WIR ÜBER 60

AUSGABE 3/26

Das Magazin des Seniorenbeirats
der Landeshauptstadt München

Gesund altern – die eigenen Stärken nutzen

Empfehlungen der Alters-sicherungs-kommission

Freizeit-angebote



Angebote des Seniorenbeirats

Der Seniorenbeirat ist die erste Anlaufstelle für die Münchner Bürgerinnen und Bürger ab 60. Zusammen mit den von Ihnen gewählten Vertreterinnen und Vertretern aus 25 Stadtbezirken kümmert er sich seit 1978 um Ihre Interessen und wirkt aktiv gestaltend in der Münchner Kommunalpolitik mit.
Eine der wichtigsten Aufgaben des Seniorenbeirats ist es, Sie neutral und unabhängig zu informieren und zu beraten.

Sprechstunden

Allgemeine Sprechstunde Seniorenbeirat

Jeden Donnerstag, 10–12 Uhr
Telefon 089-233-72 11 66
Mitglieder des Vorstands, des Seniorenbeirats und den Vertretungen aus den Stadtbezirken stehen Ihnen jeden Donnerstag zur Verfügung. Eine Fülle von Materialien liegen zur Mitnahme bereit. Sie erhalten Hinweise zu Anlaufstellen und Zuständigkeiten für Ihre persönlichen Anliegen. Nutzen Sie bitte auch die nachfolgenden Angebote.

Energiesprechstunde

Jeden dritten Montag im Monat,
10 –12 Uhr. Ohne Anmeldung.

Beratungen

Telefonische Renteninformation

Jeden zweiten Montag im Monat,
10 –12 Uhr. Nur mit telefonischer Anmeldung: 089-233-72 11 66

Telefonische Anwaltserstberatung

Jeden ersten Dienstag im Monat,
nur mit telefonischer Anmeldung:
089-233-72 11 66

Patientenberatung des Gesundheitsladen München e.V.

Jeden dritten Dienstag im Monat,
10 –13 Uhr. Nur mit telefonischer Anmeldung:
089-18 91 37 24 (Anrufbeantw. – Rückruf)

Vorsorgeberatung: Patientenverfügung, Vollmacht, Betreuungsverfügung

Jeden vierten Dienstag im Monat,
10–13 Uhr. Anmeldung: 0176-48 30 22 52

Beratung des BDH Bundesverband Rehabilitation e. V. Kreisverband München

Jeden ersten Mittwoch im Monat,
10 –12 Uhr. Anmeldung: 0151-57 88 22 92

Die Gespräche finden persönlich oder telefonisch statt und während der Geschäftszeiten vor Ort in der Burgstraße 4. Geschäftszeiten: Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 14.00 Uhr. Alle Angebote sind kostenfrei.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

3 Vorwort — *Dr. Reinhard Bauer*

Gesellschaft

4 Was die Empfehlungen der Alterssicherungskommission bedeuten — *Gerhard Endres*

6 Ältere Menschen sollten die ihnen zustehenden Leistungen beantragen — *Gerhard Endres*

8 Diese Hilfen sollten Sie kennen — *Gerhard Endres*

10 Seniorinnen und Senioren aus Sendling-Westpark in Berlin — *Harald Damskis*

13 Buchempfehlungen — *Gerhard Endres*

14 Ein heißer Tag im Zoo — *Christine Förstl, Waltraud Kröner*

Die Mühle am rauschenden Bach klapperte diesen Sommer nicht mehr — *Maria Cordes-Tolle*

Leitsystem mit Hindernissen — *Ulrich Gammel*

Freizeit

Wie die Blutegel zur Erholung nach Pasing kamen — *Maria Cordes-Tolle, Christine Förstl*

KOM – Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen in München — *Lucia Russo, Manuela Almer, Günter Wolf*

Gesundheit

24 Die eigenen Stärken nutzen – für ein gesundes Alter(n) — *Elisabeth Feustel*

27 Impressum

Wohnen

28 Wussten Sie schon – Mieterberatung der Landeshauptstadt München — *Eva Bruns*

29 Altersgerechtes Wohnumfeld – Sicherheit in den eigenen vier Wänden — *Herbert Schwinghammer*

Die Ausgaben der vom Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München herausgegebenen Zeitschrift „WIR“ befassen sich mit aktuellen Themen aus dem Alltag der Seniorinnen und Senioren in unserer Stadt. Die Zeitschrift ist neben dem Internetauftritt ein wichtiges Medium des Seniorenbeirats von und für die älteren Menschen, und sie soll einen Beitrag zur Information und zum Verständnis leisten.

Vorwort



Liebe Leserinnen und Leser,

was gibt uns Sicherheit, was erleichtert unseren Alltag und wie können wir das Leben in unserer Stadt aktiv mitgestalten? Diese Fragen verbinden die Beiträge der neuen Ausgabe. Dabei geht es um verlässliche Unterstützung ebenso wie um Begegnungen, eigene Stärken und neue Entdeckungen.

Unser Titelthema widmet sich der Zukunft der gesetzlichen Rente und den Empfehlungen der Alterssicherungskommission. Die Fragen dazu betreffen nicht nur die eigene Absicherung, sondern auch Kinder und Enkel. Ergänzend erläutert ein Interview mit Helga Rieck vom Amt für soziale Sicherung, warum es wichtig ist, gesetzliche Ansprüche auch tatsächlich zu beantragen.

Welche Hilfen München bietet, zeigen wir anhand von Grundsicherung, München-Pass, sozialem Mittagstisch und Zuschüssen für digitale Geräte. Wer die Angebote kennt, kann Entlastung finden und leichter am Stadtleben teilnehmen. Auch die Kultur- und Freizeitplattform KOM eröffnet Möglichkeiten, Neues auszuprobieren.

Wie zugänglich auch für Behinderte unsere Stadt ist, beschäftigt uns beim Blick auf das Leitsystem in der Sendlinger Straße. Der Magdalenenpark in Pasing lädt dagegen zu Entdeckungen im Grünen ein. Ein Beitrag über niedrige Wasserstände im vergangenen Sommer lenkt den Blick auf unsere Umwelt. Interessante Buchempfehlungen ergänzen die Themenvielfalt dieser Ausgabe.

Gesundes Altern bedeutet nicht, frei von jeder Einschränkung zu sein. Es geht auch darum, vorhandene Fähigkeiten zu stärken und ein erfülltes Leben zu führen. Dazu passen unsere Anregungen für ein sicheres Wohnumfeld: Schon kleine Veränderungen können helfen, Stolperfallen zu beseitigen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre und viele hilfreiche Impulse!

Ihr Dr. Reinhard Bauer

PS: Neuwahl der Münchner Seniorenvertretung 2027. Die Briefwahl findet im zweiten Halbjahr statt. Wahlberechtigte ab 60 Jahren erhalten die Unterlagen rechtzeitig automatisch. Möchten Sie selbst in der Seniorenvertretung aktiv werden? Informationen dazu finden Sie im Frühjahr 2027 unter seniorenbeirat.muenchen.de oder hier in der WIR-Zeitung.



Rente im Blick:

Was die Empfehlungen der Alterssicherungskommission bedeuten

Von Gerhard Endres, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Trudering, Vorsitzender Fachausschuss Soziale Sicherungssysteme

Foto: iStock, Andrii Yalanskyi

Die Zukunft der gesetzlichen Rente bewegt viele Menschen – besonders ältere Bürgerinnen und Bürger, aber auch ihre Kinder und Enkel. Wie sicher ist die Rente? Welche Reformen sind notwendig? Und was bedeutet das für die persönliche Altersvorsorge? Die Alterssicherungskommission hat dazu ein umfangreiches Reformpaket vorgelegt, das nun politisch beraten wird.

Warum die Rente unter Druck steht

Die wichtigste Herausforderung ist der demografische Wandel: In den kommenden Jahren gehen viele geburtenstarke Jahrgänge in den Ruhestand. Gleichzeitig gibt es vergleichsweise weniger Menschen, die Beiträge in die Rentenversicherung einzahlen. Dadurch gerät das Verhältnis zwischen Beitragszahlenden und Rentenbeziehenden zunehmend unter Druck.

Darüber hinaus wird diskutiert, ob künftig mehr Erwerbstätige in die gesetzliche Rentenversicherung einbezogen werden sollten. Beamtinnen und Beamte sowie viele Freiberuflerinnen und Freiberufler sind bisher in eigenen Versorgungssystemen abgesichert. Eine breitere Finanzierungsbasis könnte helfen, ersetzt aber keine umfassende Reform.

Auch die wirtschaftliche Entwicklung ist entscheidend. Hohe Beschäftigung und gute Löhne stärken die Einnahmen der Rentenversicherung. Zugleich

müssen politisch beschlossene Leistungen – etwa die Rente nach 45 Versicherungsjahren oder die Mütterrente – dauerhaft finanziert werden. Deshalb geht es nicht um eine einzelne Maßnahme, sondern um ein ausgewogenes Bündel von Reformen.

Die Empfehlungen der Kommission

Die Alterssicherungskommission hat am 23. Juni 2026 ihre Empfehlungen an Bundeskanzler Friedrich Merz und Bundesarbeitsministerin Bärbel Bas übergeben. Der Bericht enthält Vorschläge, wie die Alterssicherung langfristig stabiler, gerechter und verlässlicher gestaltet werden kann.

Insgesamt wurden 33 Empfehlungen einstimmig beschlossen. Das ist bemerkenswert, weil die Kommission aus Mitgliedern unterschiedlicher politischer und fachlicher Hintergründe bestand. In 19 Sitzungen mit rund 150 Stunden Beratungszeit entstand ein breites Reformpaket.

Im Mittelpunkt stehen unter anderem Fragen des Renteneintrittsalters, der Absicherung bei Erwerbsminderung, der Hinterbliebenenrente, der betrieblichen und privaten Vorsorge sowie möglicher kapitalgedeckter Ergänzungen. Auch Maßnahmen gegen Altersarmut und eine stärkere Einbeziehung verschiedener Erwerbsformen werden diskutiert.

Für die politische Umsetzung wird entscheidend sein, welche Vorschläge aufgegriffen werden und wie sie miteinander kombiniert werden. Gerade bei Rentenfragen sind verlässliche Übergänge wichtig, weil viele Menschen ihre Lebensplanung langfristig ausrichten.

Was aus Sicht des Seniorenbeirats wichtig ist

Aus Sicht des Seniorenbeirats kommt es vor allem darauf an, die gesetzliche Rente verlässlich zu sichern und Altersarmut wirksam zu vermeiden. Sinnvoll erscheinen deshalb Maßnahmen, die reguläre Beitragszahlungen stärken, Minijobs ohne ausreichende Absicherung zurückdrängen und ergänzende Vorsorge erleichtern.

Besondere Aufmerksamkeit verdienen Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht bis zum regulären Rentenalter arbeiten können. Hier braucht es faire Lösungen, damit Krankheit oder Erwerbsminderung nicht automatisch zu finanzieller Unsicherheit im Alter führen.

Unser Rat: Frühzeitig informieren und vorsorgen

Auch wenn Rentenpolitik auf Bundesebene entschieden wird, kann jede und jeder selbst wichtige Schritte gehen. Besonders jüngere Menschen sollten sich frühzeitig mit ihrer Altersvorsorge beschäftigen. Dazu gehört, das eigene Rentenkonto regelmäßig zu überprüfen und fehlende Zeiten rechtzeitig klären zu lassen.

Empfehlenswert ist eine Kontenklärung möglichst bis zum 45. Lebensjahr. Außerdem sollten – soweit möglich – betriebliche Altersversorgung und zusätzliche private Vorsorge genutzt werden. Denn wer wenig oder gar nicht einzahlt, kann später nur begrenzt Leistungen erwarten.

Sinnvoll erscheinen deshalb Maßnahmen, die reguläre Beitragszahlungen stärken, Minijobs ohne ausreichende Absicherung zurückdrängen und ergänzende Vorsorge erleichtern.

Die Empfehlungen der Alterssicherungskommission sind ein wichtiger Anlass für eine sachliche Diskussion. Ziel muss eine Alterssicherung sein, die solidarisch, finanzierbar und generationengerecht bleibt. Als Seniorenvertretung werden wir diese Debatte aufmerksam begleiten und uns dafür einsetzen, dass die Interessen älterer Menschen ebenso berücksichtigt werden wie die Zukunftschancen der jüngeren Generation.

Weitere Informationen

Weitere Informationen bietet das Bundesministerium für Arbeit und Soziales unter: https://www.bmas.de/DE/Soziales/Rente-und-Altersvorsorge/Rentenreform-2025/Rentenkommission-2026/rentenkommission-2026.html (Kurzlink: urlr.me/zANWzp)



Ältere Menschen sollten die ihnen zustehenden Leistungen beantragen

Ältere Menschen sollen ihre Ansprüche nutzen. Nicht alle älteren Menschen beantragen die sozialen Leistungen, die ihnen zustehen. Dabei können diese Leistungen helfen, den Lebensunterhalt zu sichern und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu verbessern. Welche Unterstützung es gibt, wer Anspruch darauf hat und wo Betroffene Hilfe erhalten können, erläutert Helga Rieck, Leiterin des Amts für Soziale Sicherung, im Gespräch mit Gerhard Endres.

Welche Leistungen können ältere Menschen grundsätzlich erhalten?

Ältere Menschen, deren Einkommen (hier insbesondere die Rente, aber auch Unterhalt) und Vermögen für den Lebensunterhalt nicht ausreichen, können im Sozialbürgerhaus prüfen lassen, ob Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Helga Rieck, Amt für soziale Sicherung

bewilligt werden kann. Ergänzend zu dieser gesetzlichen Leistung können auch freiwillige Leistungen gewährt werden.

Welche Leistungen können Menschen abhängig von ihrem Einkommen erhalten?
Bei der gesetzlichen Grundsicherung im Alter gibt es keine feste Einkommensgrenze, da insbesondere die Mieten unterschiedlich hoch sind und deshalb auch der persönliche Bedarf unterschiedlich hoch ist.

Die Vermögensfreigrenze für eine Person liegt derzeit bei 10.000 Euro. Bei den freiwilligen Leistungen liegt die Einkommensgrenze für eine Person im Jahr 2026 bei 1.900 Euro monatlich.

Welche Stellen sind für ältere Menschen die wichtigsten Ansprechpartner?
Für ältere Menschen ist vorrangig das Amt für Soziale Sicherung zuständig. Die Anträge auf Grundsicherung im Alter sowie auf freiwillige Leistungen werden im zuständigen Sozialbürgerhaus bearbeitet, auch die BSA 60+ ist dort zu finden.

Manche Anträge sind nicht ganz einfach. Wie können ältere Menschen bei der Antragstellung Unterstützung erhalten?
In erster Linie unterstützen natürlich die Sachbearbeiterinnen und Sachbearbeiter im Sozialbürgerhaus bei der Antragstellung. Man kann sich aber auch an ein Alten- und Servicezentrum oder eine Seniorenberatungsstelle wenden.

Es gibt darüber hinaus freiwillige Leistungen der Stadt. Wer kann diese in Anspruch nehmen?
Alle Bürgerinnen und Bürger, die Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung erhalten, können ergänzend freiwillige Leistungen wie die Monatskarte S oder den Zuschuss zum Kauf eines Laptops beantragen. Der München-Pass bietet viele weitere Ermäßigungen. Diese sind im Flyer „Sie haben wenig Geld?“, den Sie im Internet herunterladen können, nachzulesen.

Darüber hinaus können auch Personen, deren monatliches Einkommen unter dem schon genannten Betrag von 1.900 Euro liegt, freiwillige Leistungen in Anspruch nehmen.

Es gibt Menschen, die sich schämen, Leistungen zu beantragen, obwohl sie ihnen zustehen könnten. Was möchten Sie diesen Menschen sagen?
Ein Großteil der Bürgerinnen und Bürger, die grundsätzlich einen Anspruch haben könnten, verzichtet nach unseren Erkenntnissen aus Scham, Unwissenheit oder wegen hoher bürokratischer Hürden auf die Grundsicherung. Gerade in München tragen aber viele dazu bei, den betroffenen Bürgerinnen und Bürgern den Zugang zu gesetzlichen und freiwilligen Leistungen zu erleichtern: die Sozialbürgerhäuser, die ASZs, die Seniorenberatungsstellen und nicht zuletzt auch der Seniorenbeirat. Ich hoffe deshalb, dass jeder ältere Mensch, der in München Unterstützung braucht, sie auch erhält.

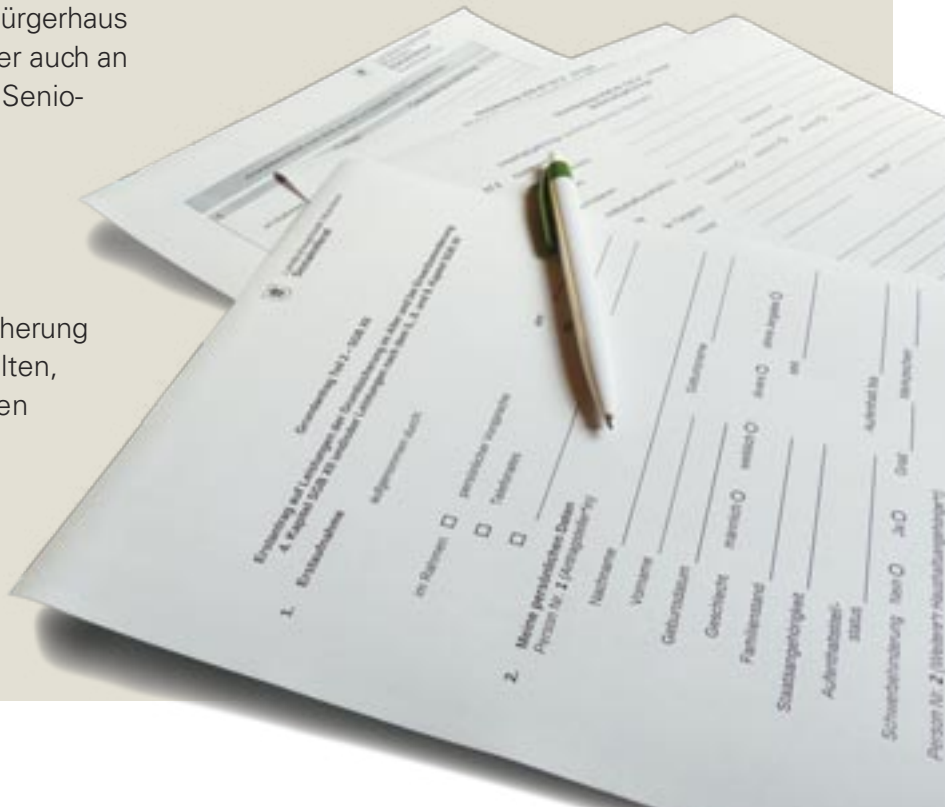




Foto: iStock, Goran13

Unterstützung im Alter

Diese Hilfen sollten Sie kennen

Von Gerhard Endres, Seniorenvertreter im Stadtbezirk Trudering, Vorsitzender Fachausschuss Soziale Sicherungssysteme

Ob Grundsicherung, München-Pass, Sozialer Mittagstisch oder Zuschüsse für digitale Geräte: Die Landeshauptstadt München bietet älteren Menschen mit geringem Einkommen zahlreiche Unterstützungsmöglichkeiten. Wer seine Ansprüche kennt, kann finanzielle Entlastungen nutzen und viele Angebote günstiger in Anspruch nehmen.

TIPP

Die meisten Leistungen werden nicht automatisch gezahlt, sondern müssen beantragt werden. Lassen Sie sich beraten, auch wenn Sie unsicher sind, ob Sie Anspruch haben. Eine Anfrage ist unverbindlich und kann sich lohnen.

Viele ältere Menschen wissen nicht, dass sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung oder Vergünstigungen haben. Dabei gibt es in München zahlreiche Hilfen, die den Alltag erleichtern können. Wer nur über ein geringes Einkommen verfügt, sollte sich deshalb unbedingt beraten lassen.

Grundsicherung im Alter

Reicht die Rente nicht zum Leben aus, kann unter bestimmten Voraussetzungen Grundsicherung im Alter beantragt werden. Diese Leistung soll den notwendigen Lebensunterhalt sichern. Dazu gehören der Regelbedarf für den täglichen Bedarf sowie angemessene Kosten für Miete und Heizung. In besonderen Lebenslagen können auch zusätzliche Leistungen gewährt werden.

Anträge können bei den Sozialbürgerhäusern gestellt werden. Die Leistungen beginnen grundsätz-

lich ab dem Monat der Antragstellung. Benötigt werden unter anderem Nachweise über Einkommen, Vermögen und Unterkunftskosten.

Wer Unterstützung beim Ausfüllen der Formulare benötigt, kann sich an die Alten- und Service-Zentren (ASZ) oder die Seniorenberatungsstellen wenden.

Freiwillige Leistungen der Stadt München

Neben den gesetzlichen Leistungen bietet die Landeshauptstadt München verschiedene freiwillige Hilfen für Menschen mit geringem Einkommen an. Ob die Voraussetzungen erfüllt sind, wird individuell geprüft. Eine Beratung erhalten Interessierte in ihrem zuständigen Sozialbürgerhaus oder telefonisch unter 089 233 96833.

Der München-Pass: Viele Vergünstigungen auf einen Blick

Besonders attraktiv ist der München-Pass. Er richtet sich an Menschen mit geringem Einkommen und ermöglicht zahlreiche Ermäßigungen bei städtischen und privaten Einrichtungen. So können beispielsweise Freizeit-, Kultur- und Sportangebote günstiger genutzt werden. Auch Vergünstigungen im öffentlichen Nahverkehr sind möglich. Der München-Pass ist eine freiwillige Leistung der Stadt München.

Anspruch haben unter anderem Personen, die Grundsicherung im Alter, Grundsicherungsgeld, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen. Auch Menschen mit geringem Einkommen sowie Teilnehmende an einem Freiwilligen Sozialen Jahr, Freiwilligen Ökologischen Jahr oder Bundesfreiwilligendienst können den Pass erhalten.

Aktuelle Informationen erhalten Sie auf der Internetseite der Stadt München: https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/sozialreferat/sozialbuergerhaus.html (Kurzlink: urlr.me/DdnVCk)

Günstig essen und am Leben teilhaben

Viele Alten- und Service-Zentren bieten einen sozialen Mittagstisch an. Dort können ältere Menschen in angenehmer Gemeinschaft zu einem günstigen Preis essen. Oft entstehen dabei auch neue Kontakte und Freundschaften. Eine vorherige Anmeldung ist in der Regel erforderlich.

Zuschuss für Computer, Laptop oder Tablet

Auch ältere Menschen sollen von den Möglichkeiten der Digitalisierung profitieren können. Deshalb gewährt die Stadt München unter bestimmten Voraussetzungen einen Zuschuss zum Kauf eines Laptops, Tablets oder Computers. Der Zuschuss beträgt derzeit 250 Euro pro berechtigter Person. Voraussetzung ist, dass das Gerät bereits gekauft wurde und der Kauf nachgewiesen werden kann.

Die Förderung soll älteren Menschen den Zugang zu digitalen Angeboten erleichtern und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben unterstützen.

Nachfragen lohnt sich

Viele ältere Menschen verzichten auf Hilfen, weil sie nicht wissen, dass sie Anspruch darauf haben. Deshalb gilt: Wer mit seiner Rente nur schwer über die Runden kommt oder unsicher ist, welche Unterstützung möglich ist, sollte sich beraten lassen. Die Sozialbürgerhäuser, Seniorenberatungsstellen und Alten- und Service-Zentren helfen dabei, passende Leistungen zu finden und Anträge zu stellen.

TIPP

Auch wenn man keine Grundsicherung erhält, können unter Umständen freiwillige Leistungen oder der München-Pass infrage kommen. Eine persönliche Beratung lohnt sich fast immer.

Beratung und Information

- Sozialbürgerhäuser der Landeshauptstadt München
- Alten- und Service-Zentren (ASZ)
- Seniorenberatungsstellen
- Servicetelefon: 089 233 96833

Aktuelle Informationen zu Leistungen, Voraussetzungen und Einkommensgrenzen erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Sozialbürgerhaus oder auf den Internetseiten der Stadt München: https://stadt.muenchen.de/rathaus/verwaltung/sozialreferat/sozialbuergerhaus.html (Kurzlink: urlr.me/DdnVCk)

Politik zum Anfassen

Seniorinnen und Senioren aus Sendling-Westpark in Berlin

Von Harald Damskis, Leiter des Fachausschusses Sicherheit des Seniorenbeirats der Landeshauptstadt München und Seniorenvertreter Sendling-Westpark

Es gibt das Gerücht, dass die Alten nur an Ausflügen mit Kaffee und Kuchen interessiert seien. Das kann ich nicht bestätigen. Das sieht man allein an der hohen Wahlbeteiligung der Seniorinnen und Senioren. Auch im sogenannten Ruhestand will die ältere Generation am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, ihre Interessen einbringen und Einfluss auf die politische Entwicklung im Land nehmen.

In Zusammenarbeit mit dem sehr engagierten Team des Alten- und Service-Zentrums (ASZ) Westpark haben wir Seniorinnen und Senioren aus Sendling-Westpark bereits das Münchner Rathaus besucht und mit Vertreterinnen und Vertretern des Stadtrats gesprochen. Auch der Bayerische Landtag stand schon auf dem Programm. In diesem Jahr habe ich die Initiative für eine seniorenpolitische Bildungsfahrt nach Berlin ergriffen.

Wir haben in Sendling-Westpark das Glück, mit Jamila Schäfer (Bündnis 90/Die Grünen) eine Bundestagsabgeordnete zu haben, die unseren Wahlkreis München-Süd vertritt. Sie ermöglichte einer Gruppe von rund 40 Seniorinnen und Senioren eine politische Bildungsreise in die Hauptstadt Berlin. Ein Dutzend Plätze konnte ich für besonders Aktive und ehrenamtlich Engagierte aus dem Alten- und Service-Zentrum Westpark reservieren. Die meisten weiteren Teilnehmenden kamen über den VdK, Deutschlands größten Sozialverband.

Vom 23. bis 26. Juni 2026, in der vorletzten Sitzungswoche des Bundestages vor der Sommerpause, hieß es: Koffer packen, früh aufstehen und mit dem ICE von München nach Berlin. Organisiert wurde die Reise durch das Bundespresseamt und das Wahlkreisbüro von Jamila Schäfer. Bahnreise,



Teilnehmende der seniorenpolitischen Berlinfahrt im Bundestag mit Jamila Schäfer (MdB) im Juni 2026.
Foto: Bundesregierung/Stadt-LandMensch-Fotografie

Die Reisegruppe vor dem Reichstagsgebäude in Berlin. Foto: Harald Damskis



Jamila Schäfer diskutiert mit der Reisegruppe im Paul-Löbe-Haus.
Foto: Harald Damskis

Hotel, Verpflegung und ein vielseitiges Programm waren weitgehend abgedeckt – ein echtes Rundumsorglos-Paket, wie Teilnehmende später bestätigten.

Politische Bildung heißt dabei nicht, trockene Vorträge abzusitzen. Sie heißt, Geschichte und Gegenwart dort zu erleben, wo sie stattgefunden haben und stattfinden. Schon die politischen Stadtrundfahrten machten deutlich, wie eng in Berlin Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verbunden sind. Die Fahrt führte vorbei an den zentralen Orten der Demokratie, aber auch an Schauplätzen der deutschen Teilung, der Diktatur und des Neubeginns.

Besonders eindrücklich war die Führung an der Gedenkstätte Berliner Mauer an der Bernauer Straße. Sie erinnerte daran, dass Freiheit und offene Grenzen keine Selbstverständlichkeit sind. Der Besuch beim Bundesnachrichtendienst gab wiederum Einblick in die Arbeit einer Institution, die für die Sicherheit unseres Landes zuständig ist. Für mich als Leiter des Fachausschusses Sicherheit des Seniorenbeirats war dies besonders interessant;

viele Fragen aus der Gruppe zeigten, dass das Thema Sicherheit ältere Menschen doch sehr beschäftigt.

Auch die Deutsche Rentenversicherung Bund stand auf dem Programm. Gerade für eine Gruppe, deren Lebenserfahrung sich über viele Jahrzehnte erstreckt, waren die Fragen rund um Rente, soziale Absicherung und Generationengerechtigkeit naheliegend. Politische Bildung wurde so konkret: Es ging nicht nur um große Staatsfragen, sondern auch um Themen, die den Alltag vieler älterer Menschen unmittelbar berühren.

Höhepunkt der Fahrt war der Besuch des Deutschen Bundestages. Nach den Sicherheitskontrollen traf die Gruppe Jamila Schäfer im Paul-Löbe-Haus zu einer offenen Diskussion. Die Abgeordnete nahm sich Zeit, hörte zu und stellte sich den Fragen der Reisegruppe. Es ging um soziale Sicherheit, aktuelle politische Entwicklungen, die Verantwortung der Demokratie und um die Sorgen vieler Bürgerinnen und Bürger angesichts des Erstarkens rechtsextremer und demokratiefeindlicher Kräfte.

Jamila Schäfer berichtete aus ihrem parlamentarischen Alltag: „Gerade begrüße ich viele Besuchergruppen aus München im Bundestag, und in fast allen Gesprächen wurde mir immer wieder die gleiche Frage gestellt: Warum gibt es kein Verbotsverfahren gegen rechtsradikale und demokratiefeindliche Parteien? Mich hat es gefreut, dass dieses Thema so viele beschäftigt, denn ich teile das Anliegen und ihre Sorgen."

Diese Aussage löste eine lebhafte Diskussion aus. Sie zeigte auch, dass Seniorinnen und Senioren keineswegs unpolitisch sind. Im Gegenteil: Viele bringen Lebenserfahrung, historische Kenntnisse und einen wachen Blick für Gefahren für unsere Demokratie mit. Es war ein sachlicher, zugleich persönlicher Austausch – ohne Berührungsängste und ohne bloße Sonntagsreden.

Im Anschluss konnten wir eine Plenarsitzung im Reichstagsgebäude verfolgen. Dort, wo sonst politische Debatten aus dem Fernsehen bekannt sind, saß unsere Gruppe auf der Besuchertribüne. Parlamentarische Demokratie war plötzlich nicht mehr abstrakt, sondern unmittelbar erlebbar. Der anschließende Blick von der Reichstagskuppel über Berlin rundete den Tag ab – ein beeindruckender Ort und zugleich ein Symbol für Transparenz: Die Öffentlichkeit schaut dem Parlament gewissermaßen über die Schulter.



Foto: Deutscher Bundestag, Stephan Erfurt

Buchempfehlungen

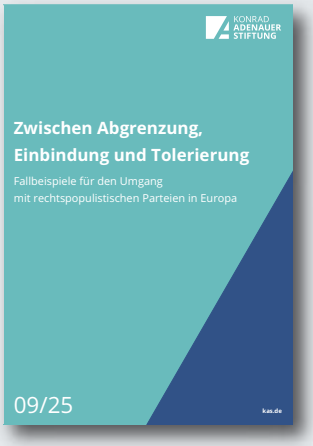
von Gerhard Endres



Georg Cremers Buch „Alles schrecklich ungerecht? Mythen, Halbwahrheiten, Fakten zum deutschen Sozialstaat" ist im Herder Verlag erschienen und derzeit auch bei der Bundeszentrale für politische Bildung günstig erhältlich.

Cremer, von 2000 bis 2017 Generalsekretär des Deutschen Caritasverbandes und zugleich Volkswirtschaftsprofessor, kennt soziale Fragen aus Theorie und Praxis. In Indonesien sammelte er über viele Jahre Erfahrungen in der Entwicklungszusammenarbeit und lernte dort den Befähigungsansatz schätzen – also die Idee, Menschen so zu stärken, dass sie ihre Chancen tatsächlich nutzen können –, ein Konzept, das er auch für Deutschland fruchtbar machen will. In seinem Buch diagnostiziert er eine Reformblockade und nimmt die „Niedergangsdiskurse" ins Visier, die er bei Sozialverbänden, in Medien und Politik beobachtet. Solche Erzählungen, so seine These, treiben Veränderungen nicht voran, sondern verschärfen Probleme und verstärken die Demokratieverdrossenheit. Anhand von 22 „Mythen, Halbwahrheiten und Fakten" prüft Cremer verbreitete Annahmen über den Sozialstaat: Weder sei die gesellschaftliche Mitte geschrumpft, noch habe sich die Einkommensungleichheit wesentlich verändert. Von einer massenhaften Gefährdung des Wohlstands könne keine Rede sein. Kritisch sieht er jedoch soziale Leistungen nach dem Gießkannenprinzip: Die Mitte profitiere stark, während die unteren Schichten zu wenig Unterstützung erhielten. Auch Thesen wie „Migration überlastet den Sozialstaat" oder „Arbeit lohnt sich nicht" weist Cremer differenziert zurück. Sein Appell an die Politik lautet: klare Schwerpunkte setzen – und diese verständlich erklären.

Zwischen Abgrenzung, Einbindung und Tolerierung – Fallbeispiele für den Umgang mit rechtspopulistischen Parteien in Europa
Konrad-Adenauer-Stiftung



Wie gehen demokratische Mitte-Rechts-Parteien mit dem Aufstieg rechtspopulistischer Kräfte um? Die von der Konrad-Adenauer-Stiftung herausgegebene Studie „Zwischen Abgrenzung, Einbindung und Tolerierung" beleuchtet diese Frage anhand europäischer Fallbeispiele – nüchtern, vergleichend und mit Blick auf die politischen Folgen unterschiedlicher Strategien.

Der Band zeigt: Wer auf Annäherung setzt, gewinnt nicht zwangsläufig Kontrolle über rechte Konkurrenz – mitunter stärkt er sie politisch und schwächt zugleich die eigene Profilbildung. Gerade vor dem Hintergrund aktueller Debatten in Deutschland ist die Publikation ein lesenswerter Beitrag für CDU/CSU, Freie Wähler und FDP – und für alle, die verstehen wollen, wo die Grenzen demokratischer Einbindung verlaufen.
Online: https://www.kas.de/de/einzeltitel/-/content/zwischen-abgrenzung-einbindung-und-tolerierung (Kurzlink: urlr.me/773qwv)



Der Oberbürgermeister lud ein und viele kamen

Ein heißer Tag im Zoo

Von Christine Förstl, Seniorenvertreterin Stadtbezirk Sendling-Westpark,
Mitglied Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und
Waltraud Kröner, Sozialarbeiterin, Seniorenvertreterin Stadtbezirk Untergiesing-Harlaching,
stellv. Vorsitzende Fachausschuss Soziales

„Heute stehen die Menschen im Mittelpunkt, die sonst andere in den Mittelpunkt stellen", so begrüßte die Dritte Bürgermeisterin Verena Dietl am 26. Juni 2026 die anwesenden Gäste. Der Oberbürgermeister hatte ehrenamtliche und hauptamtliche Kräfte aus dem Sozial-, Pflege- und Erziehungsbereich zu einem Tagesbesuch in den Tierpark Hellabrunn eingeladen, und viele waren gekommen.

Verena Dietl, die auch Aufsichtsratsvorsitzende des Tierparks ist, sprach bei dieser schönen Veranstaltung stellvertretend für den Oberbürgermeister ihren Dank an all diejenigen aus, die sich in der Kinderbetreuung, der Altenpflege und in vielfältigen sozialen Hilfsangeboten engagieren und tätig sind. Die freie Wohlfahrtspflege und ehrenamtliche Helfer*innen stützen das soziale Fundament der Stadt. Mit dieser offiziellen Anerkennung für den täglichen Einsatz der vertretenen Berufsgruppen wurde die essenzielle Bedeutung ihrer Arbeit für das solidarische und lebenswerte Miteinander in München betont.

Fast ist es schon eine kleine Tradition: Schon zum dritten Mal wurden Vertreter*innen aus den genannten Berufsgruppen Gelegenheit gegeben, zusammenzukommen und miteinander einen entspannten

Foto links: Verena Dietl (in der Mitte) mit anwesenden Seniorenvertreterinnen
Foto: Christine Förstl

Tag zu verbringen. Dass es einer der heißesten Tage des Jahres werden würde, war nicht abzusehen. Wie aber Tierparkdirektor Rasem Baban in seiner launigen Ansprache versicherte, ist Hellabrunn mit seinen vielen Wasserflächen und schattigen Bäumen wohl einer der besten Orte in München, um so einen heißen Sommertag zu verbringen. Für das Wohl aller Geladenen sorgten bereits vor dem Eingangstor Helfer*innen der Stadt mit eisgekühlten Getränken, einem Begrüßungs-Herzerl und einem Verzehrgutschein für das später eröffnete, reichhaltig bestückte Buffet.

Zu den vielen anwesenden Gästen gesellten sich neben Vertreter*innen verschiedener Verbände auch einige Referatsleiter*innen und Stadträt*innen. Auch Mitglieder des Seniorenbeirats, verschiedener Fachausschüsse und örtlicher Seniorenvertretungen waren dabei und nutzten die Gelegenheit zum Austausch.

Die meisten Tiere hatten sich angesichts der Hitze im Schatten verkrochen, sodass nicht besonders viele zu sehen waren. Aber ein paar Glückliche können die Tiere dank der fünf bei einer Tombola verlosten Jahreskarten nun bei anderer Gelegenheit besuchen.

Für einige Anwesende war es der erste Besuch in Hellabrunn nach Jahrzehnten. Doch bis zum nächsten Mal sollte man nicht so lange warten. Nach einer umfangreichen Sanierung und Neueröffnung der Dschungelwelt am 25. Juni 2026 gibt es viel Neues zu entdecken und auch Nachwuchs bei teils sehr seltenen Tieren zu bestaunen.

Ein Besuch lohnt sich, zumal die Eintrittspreise für Seniorinnen und Senioren deutlich ermäßigt sind! (https://www.hellabrunn.de/)



Sibirischer Tiger
Foto: Waltraud Kröner



Foto: Waltraud Kröner



v.l.n.r.: Christine Förstl, Waltraud Kröner, Sofie Langmeier (Stadträtin), Elisabeth Robles Salgado, Maria Cordes-Tolle, Ingrid Standl, Helene Filous, Gabriele Vogler; *Foto: Christine Förstl*



Der neue Wassermangel

Die Mühle am rauschenden Bach klapperte diesen Sommer nicht mehr

Von Maria Cordes-Tolle, Vorsitzende des Fachausschusses Umwelt und Klima und Seniorenvertreterin Stadtbezirk Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln

Wer könnte nicht mindestens die erste Strophe des Liedes „Es klappert die Mühle am rauschenden Bach“ mitsingen? Wenn es noch Mühlen gäbe, die wasserbetrieben sind, hätten sie in diesem Sommer nicht geklappert! Die Wasserstände der Bäche und Flüsse – auch in Bayern – waren so niedrig, dass keine Mühle mehr mit dem wenigen Wasser hätte laufen können.

Isar im August 2026 südlich der Großhesseloher Brücke
Foto: Maria Cordes-Tolle



Notabfischungen am Sylvensteinspeicher
Foto: Fischereiverband Lengries - Sylvenstein

Die Folge der niedrigen Wasserstände sind Notabfischungen, bei denen Ehrenamtliche tausende Fische und Wasserlebewesen retten müssen. Wie Max Voit, Präsident des Fischereiverbands Oberbayern e.V., bestätigt, setzten anhaltende Hitze und Trockenheit die Gewässer in diesem Sommer in einem bislang nicht gekannten Ausmaß unter Druck. Betroffen sind längst nicht mehr nur kleine Bäche, auch große Flüsse wie Isar und Amper erreichen immer höhere Temperaturen, während sie gleichzeitig weniger Wasser führen. Auch zahlreiche Seen erreichen inzwischen Rekordtemperaturen und historisch niedrige Wasserstände. Am Sylvensteinspeicher entstanden durch den stark abgesunkenen Wasserspiegel immer wieder vom Hauptgewässer abgeschnittene Senken, in denen Fische eingeschlossen wurden und ohne rechtzeitige Hilfe des Fischereiverbands Lenggries verendet wären, um nur ein Beispiel zu nennen. Gleichzeitig sinkt mit steigenden Wassertemperaturen der Sauerstoffgehalt im Wasser, eine zusätzliche Belastung für viele heimische Fischarten.

Die Belastung der Seen und Flüsse ist aber nur ein Aspekt. Die Grundwasserspiegel sinken. Fehlende Gletscher liefern zu wenig Wasser nach, das wir als Trinkwasser nutzen können. Damit ist der Süden Bayerns dort angekommen, wo das nördliche Bayern schon länger ist, nämlich beim Wassermangel. Erstmalig hat dieses Jahr der Münchner Oberbürgermeister zum Wassersparen aufgerufen. Damit müssen sich auch die Münchner Bürger*innen und die des Oberlands mit dem Thema Wasser beschäftigen.

Alle brauchen Wasser: zum Trinken, zum Reinigen, zum Toilettenspülen, zum Gartenbewässern und so weiter. Die Liste ist lang. Wir sind es gewohnt, dass immer genügend Wasser zur Verfügung steht. Es erfordert ein Umdenken aller Menschen, wenn Wasser nicht mehr im Überfluss vorhanden ist, sondern zur Mangelware wird. Wichtig sind ein paar Zahlen: Laut den Angaben des Umweltbundesamtes braucht jede Person in einem Haushalt in Deutschland im Schnitt 126 Liter Trinkwasser (Verbrauch im Jahr 2022). In Bayern liegt der Verbrauch allerdings höher: 2022 waren es 136 Liter pro Kopf und Tag. Der höhere Verbrauch lässt sich nach Angaben des Bayerischen Landesamts für Statistik durch mehrere Faktoren erklären. Zu den Faktoren gehören regionale Unterschiede in der Siedlungsstruktur beim Wasserbedarf, aber auch klimatische Veränderungen mit wärmeren und trockeneren Sommern. Die Münchner Bürger*innen verbrauchen 300 bis 400 Millionen Liter Trinkwasser pro Tag! Alle – Alt und Jung – sind aufgefordert, sich zu fragen, wie viel Wasser sie verbrauchen und wofür. Der größte Teil des Trinkwassers wird laut Umweltbundesamt für Körperpflege, Reinigung und Toilettenspülung genutzt. Essen und Trinken machen nur einen kleinen Anteil aus. Wer Wasser sparen will, sollte deshalb zuerst Bad, Toilette, Waschmaschine, Spülmaschine und Garten im Blick haben. Einfache Tipps zum Wassersparen sind: Duschen statt Baden, tropfende Wasserhähne vermeiden, Wasch- und Spülmaschine nur vollgefüllt benutzen, Obst und Gemüse nicht unter fließendem Wasser, sondern in einer Schüssel reinigen. Weiterhin gilt: Das Trinkwasser, das nicht verbraucht wird, fällt auch nicht als Abwasser an. Wassersparen ist sinnvoll, wenn es darum geht, Verschwendung zu vermeiden.

Orientierung für Sehbehinderte

Leitsystem mit Hindernissen



Durch die Fußgängerzone in der Sendlinger Straße führt ein Leitsystem, das Menschen mit Sehbehinderung die Orientierung in unserer Stadt München erleichtern soll. Viele ältere Menschen leiden unter einer Sehschwäche oder gar unter Blindheit. Auch ihnen soll dieses Leitsystem helfen, sich besser zu orientieren.

Von Ulrich Gammel, Seniorenbeirat im Stadtbezirk Sendling, stellvertretender Vorsitzender Fachausschuss Öffentlichkeitsarbeit und Fachausschuss Öffentlicher Raum

Die Landeshauptstadt München macht seit 2022 im Rahmen eines Pilotprojektes in einem Teilstück der Sendlinger Straße zwischen Hermann-Sack-Straße und Rosental auf das Blindenleitsystem aufmerksam.

Was kann ein Blinden-Leitsystem?

Ein Blindenleitsystem ermöglicht blinden Menschen die Orientierung im Straßenraum oder im U-Bahnhof. In den vergangenen Jahren wurden mehrere S-Bahn-Stationen und der DB-Hauptbahnhof mit einem Leitsystem für sehbehinderte Menschen ausgestattet. Idealerweise besteht dieses taktile Leitsystem aus Rippen- und Noppenplatten, die in die Straße oder den Boden verlegt werden. Die in einer Linie aneinandergereihten Rippenplatten dienen blinden Menschen als Leitstreifen. Die quadratischen Noppenplatten weisen auf mögliche Barrieren, Hindernisse, Richtungswechsel sowie auf Beginn oder Ende des taktilen Leitsystems hin. Diese blauen Aufkleber auf einer Bodenfliese mit der Darstellung einer blinden Person und der Aufschrift „Leitsystem freihalten“ haben die Größe einer Gehwegplatte und befinden sich bei einigen Straßenlaternen oder Papierkörben direkt neben dem Blindenleitstreifen.

Beim Umbau zur Fußgängerzone erhielt die Sendlinger Straße im Jahr 2022 diese für manche Menschen rätselhaften Bodenstreifen mit Rillen, an denen sich Blinde und Sehbehinderte orientieren können. Als Vorbild dienten den Münchner Stadtplanern die taktilen Leitsysteme aus U-Bahnhöfen und S-Bahn-Stationen. So wurde das Leitsystem in der Fußgängerzone der Sendlinger Straße eingeführt. Damit ging



Hier endet das Leitsystem abrupt an einem Bauzaun.

die Stadtverwaltung einen großen Schritt in Richtung Barrierefreiheit. Die LH München begründete vor etwa vier Jahren die Einrichtung des blindenfreundlichen Leitsystems u. a. so:

„Mit der Kennzeichnung soll zum einen erreicht werden, dass das Leitsystem künftig nicht mehr durch Fahrräder und andere Gegenstände blockiert wird. Zum anderen will die Stadt für das Thema sensibilisieren und durch die Sichtbarkeit im öffentlichen Raum die Aufmerksamkeit für das Thema Behinderungen erhöhen. Abgestellte Fahrräder, Elektroroller und andere Gegenstände auf dem Leitsystem führen bislang dazu, dass blinde Menschen darüber stolpern und sich verletzen können. Weil das Blindenleitsystem in der Sendlinger Straße besonders häufig von Gegenständen blockiert ist, wurde das Teilstück zwischen Hermann-Sack-Straße und Rosental für das Pilotprojekt ausgewählt."

Die Initiative für das Projekt ging damals vom städtischen Beraterkreis für barrierefreies Planen und Bauen, vom Büro des Behindertenbeauftragten der LH München sowie vom Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbund (BBSB) aus. Unterstützt wurde das wichtige Projekt vom Mobilitätsreferat und vom Baureferat, das diese Maßnahme gerne umsetzte und auch finanzierte. In den Jahren 2022 und 2023 waren die Einsparzeiten zum Glück für alle Betroffenen noch nicht so ausgeprägt wie heute.

Louisa Pehle ist im BA-Sendling (WK 6) zuständig für Menschen mit Behinderungen und Senior*innen. Sie beschreibt die Situation so:

„Das Leitsystem in der Sendlinger Straße wird immer wieder durch Fahrräder und Roller blockiert. Auch Mülleimer werden versehentlich darauf abgestellt. Viele Menschen wissen nicht, dass es ein Leitsystem für Sehbehinderte ist. Darum gibt es die Erläuterung mit der blauen Bodenkachel. Auch wenn dort Veranstaltungen stattfinden, sollte darauf geachtet werden, dass die Buden und Tische das Leitsystem nicht blockieren."

Gegenstände auf dem Leitsystem sind eine Gefahr für blinde Menschen

Leider musste auch ich immer wieder geparkte Fahrräder auf dem Leitsystem sehen. Oft sind sie sogar mit einem Schloss an einen Laternenmast angekettet. Manche Radler nehmen offenbar keine Rücksicht darauf, wenn sogar direkt neben ihrem dort geparkten Radl eine Markierung mit der Aufschrift „Leitsystem freihalten" am Boden zu sehen ist. Vielleicht kann in solch deutlichen Fällen die Kommunale Verkehrsüberwachung (KVÜ) einschreiten und die das Leitsystem blockierenden Geräte entfernen? Besser wäre natürlich die Rücksichtnahme aller Verkehrsteilnehmer*innen auf den Nächsten im Straßenverkehr. Das gilt auch in der Fußgängerzone, egal wie man dort unterwegs ist.







Hier blockieren abgestellte Fahrräder das Leitsystem. Fotos: Ulrich Gammel

Besuch eines verborgenen Kleinods

Wie die Blutegel zur Erholung nach Pasing kamen



Von Maria Cordes-Tolle, Vorsitzende des Fachausschusses Umwelt und Klima und Seniorenvertreterin Stadtbezirk Thalkirchen-Obersendling-Forstenried-Fürstenried-Solln und Christine Förstl, Mitglied im Fachausschuss Umwelt und Klima und Seniorenvertreterin Stadtbezirk Sendling-Westpark

Vielleicht wurde schon bei manchen Radausflügen, die durch den Pasinger Stadtpark und entlang der Würm führten, die Frage aufgeworfen, was sich wohl hinter der hohen Mauer, an der man dabei vorbeikommt, verbirgt. Die Mitglieder des Fachausschusses Umwelt und Klima konnten dies nun bei einem Besuch erfahren.

Im Jahr 1862 wurde in Pasing mit der Gründung des Klosters der Congregatio Jesu (ehemals Englische Fräulein) ein Schulstandort für Töchter aus gutem Hause aufgebaut. Die moderne Ausbildung sollte nach dem Prinzip von Maria Ward, einer adligen Ordensschwester, ohne kirchliche Klausurvorschriften erfolgen. Dieser Schulbetrieb endete im Jahr 1975. Danach wurde der zugehörige Klostergarten von den verbliebenen Schwestern mit Landwirtschaft und Fischzucht weiter betrieben. Aus Altersgründen – derzeit leben noch 30 Schwestern im Kloster – musste jedoch die Bewirtschaftung eingestellt und eine Lösung gefunden werden.

Durch einen Glücksfall konnte der Bund Naturschutz München (BUND), der vor ca. zehn Jahren eine größere Summe mit der Zweckbindung geerbt hatte, dass mit diesem Geld ein Park für Mensch und Tier entstehen sollte, den Klostergarten – heute Magdalenenpark – kaufen. Seitdem wird das Gelände nach einem Konzept des BUND, das Biodiversität und Artenvielfalt in den Vordergrund stellt, bewirtschaftet. Es wird also ein grundlegend anderes Konzept verfolgt, als es üblicherweise in anderen Parkanlagen der Fall ist.

Die Mitglieder des Fachausschusses Umwelt und Klima konnten den kompletten Park unter der fachkundigen Führung von Herrn Hänsel, Leitung Biodiversität, Umweltberatung, Baumschutz und Stadtklima des Bund Naturschutz München, besichtigen.

Das 2,3 ha große Gelände besteht aus einer Streuobstwiese, einem See mit Insel, einem Waldbereich und einer Gärtnerei. Der Bereich der Streuobstwiese ist samstags und sonntags jeweils von 9 – 18 Uhr für die Öffentlichkeit zugänglich. Er soll ein Ruhepol für die Menschen sein. Die Obstbäume (Äpfel, Birnen, Zwetschgen und Kirschen) sind bis zu 100 Jahre alt und teilweise morsch und hohl. Daher darf die Wiese von Besuchern aus Sicherheitsgründen nicht betreten werden.

In der Gärtnerei werden einheimische Wildpflanzen und -blumen angebaut. Diese werden auf Wiesen in der Stadt, die der BUND anlegt, angepflanzt. Zudem wurden auf dem Gelände der Gärtnerei drei



Foto: Götz von Aulock



Foto: BUND

Magdalenenpark

Institutstraße 7, 81241 München
(fußläufig vom Pasinger Bahnhof aus erreichbar)
Samstag und Sonntag von 10 bis 17 Uhr geöffnet

www.muenchen.de/sehenswuerdigkeiten/parks-und-gaerten/magdalenenpark

https://bn-muenchen.de

Modellgärten angelegt. Diese reichen von sehr naturnah und wertvoll für Insekten und Tiere bis zu einem biologisch wenig wertvollen Garten, um den Besuchern den Unterschied zu zeigen und Anregungen zu geben.

Auf der Insel im See, die in Pasing als Klosterinsel bekannt ist, steht das „Pasinger Wasserschloss", ein steinerner Wehrturm, der eines der ältesten Denkmäler Münchens ist. In dem kleinen Häuschen aus den 50er-Jahren waren Aussegnungsräume, die für die Totenwache bei verstorbenen Klosterschwestern genutzt wurden. Heute ist die Insel als Nist- und Brutplatz für seltene Vogelarten bestimmt und wird auch von den Mitarbeitern des Bund Naturschutz nur betreten, wenn es absolut notwendig ist. Es wurden 51 verschiedene dort lebende Vogelarten identifiziert. Der kleine See dient heute einer Biberfamilie als Wohnort. Er hatte aber in früheren Zeiten einen ganz anderen Zweck...

Blutegel wurden schon seit der Antike bei verschiedenen Krankheiten eingesetzt. In Frankreich war die Therapie mit Blutegeln besonders beliebt. Im 19. Jahrhundert wurden in Paris ca. 6 Millionen Blutegel eingesetzt. Diese wurden zum Teil im Neusiedler See in Österreich gezüchtet und dann nach Paris gebracht. Damit sich die Blutegel auf der langen Fahrt erholen konnten, durften sie eine Zeit im See der heutigen Insel im Klostergarten Rast machen. Die Erholung von Blutegeln fand in der Zeit von 1825 bis 1832 statt, danach gab es nicht mehr genug Nachschub, sodass sich Fang und Transport nach Paris nicht mehr lohnten. Damit hatte der See in Pasing als Erholungsort für Blutegel ausgedient.

Der mitten in Pasing gelegene Magdalenenpark ist ein besonderer Ort in München. Inzwischen wurden Rasenflächen in Blühflächen umgestaltet, es findet ein Monitoring von Wildbienenarten statt, es werden heimische Stauden gezogen und gepflanzt, alte, in Vergessenheit geratene Gemüsesorten kultiviert und vieles mehr.

Es lohnt sich also, den Magdalenenpark zu besuchen!

Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur

KOM – Kultur- und Freizeitangebote für ältere Menschen in München

Von Lucia Russo und Manuela Almer (KOM) / co. Günter Wolf, Dipl. Wirtschaftsingenieur, Seniorenvertreter Stadtbezirk Au-Haidhausen, Vorsitzender Fachausschuss Digitalisierung, Mitglied im Digitalrat

Ob Theater, Konzerte, Kurse oder Ausflüge, auf der digitalen Plattform der KOM findet man mit wenigen Mausklicks die interessantesten Veranstaltungen für ältere Menschen in München.

Die Koordinierungsstelle für Freizeit und Kultur für ältere Menschen in München, kurz KOM genannt, veröffentlicht seit Mitte April 2021 die Vielfalt der Münchner Veranstaltungen für Senior*innen auf einer eigenen, digitalen Plattform, zu finden unter: **www.komuenchen.de**

Da trotz wachsender Internetaffinität und regelmäßiger Nutzung digitaler Angebote viele ältere Menschen weiterhin keinen Zugang zu Onlineangeboten haben, erscheint seit Januar 2025 zusätzlich dreimal jährlich eine Broschüre. Darin werden ausgewählte Veranstaltungen der Webseite für jeweils vier Monate vorgestellt.

Es werden davon ca. 5000 Exemplare verschickt und z.B. in der Stadtinformation oder in ASZs ausgelegt, um sich über vielfältige Freizeit- und Kulturangebote in München informieren zu können.

Auf der Webseite und in der Broschüre können die Münchner Veranstalter*innen die Kultur- und Freizeitangebote übersichtlich und barrierefrei darstellen und bewerben. Besonderes Augenmerk wird auf günstige und kostenlose Angebote gelegt, damit Kultur- und Freizeitaktivitäten auch für diejenigen machbar sind, die mit einem kleinen Budget auskommen müssen.



Foto: Adobe Stock, Seventyfour

Auf der Webseite www.komuenchen.de sind Freizeit- und kulturelle Angebote wie Ausstellungen oder Konzerte zusammengefasst.

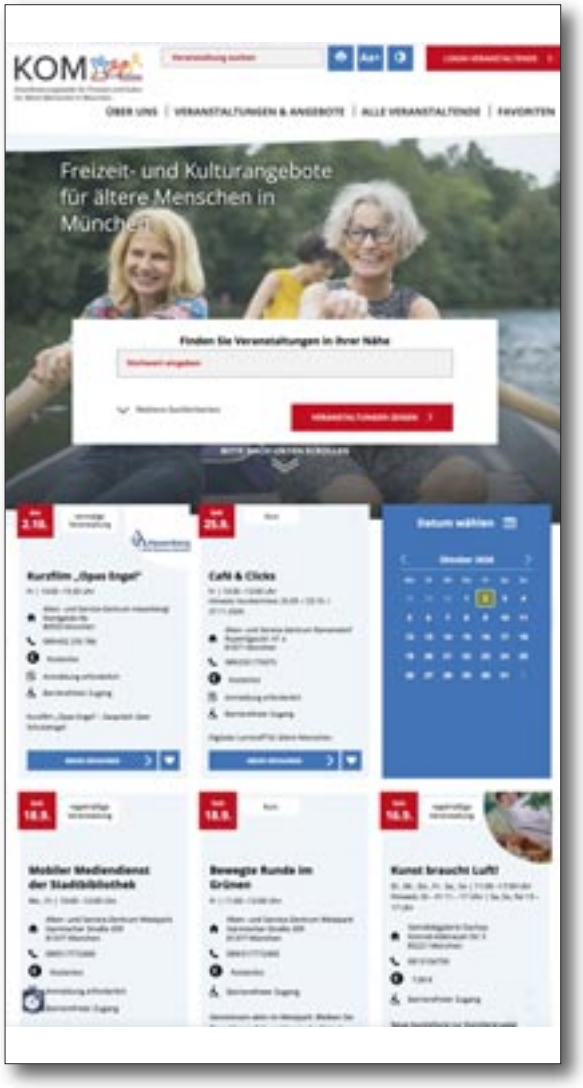


Wie funktioniert die digitale Plattform KOM?
Menüführung und Bedienung sind so gestaltet und programmiert, dass die Veranstaltungen immer auf dem neuesten Stand sind. Man kann gezielt nach Veranstaltungen suchen. Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Wunschveranstaltung zu finden, z.B.:

- Suche nach Schlagwort
- Suche nach Datum, Zeitraum
- Suche nach Stadtbezirk
- Suche nach Kategorie, wie z.B. Ausstellungen oder Filme
- Suche nach kostenlosen oder günstigen Veranstaltungen oder solchen, die über 7 € kosten

Interessierte ältere Menschen müssen nicht mehr auf verschiedenen Internetseiten nach passenden Angeboten suchen. Auf der KOM-Seite finden sie leicht zugänglich Informationen darüber, wo welche Veranstaltungen stattfinden, und können direkt Kontakt zu den Veranstalter*innen aufnehmen. Alle wichtigen Hinweise, zum Beispiel zu Termin und Veranstaltungsort, sind übersichtlich dargestellt.

Ihre Ansprechpartnerinnen bei KOM: Lucia Russo und Manuela Almer, Gubestraße 5, 80992 München, Telefon: 089 - 32 98 95 40, E-Mail: koordinierungsstelle@awo-muenchen.de



Die Webseite ist barrierearm, kontrastreich, mit gut lesbarer Schrift, also besonders für ältere Menschen geeignet.



Das Programm ist auch gedruckt erhältlich und liegt an verschiedenen Stellen aus. Als PDF steht es außerdem zum Download im Internet bereit.



Die eigenen Stärken nutzen – für ein gesundes Alter(n)

Von Elisabeth Feustel von der Fachstelle „Gesund im Alter" im Gesundheitsreferat, Geschäftsbereich Gesundheitsplanung

Mit zunehmendem Alter verändern sich, wie im Artikel der vorherigen Ausgabe beschrieben, Körper und Psyche. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat das Konzept des gesunden Alterns geprägt: Demnach bedeutet gesundes Altern nicht unbedingt völlige Krankheitsfreiheit, sondern die Fähigkeit, trotz gesundheitlicher Einschränkungen ein erfülltes Leben zu führen.

Ein ressourcenorientierter Ansatz in der Prävention bedeutet, vor allem die vorhandenen Fähigkeiten zu stärken und Barrieren abzubauen. Dies betrifft vor allem die Bereiche Bewegung, Ernährung, Lebensstil und medizinische Vorsorge.

Körperliche Aktivität und Sturzprävention

Regelmäßige Bewegung ist entscheidend für gesundes Altern. Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderate Ausdaueraktivität pro Woche, wie zügiges Gehen oder Radfahren, oder 75 Minuten intensivere Aktivität. Bewegung verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, bestimmten Krebsarten, Übergewicht, Demenz sowie Angststörungen und Depressionen. Sie fördert zudem Mobilität, Gleichgewicht, Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter. Inaktivität hingegen kann die Lebenserwartung verkürzen und das Risiko chronischer Erkrankungen erhöhen.

Alle Formen von Alltagsbewegung zählen, doch gezieltes Training ist notwendig, um spürbare Fitnessgewinne zu erzielen. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauertraining (für Herz/Kreislauf),



Foto: iStock

Krafttraining (für Muskeln und Knochen) und Gleichgewichtsübungen. Gymnastik mit Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sollte dreimal pro Woche eingeplant werden, wobei weniger mobile Personen Übungen im Sitzen durchführen oder in einer Physiotherapie üben können.

Sturzprävention beginnt zudem im Wohnumfeld: Entfernen Sie Stolperfallen (lose Teppiche, Kabel), sorgen Sie für gute Beleuchtung (auch bei nächtlichem Aufstehen!) und nutzen Sie bei Bedarf Hilfsmittel (rutschfeste Matten, Handläufe, Gehstock oder Rollator). Zögern Sie nicht, Hilfsmittel oder Hilfe im Alltag anzunehmen – sie sind Teil einer vorausschauenden Prävention, um Unfälle und Überlastung zu vermeiden.

Eine gesunde Ernährung ist entscheidend für Vitalität und die Vorbeugung von Erkrankungen.

Gesunde Ernährung

„Man ist, was man isst" – dieser Spruch gilt auch im Alter. Eine gesunde Ernährung ist entscheidend für Vitalität und die Vorbeugung von altersassoziierten und chronischen Erkrankungen. Empfohlen wird die sogenannte „mediterrane Kost", die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und hochwertigen Proteinquellen ist.

Auch wenn ältere Menschen manchmal unter Appetitlosigkeit oder verändertem Geschmacksempfinden leiden, ist es wichtig, Mangelernährung zu vermeiden, da diese zu Muskelschwund, Schwäche und einer erhöhten Infektanfälligkeit führen kann. Eine ausreichende Proteinzufuhr und Flüssigkeitsaufnahme von mindestens 1,5 Litern pro Tag



Foto: Adobe Stock, bit24

Mediterrane Kost mit viel Gemüse ist ideal für eine gesunde Ernährung.

sind essenziell – auch wenn das Durstgefühl im Alter oft nachlässt.

Wer aus Angst vor Inkontinenz oder deren Auswirkungen zu wenig trinkt, tut sich keinen Gefallen: Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr führt zu einer Konzentration des Urins, der die Blase reizt und den Harndrang verstärkt. Außerdem steigt das Risiko für Harnwegsinfektionen. Hier ist es besonders wichtig, ärztlichen Rat einzuholen und genug zu trinken.

Auch bei Essensproblemen, wie Zahn- oder Schluckbeschwerden, sollten Anpassungen in der Kost durchgeführt und ärztlicher Rat in Anspruch genommen werden, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Rauchen und Alkoholkonsum

Rauchen ist in jedem Alter ein Gesundheitsrisiko – es steigert unter anderem das Risiko für Lungenkrankheiten, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs. Es lohnt sich immer, mit dem Rauchen aufzuhören, auch jenseits der 60: Die Lebenserwartung erhöht sich und zahlreiche Gesundheitsparameter verbessern sich nach einem Rauchstopp, egal wie alt man ist.

Alkohol sollte nur in Maßen konsumiert werden. Aus medizinischer Sicht gibt es keinen unbedenklichen Alkoholkonsum.

Mit steigendem Alter verträgt der Körper Alkohol zudem schlechter; zu viel davon erhöht das Sturzrisiko, belastet Leber und Herz und kann mit Medikamenten wechselwirken.

Ärztliche Vorsorge: Check-ups und Impfungen

Neben Eigeninitiative im Lebensstil sollten Senior*innen auch die angebotenen Vorsorgeuntersuchungen und prophylaktischen medizinischen Maßnahmen wahrnehmen, z. B. alle 1 bis 2 Jahre einen Check des Herz-Kreislauf-Systems oder das Diabetes-Screening.

Da das Immunsystem im Alter schwächer wird, können Infektionen schwerer verlaufen. Schutzimpfungen wie die jährliche Grippeschutzimpfung werden für alle über 60 empfohlen, ebenso die Impfung gegen Lungenentzündung oder Gürtelrose. Impfungen zählen zu den effektivsten präventiven Maßnahmen überhaupt – sie können Leben retten und schwere Krankheitsverläufe ersparen.

Medikamentensicherheit ist ein oft unterschätztes Thema bei Menschen, die mehrere Arzneimittel täglich einnehmen. Es wird empfohlen, einmal jährlich einen „Medikations-Check“ in der hausärztlichen Praxis oder Apotheke durchzuführen. Dabei kann überprüft werden, ob alle Medikamente noch notwendig sind, ob riskante Wechselwirkungen bestehen oder ob Dosierungen angepasst werden sollten, um Nebenwirkungen und Stürze zu vermeiden.

Jeder Tag, an dem Sie etwas für Ihr Wohlbefinden tun, ist eine Investition in Ihre Zukunft

Altern ist ein individueller Prozess – jeder Mensch erlebt ihn anders. Aber unabhängig vom Ausgangszustand gilt: Vorbeugen lohnt sich in jedem Alter. Auch wer erst später beginnt, einen gesünderen Lebensstil zu pflegen, kann positive Effekte erzielen – ob mehr Kraft, bessere Laune oder einfach das Gefühl, selbst etwas für sich zu tun.

Die Alten- und Service-Zentren und die Gesundheitstreffs bieten Beratung und konkrete Hilfen für ältere Menschen und ihre Angehörigen, auch zu Gesundheitsthemen und den verfügbaren Angeboten in München.

Weitere Informationen:

Online finden Sie Gesundheitsangebote in München auf www.gesund-in-muenchen.de und auf www.muenchen.de unter dem Stichwort „Alter und Pflegebedarf".

Konkrete Tipps und Gesundheitsinformationen erhalten Sie auf der Seite www.gesund-aktiv-aelter-werden.de

Hinweis: Dieser Artikel ersetzt keine ärztliche Beratung. Bitte lassen Sie Beschwerden medizinisch abklären.

Die Informationen in diesem Artikel basieren auf aktuellen Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), Fachartikeln aus der Geriatrie sowie Publikationen des Bundesministeriums für Gesundheit und anderer anerkannter Institutionen.



Foto: Adobe Stock, Prostock-studio

Impressum

Herausgeber:
Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Verantwortlich: Dr. Reinhard Bauer
Burgstraße 4, 80331 München
Telefon: 089-233-72 11 66
seniorenbeirat.soz@muenchen.de
www.seniorenbeirat-muenchen.de

Redaktion und Lektorat:
Herbert Schwinghammer, Vorsitzender des Fachausschusses Öffentlichkeitsarbeit
Mitglieder des Fachausschuss 2 (Öffentlichkeitsarbeit). Die Artikel wurden von den jeweiligen Autoren/innen freigegeben.

Layout:
QuerFormat Werbeagentur, München
Fotos/Illustrationen:
Titelseite: istockphoto, evgenyatamanenko
Druck:
Stadtkanzlei München
Gedruckt auf Papier aus 100 % Recyclingpapier.

Mieterberatung der Landeshauptstadt

Wusten Sie schon?

Von Eva Bruns, Vorsitz Fachausschuss Wohnen, Seniorenvertreterin im Stadtbezirk 2, Ludwigsvorstadt-Isarvorstadt

Es gibt in München eine kostenlose städtische Mietberatungsstelle. Sie berät nach Terminvereinbarung zu den folgenden Fragen:

- Ermittlung der ortsüblichen Vergleichsmiete nach dem jeweils aktuellen Mietspiegel für München
- Auskunft zu Mieterhöhungen bei freifinanzierten Wohnungen
- Prüfung von fristlosen und ordentlichen Kündigungen sowie Räumungsklagen
- Beratung zu Mängeln in und an der Wohnung
- Prüfung der Wirksamkeit vertraglicher Vereinbarungen zu Schönheitsreparaturen
- Überprüfung von Betriebs- und Heiz-/Warmwasserkostenabrechnungen
- Beratung zu Mietpreisüberhöhungen und Einleiten von Bußgeldverfahren nach § 5 Wirtschaftsstrafgesetz
  Der Vollzug des § 5 Wirtschaftsstrafgesetz bietet den Mieterinnen und Mietern von Wohnraum des freifinanzierten Wohnungsmarktes Schutz vor überteuerten Mieten.
  Gemäß § 5 Wirtschaftsstrafgesetz handelt ordnungswidrig, wer vorsätzlich oder leichtfertig für die Vermietung von Räumen zum Wohnen oder damit verbundene Nebenleistungen unangemessen hohe Entgelte fordert, sich versprechen lässt oder annimmt.
  Die Ordnungswidrigkeit kann mit einer Geldbuße bis zu 50.000 Euro geahndet werden. Darüber hinaus kann im Bußgeldverfahren die zu viel bezahlte Miete zur Rückzahlung angeordnet werden.
- Angebot von Vermittlungsgesprächen zwischen den Mietparteien
- Lotsenfunktion und Koordination von Hilfsangeboten
- Für Bürger*innen mit geringem Einkommen kann nach erfolgter Beratung im Einzelfall ein Termin bei der Zweigstelle des Münchner Anwaltsvereins organisiert werden
- Bei unzureichenden Sprachkenntnissen kann ein*e Dolmetscher*in zur Verfügung gestellt werden



Foto: Adobe Stock, SOEM

Wichtiger Hinweis

Eine kostenlose Erstberatung kann erfolgen, wenn

- sich die Mietwohnung innerhalb des Stadtgebiets der Landeshauptstadt München befindet.
- Mieter*innen oder Vermieter*innen nicht Mitglied einer Interessenvertretung sind.
- Mieter*innen oder Vermieter*innen nicht anwaltlich vertreten werden.

Anmeldung per Telefon

Anmeldung: Montag bis Freitag: 8.30 bis 12 Uhr und Montag bis Mittwoch: 13.30 bis 15 Uhr
Telefon: 089 233-40200
Franziskanerstraße 8, 81669 München, Raum: 238

Alle diese Informationen finden Sie auch unter www.stadt.muenchen.de/service/info/mietberatung



Foto: Adobe Stock, Gideoni Junior

Altersgerechtes Wohnumfeld – Sicherheit in den eigenen vier Wänden

von Herbert Schwinghammer, Vorsitzender des Fachausschusses 2 (Öffentlichkeitsarbeit), Seniorenvertreter im Stadtbezirk 16 Ramersdorf-Perlach

Wenn mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit und das Balancegefühl nachlassen, kann es passieren, dass ein kurzes Stolpern genügt – und schon ist man gestürzt. Tatsächlich gehören sturzbedingte Verletzungen zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen im höheren Lebensalter, die einer medizinischen Versorgung bedürfen. Die gute Nachricht: Oft genügen bereits kleinere Veränderungen wie die Beseitigung von „Stolperfallen" in den eigenen vier Wänden, um den Alltag sicherer zu machen.

Ältere Menschen haben aus vielerlei Gründen ein erhöhtes Sturzrisiko. So sind z. B. die Gelenke weniger beweglich, die Muskeln – insbesondere die Bein- und Hüftmuskulatur – haben an Kraft eingebüßt, das Koordinationsvermögen hat nachgelassen. Ebenso kann eine chronische Erkrankung zu Gang- und Balancestörungen und letztlich generell zu einer Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit führen. Oft kommen weitere Beeinträchtigungen hinzu, etwa ein vermindertes Sehvermögen.

All diese Faktoren können zur Folge haben, dass die Neigung zum Stolpern im höheren Lebensalter zunimmt und gleichzeitig die Fähigkeit, sich während eines Sturzereignisses adäquat abzufangen, nachlässt – eine unheilvolle Kombination, die schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben kann.



Foto: iStock, Nattakit Khunburan

Teppich auf glatten Fliesen kann leicht rutschen.



Foto: Adobe Stock, Ольга Клецкова

Haltegriffe und ein Badewannensitz erhöhen sowohl Bequemlichkeit als auch die Sicherheit im Bad.

Tipps für die Sicherheit

- Es gilt: Lieber eine Lampe zu viel als eine zu wenig! Sorgen Sie für eine ausreichend helle, aber nicht blendende Beleuchtung in Ihren Wohnräumen; die Lichtschalter sollten gut erreichbar sein. Zur besseren Orientierung in der Nacht können ein Nachtlicht oder eine Leuchte mit Bewegungssensor wertvolle Dienste leisten.
- Gefährliche Stolperfallen sind dicke Teppiche sowie Teppiche auf rutschigem Boden. Mit speziellen Rutsch-Stopp-Unterlagen oder doppelseitigen Klebebändern lassen sich Teppiche gut fixieren. Prüfen Sie auch die Leisten auf den Türschwellen und entfernen Sie diese gegebenenfalls, wenn sie zu hoch sind.
- Treppen und andere rutschige Flächen sollten mit Teppichfliesen rutschsicher gemacht werden. Übrigens: Achten Sie vor allem bei der ersten und letzten Treppenstufe auf den richtigen Tritt – sie sind nämlich die größten Gefahrenquellen.
- Lose Kabel über dem Fußboden sollten fachgerecht verlegt werden, Gegenstände nicht auf dem Boden liegen.
- Die Sicherheit in Ihrem Badezimmer können Sie erhöhen, indem Sie z. B. selbstklebende Antirutschbänder an Fliesen und in der Badewanne oder Dusche anbringen. Eine Alternative sind rutschfeste Gummimatten in der Badewanne bzw. Dusche.
- Eine große Hilfe können zudem gut erreichbare Haltegriffe an Badewanne und Dusche oder auch neben der Toilette sein. Falls Sie zu Schwindelanfällen neigen, empfiehlt sich eine Sitzmöglichkeit in der Badewanne oder Dusche.
- Liegt Ihre Küche etwas weiter von Ihrem Essplatz entfernt, lohnt sich vielleicht die Anschaffung eines Servierwagens. Auf diese Weise lassen sich Teller, Gläser und Töpfe einfach und risikolos transportieren.
- Auch Pfützen können zur Rutschfalle werden. Deshalb: Wischen Sie Wasserlachen immer sofort gründlich auf.
- Alltagsgegenstände wie Telefon oder Geschirr sollten stets gut erreichbar sein.
- Überlassen Sie Überkopf-Arbeiten bzw. Arbeiten auf einer Leiter lieber anderen.
- Ihre Hausschuhe sollten eine Profilsohle haben. Wählen Sie zudem ein Modell, das Ihr Fußgelenk und Ihre Ferse stützt.
- Wenn das Gehen unsicher oder z. B. wegen Rückenbeschwerden mühsam wird, ist es Zeit für einen Gehstock oder einen Rollator. Es gibt schmale, wendige Rollatormodelle für innen. Oder Sie nehmen den Rollator für draußen und den Gehstock für innen.



Foto: Adobe Stock, OlegDoroshin

Haltegriffe lassen sich nachrüsten und können auch für die Toilette hilfreich sein.

Seniorengerechtes Wohnen mit den richtigen Möbeln

Die Einrichtung in von Senioren genutzten Wohnungen ist häufig darauf ausgelegt, mögliche Gefährdungen gering zu halten. Das heißt leider auch, dass Möbelstücke bzw. Accessoires, die als „potenziell gefährlich" eingeschätzt werden, oft ersatzlos entfernt werden, ohne dass an Alternativen gedacht wird, die den Wohnkomfort aufrechterhalten. Es ist richtig, dass die falsche Auswahl an Teppichen beispielsweise zu Stürzen führen kann, dass Betten und Badewannen bzw. Duschen mit Hilfsmitteln versehen sein sollten – allerdings müssen Möbelstücke nicht immer einschränkend sein. Sie können auch zu aktiven Unterstützern im Alltag von Senioren werden. Dafür müssen sie allerdings einige Kriterien erfüllen.

Haben Sie z. B. Probleme, morgens aus dem Bett zu kommen, hilft Ihnen vielleicht eine größere Rahmenhöhe. Damit können Sie aus einer fast schon stehenden Position den Boden erreichen – dann braucht es zumindest nicht mehr ganz so viel Schwung, um aufzustehen.

Oder was ist mit Ihrem Lieblingssessel? Vielleicht passt er perfekt zu Ihrer restlichen Einrichtung, vielleicht ist er besonders bequem, vielleicht bedeutet er ein Stück Zuhause für Sie. Doch entspricht er wirklich noch Ihren körperlichen Ansprüchen? Wenn Sie beispielsweise Probleme mit dem Rücken haben, dazu neigen, „sich hängen" zu lassen, oder wenn Sie einfach das Bedürfnis haben, Ihre Wirbelsäule zu entlasten, könnte eine Lenden- oder Lordosenstütze die richtige Wahl für Sie sein. Auch Bewegungen im Sitzen oder beim Aufstehen und Hinsetzen können durch bestimmte Zusatzoptionen beim Kauf eines seniorengerechten Sessels erleichtert werden. Sie können etwa einen Sessel mit Aufstehhilfe erwerben, der das sehr verbreitete „Ich komme nicht hoch" ein Stück weit auffangen kann.

Schwierig kann es auch sein, wenn nicht alles Wichtige im direkten Blickfeld des Sessels liegt. Ist der Sessel beispielsweise auf den Fernseher ausgerichtet, kann der Blick zum Telefon schon ein Kraftakt werden. Hierfür gibt es sogenannte Drehscheiben. Sie erlauben, sich einfach und schnell samt Sessel um 180 Grad zu drehen, ohne dabei den Kopf oder Nacken verrenken zu müssen. Die Sicherheit beim Aufstehen ist trotzdem gegeben, da der Drehmechanismus automatisch deaktiviert wird, sobald sich der Sessel in der Aufstehposition befindet.

Altersgerechte Möbel machen das Leben einfacher. Ein Bett mit größerer Rahmenhöhe kann das Aufstehen erheblich erleichtern.

Es gibt eine Vielzahl an Möglichkeiten, die Wohnung an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Wichtig ist, dass es auch tatsächlich Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse sind. „Individuelle Beratung" ist hier das Stichwort. Was brauchen Sie wirklich, was könnte für Sie vielleicht sogar eher hinderlich sein? Welche kleineren und größeren Alltagsunterstützer für wen passend sind, hängt nicht nur vom eigenen Wohlbefinden ab; auch bestimmte krankheitsbedingte Einschränkungen können entscheidend für oder gegen eine Neuanschaffung sein.

Nehmen Sie sich also Zeit, spüren Sie die persönlichen „Brennpunkte" Ihres Alltags auf, und lassen Sie sich von Fachleuten beraten. Dann steht dem seniorengerechten Wohnen nichts mehr im Weg.

112 . . . . . Notruf Feuerwehr, Rettung, Notarzt
110 . . . . . Polizei

116 117 . . . . . Ärztlicher Bereitschaftsdienst
7 23 30-93 oder 30 00 55 12 . . . . . Zahnärztlicher Notdienst
1 92 40 . . . . . Giftnotruf
0800 00 22 8 33 . . . . . Apotheken-Notdienst
76 37 37 . . . . . Frauen-Notruf
1 92 22 . . . . . Krankentransport
01805-8437 73 . . . . . Tierambulanz München
0888-1 11 02 22 . . . . . Katholische Telefonseelsorge
0800-1 11 01 11 . . . . . Evangelische Telefonseelsorge
0180-6 55 30 00 . . . . . Psychiatrischer Krisendienst
(089) 28 28 22 . . . . . Sucht-Hotline

Service-Nummern

116 116 . . . . . Bankkartensperre
2 16 10 . . . . . Taxizentrale
0800-3 44 22 66 00 . . . . . MVG-Info

Stadt München

3 81 01 01 . . . . . Störungsstelle Strom
18 20 52 . . . . . Störungsstelle Wasser
15 30 16 . . . . . Störungsstelle Gas
23 03 03 . . . . . Störungsstelle Fernwärme
115 . . . . . Servicenummer der Stadt München
(Behördenservice und allgemeine Verwaltungsthemen, Informationen zu Ämtern)

Seniorenbeirat
der Landeshauptstadt München

Seniorenbeirat der Landeshauptstadt München
Burgstraße 4, 1. Stock
80331 München
www.seniorenbeirat-muenchen.de