

GESELLSCHAFT

# Unbekanntes schätzen lernen

## Wie alternative Lebensformen im Alter aussehen können

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Raus aus den Heimen und rein in die Stadtquartiere und Dörfer,“ sagt Frank Schulz-Nieswandt, Professor für Sozialwissenschaften an der Universität zu Köln. Das ist die Kurzformel seines Vortrags zur alternden Gesellschaft am 19. November. (siehe Infokasten unten).

Sein Appell und seine gesellschaftlichen Forderungen basieren auf der UN-Konvention, die zwingend vorschreibt, Menschen nicht mehr auszugrenzen, sondern sie teilhaben zu lassen am gesellschaftlichen Leben. Das sei bei alten, verwirrten, behinderten und demenzkranken Menschen bisher eher selten der Fall, wobei schon die Definition von Normalität ein erster Schritt zur Ausgrenzung sei. „Wir haben diese Menschen auf hohem Niveau aussortiert“, so Schulz-Nieswandt. Der Weg zurück in das gesellschaftliche Leben ist ein schöner Wunsch – die Umsetzung dagegen ein oft schwieriger Prozess. „Wir müssen bereit sein, das empfundene Nicht-Normale zu tolerieren und zu akzeptieren, zumal wir alle irgendwie relativ behindert sind. Aber alles Fremdartige macht uns erst einmal Angst.“ Behinderungen und Auffälligkeiten jedweder Art, so Schulz-Nieswandt, lösen bei Menschen unbewusst Berührungängste aus. Gefühle, die dem Menschen seit Urzeiten innewohnen und ihn vor Gefahren schützen. „Aber wir müssen umdenken“, so der Sozialwissenschaftler, „denn Behinderung jedweder Art ist nicht bäh und Demenz ist auch nicht bäh.“

Wohlfahrtsverbände als Träger von Heimen seien vorrangig darauf bedacht und oft auch gezwungen, ihre Betten optimal auszulasten. Auf der Strecke bleiben dabei oft die Bedürfnisse der Alten, Behinderten, Kranken und natürlich der Gesellschaft, die den Umgang mit ihnen nie gelernt hat. Eine fatale Situation, denn die Zahl der Hochaltrigen über 80 und 90 und die Zahl der Alzheimer-Dementen als Folge der alternden Gesellschaft wird stark ansteigen. „Es gibt allerdings im gewünschten



Spätestens mit 55 Jahren sollte sich jeder überlegen, wo und wie er im Alter leben möchte.

Zusammenleben der verschiedenen Gruppen Situationen, die sind alles andere als lustig. Es wird der Gesellschaft schon einiges abverlangt, wenn sie verständnisvoll sein soll gegenüber einem Verwirrten, der, wie geschehen, mitten auf dem Marktplatz onaniert.“

Bund, Land, Kommune und deren politische Vertreter ebenen nach wie vor den Weg für herkömmliche Pflegeheime, deren Konzeption laut Schulz-Nieswandt längst der Vergangenheit angehört. Der Sozialwissenschaftler plädiert für

diverse ambulant betreute und begleitete Wohneinheiten in Stadtteilen sowie Vernetzung der Einrichtungen und der Betreuer: „Das ist nicht einfach zu handhaben. Wenn dieses System scheitert, verwahren die Bewohner.“ Ergänzend dazu sieht der Experte für Menschen, die sich mit einem Wohnheim-Gedanken partout nicht anfreunden können, „das Einbettete Heim“ zu Hause, ebenfalls abgeschlossen an ambulante Betreuung. Der Wissenschaftler weiß sehr wohl, dass dezentrale Wohn-

Systeme nicht für kleines Geld zu haben sind. „Doch unsere Gesellschaft muss sich ambulant vor stationär leisten können und wollen. Errechnet wurde, dass das mit plus-minus 100 Euro nicht wesentlich teurer ist als ein Heimplatz bei einem Personalschlüssel mit tagsüber zwei und nachts einer Fachkraft für sieben Bewohner.“

Schulz-Nieswandt weiß, dass Altenheim-Betreiber und Wohlfahrtsverbände Sturm laufen gegen diese Pläne und gern das Totschlag-Argument vom „Menschen im Mittelpunkt“ wählen, was aber nichts anderes bedeute als Auslastungsprobleme der Einrichtung. Schlussendlich gelte auch in sozialen Einrichtungen jedweder Art der knallharte Wettbewerb. Abhilfe schaffen könne nur der Gesetzgeber, der die ambulante Pflege der stationären gleich stelle.

Der Wissenschaftler empfiehlt jedem, sich spätestens mit 55 Gedanken darüber zu machen, wie er im Alter leben möchte. Um ein Selbsthilfenetz aufzubauen, bedarf es einer Vorarbeit von acht bis zehn Jahren. Finanziell sollte man zusätzlich zur Rente und Pflegeversicherung 24 000 Euro pro Jahr kalkulieren, um gut versorgt zu sein. Schulz-Nieswandt: „Ein Drittel der Bevölkerung hat dieses Kapital zur Verfügung.“

### Veranstaltung

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ präsentiert die Veranstaltungs-Reihe „Chancen für ein gutes Leben“, initiiert von Professor Dr. Ralf-Joachim Schulz, Lehrstuhl für Geriatrie, und Professor Dr. Hartmut Meyer-Wolters, unter anderem Leiter des „Centrum für Alternsstudien“ (Cefas) an der Universität zu Köln. Die Vorträge mit renommierten Experten finden im Forum der Volkshochschule statt. Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ stellt jeweils die Inhalte und Experten im Vorfeld der

Veranstaltungen vor. Der Eintritt ist frei, Voranmeldung nicht erforderlich.

**Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt**, Sozialwissenschaftler an der Uni Köln, spricht am Dienstag, 19. November, 18 Uhr über „Hygieneangst und die seelischen Grundlagen der demenzfreundlichen Kommune“ im Forum der Volkshochschule Köln, Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstraße 29-33.



BILD: FOTOLIA/BILDERSTOCKEICHEN

TECHNIK

# Günstiger tanken mit Apps

## Das Smartphone-Programm des ADAC ist besonders empfehlenswert

Sie sind wir einmal ehrlich: Je mehr Apps es gibt, desto geringer scheint der Anteil derjenigen Smartphone-Helferlein zu werden, die einen echten Mehrwert haben. Dank der kürzlich vom Bundeskartellamt eingerichteten „Markttransparenzstelle für Kraftstoffe“ sind jetzt jedoch ein paar wirklich praktische Mini-Programme hinzugekommen.

Die Angaben der Sprithändler, die das Kartellamt regelmäßig über Preisänderungen informieren, führen in Kombination mit den Hinweisen von Autofahrern zu relativ verlässlichen Informationen darüber, wo man gerade am günstigsten tankt.

Was aber, wenn man gerade unterwegs ist und das beste regionale Angebot nutzen will? Genau dabei helfen einem die Apps, die unter dem Stichwort „Spritpreis“ in den App-Stores zu finden sind. Natürlich

muss man die Ortung des Standorts zulassen, damit nahe gelegene Tankstellen angezeigt werden können.

Alle angebotenen Apps haben ihre Vor- und Nachteile. Sehr gelungen ist meines Erachtens die kostenlose App des ADAC, die für iPhone, iPad und Android-Geräte verfügbar ist. Tankstellen in der Nähe werden auf einer Karte oder als Liste angezeigt, wahlweise ge-

ordnet nach Name, Preis oder Entfernung. Ein integriertes Navigationsprogramm führt einen direkt zum Ziel. Größter Nachteil: Als Spritsorten stehen nur Super E10, Super und Diesel zur Auswahl, was die App beispielsweise für Super Plus-Tanker unbrauchbar macht.

Die „TankenApp“ von T-Online gibt es ebenfalls für iOS und Android. Sie bietet mit Abstand die meisten Möglichkeiten wie etwa

eine Prognose der Preisentwicklung oder einen Preisalarm, der sich meldet, sobald eine selbst festgelegte Preismarke unterschritten wird. Den vollen Funktionsumfang gibt es aber nur in der kostenpflichtigen Version für 3,59 Euro. In der Gratis-Version muss man zudem Werbung in Kauf nehmen.

Werbefinanziert ist auch die App von mehr-tanken.de, die auch für Windows Phones verfügbar ist. Suchergebnisse werden als Liste angezeigt. Tippt man auf einen Eintrag, wird man direkt zur ausgewählten Tankstelle geleitet. Außerdem kann man die angegebenen Preise bestätigen oder dem App-Anbieter Unstimmigkeiten mitteilen. Neben möglichen Ersparnissen ist es das, was mir an den Spritpreis-Apps am besten gefällt: Dass ihre Nutzer gemeinsam dazu beitragen, die Preise fair zu halten.

### Schreiben Sie uns!

In dieser Kolumne gibt unser Autor einmal in der Woche Tipps und stellt nützliche Anwendungen für den Computer, das Handy, den Fernseher, die Kamera oder andere Technikprodukte vor.

Haben Sie Anregungen oder Fragen zu den hier behandelten

### Technik verstehen

Von Steffen Haubner



Themen? Dann schreiben Sie einfach eine Mail an [magazin@ksta.de](mailto:magazin@ksta.de)

GENIESSEN

# Rückwärts gebratener Hirsch

## Pfifferlinge, Wild und ein errötendes Mädchen – Raffinierter Menüvorschlag fürs Fest im Anti-Diät-Club

VON LIOBA LEPPING

Fleischschmecker aufgepasst: Wer auf der Suche nach einer neuen Rezept-Idee für die weihnachtliche Menü-Folge ist, der kann sich beim letzten Anti-Diät-Club-Kochkurs des Jahres inspirieren lassen. Das Koch-Duo Michael van der Zypen und Thomas Porschen hat einen Wildkräuter-Weintrauben-Salat mit Pfifferlingen und Frischkäse-Crostini vorgesehen, gefolgt von einem Edelsauerbraten vom Hirschkalbsrücken mit Rosenkohl-Timbale. Der besondere Pfiff bei der Wildzubereitung: Das Fleisch wird rückwärts gebraten. Das heißt, es wird erst gebeizt, dann im Ofen sanft gegart und erst zuletzt gebraten. Zum Nachtisch gibt es das Errötende Mädchen, eine Süßspeise aus Vanillecreme und Beeren. Sicher ist: Schämen muss man sich für dieses Drei-Gänge-Gaumenfeuerwerk nun wirklich nicht.



Winterlich-wärmender Salat mit Pfifferlingen und Frischkäse

### Anmelden

Ideen-Sucher aufgepasst: Weihnachten dräut, und unser Koch-Team Thomas Porschen und Michael van der Zypen hat sich für den letzten Kochkurs des Jahres ganz besondere Leckereien ausgedacht. Wer mitmachen möchte, sollte heute schnell zum Hörer greifen, da der Weihnachtskochkurs oft sehr schnell ausgebucht ist.

**Zeit:** Dienstag, 19. November, 19 Uhr

**Ort:** Varia Küchenloft, Bonner Straße 242, 50968 Köln-Raderthal

**Preis:** 60 Euro (inkl. Essen und Getränke), für Anti-Diät-Club-Mitglieder 55 Euro

**Eine Anmeldung ist** heute telefonisch möglich in der Zeit von 10 bis 16 Uhr: ☎ 0221/2243154

Kölner Stadt-Anzeiger  
**Anti Diät-Club**

pronovaBKK  
Partner für Ihre Gesundheit