein wenig bewegen.

(dpa/lrs)



Foto: Alena /stock.adobe.com

Anzeige

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung Selbstbestimmt für Alter und Notfall vorsorgen



Alter und Gebrechlichkeit, aber auch ein plötzlicher Unfall oder eine schwere Krankheit können dazu führen, dass man mit einem Mal auf andere angewiesen ist. Doch wer glaubt, dass in einer solchen Situation stets der Ehepartner oder die nächsten Angehörigen für ihn entscheiden dürfen, irrt. „Auch Angehörige können für einen Volljährigen grundsätzlich nur aufgrund einer Vollmacht handeln“, erklärt Notar Dominik Hüren, Pressesprecher der Notarinnen und Notare des Landgerichtsbezirks Köln.

Ohne Vollmacht ist die Bestellung eines Betreuers erforderlich

Liegt keine Vollmacht vor, muss im Bedarfsfall durch das Betreuungsgericht ein Betreuer eingesetzt werden. „Das Gericht ist dabei nicht unbedingt an die Vorschläge der betroffenen Person oder ihrer Familie gebunden“, erläutert Hüren. Dies kann dazu führen, dass eine fremde Person als Betreuer eingesetzt wird. Zudem muss der Betreuer für viele Entscheidungen die Genehmi-

gung des Gerichts einholen. Dieser bürokratische Aufwand kann für alle Beteiligten belastend sein – und verursacht natürlich auch Kosten.

Selbstbestimmung durch Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Durch eine Vorsorgevollmacht kann in gesunden Tagen eine Vertrauensperson bestimmt werden, die im Bedarfsfall alle Entscheidungen für den Vollmachtgeber treffen kann. „Der Bevollmächtigte übernimmt dann die Aufgaben, die sonst ein Betreuer übernehmen würde, ohne dabei jedoch der Kontrolle durch das Betreuungsgericht zu unterliegen“, so Hüren. „Dies setzt voraus, dass der Vollmachtgeber dem Bevollmächtigten uneingeschränkt vertraut.“

Für den Fall, dass man sich gegenüber dem Bevollmächtigten und seinen Ärzten nicht mehr selber äußern kann, besteht zudem die Möglichkeit mit einer zusätzlichen Patientenverfügung im Voraus schriftlich festzulegen, wie man in bestimmten gesundheitlichen Situationen behandelt werden möchte. Darin kann beispiels-

weise bestimmt werden, dass im Endstadium einer unheilbaren, tödlich verlaufenden Krankheit, lebenserhaltene – und damit möglicherweise auch lebensverlängernde – Maßnahmen unterbleiben sollen.

Vorsorgevollmacht richtig erstellen

Damit der Bevollmächtigte seine Berechtigung auch nachweisen kann, sollte eine Vollmacht zumindest schriftlich abgefasst werden. Soll die Vollmacht – wie üblich – auch Gesundheitsangelegenheiten erfassen, ist die Schriftform sogar zwingend. „Besitzt der Vollmachtgeber Immobilien oder Gesellschaftsbeteiligungen, sollte die Vollmacht darüber hinaus unbedingt in notarieller Form erteilt werden“, betont Hüren. Da Grundbuchamt und Handelsregister bloße schriftliche Vollmachten nicht akzeptieren, wäre für Entscheidungen in diesem Bereich sonst trotz der Vollmacht die Bestellung eines gerichtlichen Betreuers erforderlich.

Vorsicht ist bei der Verwendung von Formularen geboten. Dies gilt

vor allem dann, wenn das Ausfüllen durch fälschungsanfälliges Ankreuzen erfolgt. Zudem sind viele Muster veraltet und zu wenig auf den Einzelfall abgestimmt. „Es empfiehlt sich daher, für die Erteilung einer Vorsorgevollmacht fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen“, rät Hüren. „Notarinnen und Notare beraten über die Tragweite der Vollmacht und passen diese an den jeweiligen Einzelfall an. Zugleich gewährleistet die notarielle Beurkundung die bestmögliche Akzeptanz der Vollmacht bei Behörden, Gerichten und allen sonstigen Stellen.“



Die Aussteller des Kölner Vorsorge- & Gesundheitstages
