

Freiheit, Geld, Gesundheit – und ein neuer Lebensplan: In der **tz** erklären Rentner und

# So schön kann Ihre Rente sein

**P**lötzlich Rente – und dann? Mit dem Eintritt in die Rente ist der größte Lebensabschnitt plötzlich vorbei. Statt Arbeitsalltag ständig Freizeit. Doch die Rente bringt auch ihre Tücken mit. Finanziell müssen eventuell Abstriche gemacht werden, die komplette Lebensumstellung kann zudem auch zu Schwierigkeiten führen. Die tz zeigt, wie Sie sich besser auf das Rentenleben vorbereiten können, mit welchen Tipps und Tricks Sie auch im Alter fit bleiben. Zudem geben wir Beispiele, wie Sie sich Ihre Rente noch schöner gestalten können und Abwechslung in den Alltag bringen. Im Alter noch einmal im Ausland leben, neue Sitten und Kulturen kennenlernen und dabei auch neue Kontakte knüpfen.

Das Konzept der Granny Aupair ist zum Beispiel die perfekte Möglichkeit dazu. Auf der Internetseite [www.granny-aupair.com](http://www.granny-aupair.com) können Seniorinnen ein persönliches Profil erstellen und werden dann an Familien vermittelt, die auf der Suche nach einer Leihoma sind. Und das weltweit. Die tz hat mit zwei Frauen gesprochen, die sich auf ein solches Abenteuer bereits eingelassen haben.

DOMINIK LASKA



„Granny Aupair war von A bis Z ein voller Erfolg“, sagt Sibylle Steck (63). Sie war schon immer sehr reiselustig, lebte nun bei einer Familie in Spanien und entdeckte das Land für sich (r.) F.: Guelland, privat



## Ab ins Ausland

### Sibylle (63) war als Leihoma in Spanien

Reiselustig war Sibylle Steck (63) schon immer. Seit Juni 2015 ist die Münchnerin in Altersteilzeitfreistellung, direkt danach wollte sie gemeinsam mit einer Freundin für drei Wochen in den Pyrenäen wandern gehen. Doch die Gesundheit machte ihr einen Strich durch die Rechnung, aufgrund einer zurückliegenden Krebserkrankung ist zu große Anstrengung nicht möglich. Sie musste das Projekt abbrechen. Der Reise-drang aber blieb.

Dann hörte sie von der Möglichkeit, als Granny Aupair ins Ausland zu gehen. „Südamerika ist immer noch ein großer Traum, den ich mir erfüllen möchte und deshalb dachte ich mir, ich gehe einfach mal nach Spanien, um auch die Sprache zu lernen“, erklärt sie im Gespräch mit der tz. Keine zwei Wochen nach der Anmeldung bei Granny Aupair hatte sie auch schon eine Familie gefunden, in der spanischen Region La Rioja im Norden Spaniens. Im September stieg sie ins Flugzeug und blieb drei Monate.

**■ Bewegen Sie sich angemessen:** Einem sinkenden Energiebedarf brauchen Sie nicht tatenlos entgegentreten, sondern sollten ihm mit Bewegung begegnen. Durch Wandern, Schwimmen oder Walken können Sie Ihre Muskelmasse und damit den Energiebedarf erhalten oder sogar steigern. Wenn Sie gemeinsam Sport treiben und dabei zusätzlich Ihre geistige Fitness trainieren, ist dies besonders effektiv.

wirklich überarbeitet habe sie sich nicht, sagt sie schmunzelnd. Generell, so sagt sie, „kam auch nie das Gefühl auf, dass ich in dieser Familie fremd wäre, ich war voll integriert. Wenn Freunde kamen, war ich dabei, die Familie hat mich überall mit hingeschleppt. Es war einfach toll.“ Sie habe die spanische Kultur aus erster Hand erfahren. Im Endeffekt, erzählt sie weiter, war sie mehr wie eine große Schwester, sowohl für die Kinder, als auch für die Mutter der Familie.

Natürlich ging die Zeit schnell vorbei, aber der Reisedrang ließ nicht ab. Im Februar 2016 flog sie nach Neuseeland, kaufte sich ein Auto und erkundete drei Monate lang das Land auf eigene Faust. Im Herbst ging es weiter. Zurück in Deutschland setzte sie sich in ihr eigenes Auto und fuhr einfach los. Über die Schweiz, nach Italien, über Frankreich zurück nach Spanien. Und natürlich besuchte sie auch ihre neu gewonnenen Freunde in La Rioja, mit denen sie weiterhin regen Kontakt hat und die sie auch jederzeit besuchen kann. „Granny Aupair war von A bis Z ein voller Erfolg“, sagt Sibylle Steck.

Spanisch hat sie nebenbei auch gelernt, nun ist sie gewappnet, um sich den großen Traum Südamerika zu erfüllen. Wohin? „Vielleicht nach Bolivien. Und auf eigene Faust.“ Immer bereit für das nächste Abenteuer.



Dr. Karlheinz Zeilberger ist Sportmediziner in München Foto: A. Beez

## Essen mit Genuss

### Fünf Tipps für die Gesundheit

Ricarda Holtorf von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt fünf Tipps für die richtige Ernährung im Alter:

**■ Essen Sie vielfältig und mit Genuss:** Wählen Sie reichlich Gemüse, Obst und Getreideprodukte, ideal sind Vollkornprodukte, wie ein Müsli zum Frühstück oder ein Vollkornbrot zur Brotzeit. Milch und Milchprodukte sollten täglich verzehrt werden. Essen Sie nicht täglich Fleisch, ein- bis zweimal pro Woche Fisch.

**■ Der Körper verändert sich im Alter:** Die Muskelmasse wird, abhängig von der individuellen Bewegung, geringer, die Wahrnehmung der Sinne sowie das Durstempfinden lassen nach und Funktionen des Stoffwechsels können eingeschränkt sein. Gleichzeitig benötigen Sie aber genau so viele Nährstoffe wie in jüngeren Jahren. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten mit frischen Kräutern zu. Diese regen nicht nur die



Ricarda Holtorf, Ernährungsexpertin

Sinne an, sondern liefern auch Nährstoffe.

**■ Trinken Sie reichlich energiereiche Getränke:** Auch wenn der Wassergehalt des Körpers im Alter sinkt und das Durstempfinden nachlässt, sollten als Orientierung täglich 1,3 oder besser 1,5 Liter getrunken werden. Das Wasser erfüllt wichtige Funktionen im Körper und auch das Gehirn benötigt Wasser, um leistungsfähig zu sein. Am besten gleich nach dem Aufstehen mit einem Glas Wasser beginnen.

**■ Essen Sie mit Freude und in Gemeinschaft:** Gemeinsam schmeckt es nicht nur am besten, der Austausch mit Freunden und die soziale Teilhabe helfen Depression und Einsamkeit zu vermeiden und können so auch zur Prävention von Demenz beitragen.



## Spaß durch Sport

### Arzt erklärt gutes Training

Tipps von Sportmediziner Dr. Karlheinz Zeilberger:

**■ Risikofaktoren abchecken lassen:** Dazu gehören die Untersuchungen im Rahmen des zwei-

jährigen „Check 35“, um Diabetes, Bluthochdruck und erhöhtes Cholesterin auszuschließen. Sinnvoll sind auch orthopädische Untersuchungen von Gelenken und Wirbelsäule.

**■ Beratung wichtig:** Neueinsteiger sollten sich Sportmediziner beraten lassen, welche Sportarten und Intensitäten geeignet sind, auch um eine technisch richtige Ausführung zu gewährleisten.

**■ Regelmäßigkeit ist Trumpf:** Nicht nur „Aktivblöcke“ wie im Urlaub setzen, sondern fürs ganze Jahr ein regelmäßiges und auch abwechslungsreiches Programm entwickeln.

**■ Den Körper nicht überfordern:** Langsam beginnen und steigern, um den Körper nicht zu überfordern. Der Stütz- und Bewegungsapparat braucht Monate, um sich an neue Belastungen anzupassen. Anfangs genügen, wenn man

völlig untrainiert ist, auch wenige Minuten mehrmals täglich. Mehr Bewegung auch in den Alltag integrieren – Treppe statt Lift, lieber zu Fuß als mit dem Auto.

**■ Das Gesamtpaket macht es:** Alle Trainingsformen gehören dazu: Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und auch ein moderates Krafttraining, das man zu Hause mit Übungen und Körpergewicht machen kann. Dies wirkt dem Muskelschwund und

dem Alterszucker entgegen. Es sollten pro Woche insgesamt mindestens 1000 Kcal, besser 2000 Kcal durch Sport verbrannt werden. Wichtig ist dabei: kein falscher Ehrgeiz und auf ausreichende Erholung achten. Keine drei Tage am Stück Sport machen und dann vier Tage Pause, sondern mindestens nach 48 Stunden die nächste Sporteinheit mit Beteiligung großer Muskelgruppen starten.