



# SENIOREN RATGEBER

Mit vielen  
Rätseln  
Insgesamt  
**5000 €**  
zu gewinnen



## Wege aus dem **Schmerz**

**Allein zu Hause**  
So bleiben Demenzkranke  
länger selbstständig

**Süß, sauer, salzig**  
Warum Geschmack  
für uns so wichtig ist

**Urlaub ohne Anhang**  
Vom Glück, auf eigene  
Faust zu reisen



# Urlaub, wie er mir gefällt

**Allein reisen** Pilgern nach Santiago de Compostela, mit dem Wohnmobil nach Sylt, per Fahrrad ans Schwarze Meer. Immer mehr Senioren machen sich auf die Reise – auch allein. Warum es sich lohnt. Tipps für die Vorbereitung

**Freiheit genießen: Hartwig Wennemar ist Saunagänger und Vogelbeobachter – beides macht er an der Nordsee lieber alleine**

Es ist doch toll, wenn jeder für einige Wochen des Jahres seinen eigenen Interessen nachgehen kann. So leben wir ein Stück weit unsere Individualität aus. Natürlich gibt es unterwegs Zeiten, in denen mir Brigitte fehlt: in den Abendstunden – dann spielen wir sonst gerne Karten oder Scrabble.

Senioren machen keinen Erholungsurlaub. Sie sind Reisende mit einem anderen Ziel vor Augen. Die einen möchten endlich einen Lebenstraum verwirklichen oder Versäumtes nachholen. Mit Eintritt in die Rente besitzen sie endlich die vorher häufig fehlende Zeit dafür. Andere wollen nach einem Schicksalsschlag neue Kraft tanken.

Doch nicht jeder hat das Glück, mit einem vertrauten Menschen zu verreisen. Bezugspersonen werden krank oder sterben. Ehen gehen auseinander; manchmal sind die Interessen einfach zu verschieden. Also besser daheim bleiben, die eigenen Pläne verwerfen, auch wenn man eigentlich noch ganz fit ist?

„Bloß nicht“, sagt Heike Kaiser-Kehl, Psychologin aus Offenbach. „Dann wird die Welt immer kleiner, und das Selbstvertrauen schrumpft. Wer sich dagegen ▶

Fotos: Look/S. Lubenow; W&B/R. Unkel; Arco Images/H. Huettner. Grafik: W&B/U. Möhle

## LEBEN & LIEBEN

Adelheid Rost (70)  
aus  
Freiburg



Die Donau entdecken:  
Adelheid Rost genießt es,  
spontan anzuhalten und  
schöne Bauten in ihr  
Tagebuch zu zeichnen

### „Meine Art von Abenteuer“

Ich fuhr schon immer gerne Fahrrad. Aber meine Kinder, die ich alleine aufzog, wollten keine Radreise mit mir machen – ich war ihnen zu langsam. Vor 15 Jahren traute ich mich, allein aufzubrechen. Erst unternahm ich kurze Touren nach Frankreich, dann mehrwöchige Touren an den Atlantik. Ich liebe dieses Kribbeln im Bauch, das ich zu Beginn einer Reise habe: Was werde ich erleben, wen treffen, wo übernachten? Meine Touren sind richtig abenteuerlich. Die bislang schönste Route führte mich auf dem Donauradweg ans Schwarze Meer. In Rumänien übernachtete ich bei Einheimischen oder in Klöstern, das alles hat mich tief beeindruckt. Dieses Jahr möchte ich wieder durch Osteuropa fahren, ich lerne deshalb fleißig polnisch.

traut, aus seinem Umfeld auszubringen, entdeckt auch sich selbst noch einmal ganz neu.“

Einer Studie der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen zufolge sind ältere Menschen die reisefreudigste Bevölkerungsgruppe Deutschlands. Und von Jahr zu Jahr verreisen immer mehr – auch alleine. Im Jahr 2009 wurde zum Beispiel jede fünfte Single-Reise von Senioren ab 60 gebucht. Besonders beliebt: Urlaube in der Natur und Rundreisen. „Allein unterwegs ▶

Fotos: W&B/M. Hughes; Bildstelle/Action Press/M. Siepmann; Mauritius Images/Alamy; privat/Ch. Klindt-Schuster

