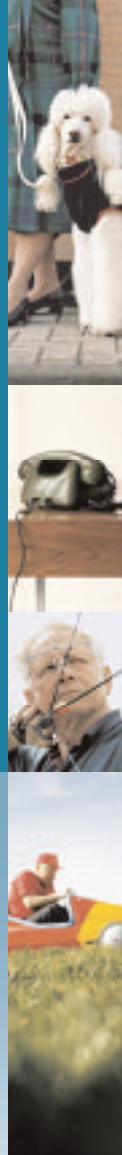


# FORTschritt

Tipps und Infos für Berufsaussteiger



**IMPRESSUM**

Herausgeber:  
ZUKUNFT klipp + klar  
Informationszentrum der  
deutschen Versicherer  
Postfach 080431  
10004 Berlin

**BESTELL-HOTLINE**

Telefon: 0800/7424375

**BERATUNGS-HOTLINE**

Telefon: 0800/2637243  
(freecall: 0800/ANFRAGE)  
oder 0800/3399399  
[www.klipp-und-klar.de](http://www.klipp-und-klar.de)

Eine Einrichtung des GDV  
[www.gdv.de](http://www.gdv.de)

Redaktion:  
Pleon GmbH

Gestaltung:  
Pleon GmbH

Fotos:  
[www.robertpoorten.de](http://www.robertpoorten.de)

Druck und Vertrieb:  
Verlag Versicherungs-  
wirtschaft GmbH  
Klosestraße 22  
76137 Karlsruhe  
Telefax: 0721/3509-204

Stand: November 2007  
5., aktualisierte Auflage

# FORT *s*chritt

Tipps und Infos für Berufsaussteiger

# INHALT

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>GOLDENE ZEITEN</b>        | <b>6</b> IM BESTEN ALTER<br>Lebenslust pur                         |
|                              | <b>8</b> FEIERABEND<br>Das haben Sie sich verdient                 |
| <b>ERFAHRUNG IST GEFRAGT</b> | <b>14</b> CHEFSACHE<br>Geben Sie Ihr Wissen weiter                 |
|                              | <b>16</b> EHRENSACHE<br>Zeigen Sie Einsatz                         |
| <b>GROSSE FREIHEIT</b>       | <b>20</b> STUDENTENFUTTER<br>Ein Leben lang lernen                 |
|                              | <b>22</b> UNTERWEGS IM INTERNET<br>Surfen Sie mit                  |
|                              | <b>24</b> LEIB UND SEELE<br>Lassen Sie's sich gut gehen            |
|                              | <b>28</b> STECKENPFERDE<br>Keine Zeit für Langeweile               |
|                              | <b>30</b> REISEFIEBER<br>Die Welt entdecken                        |
|                              | <b>32</b> VIER WÄNDE<br>Wohnen nach Wunsch                         |
| <b>DAS LIEBE GELD</b>        | <b>36</b> AUF HELLER UND PFENNIG<br>So können Sie sparen           |
|                              | <b>38</b> GESCHENKT<br>Zeigen Sie sich spendabel                   |
| <b>SICHER IST SICHER</b>     | <b>42</b> SCHÖNES LEBEN<br>Versicherungstipps für heute und morgen |

Schon lange freuen Sie sich darauf, nun ist er zum Greifen nah:  
Ihr Ruhestand. Doch von wegen Ruhe, jetzt geht es erst richtig  
los. Endlich haben Sie Zeit für sich, für Familie und Freunde.  
Ihre Hobbys haben Sie schon lange vernachlässigt? Das können  
Sie nachholen. Sie möchten etwas ganz Besonderes wagen?  
Nur zu. Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – genießen Sie ihn  
in vollen Zügen.



# GOLDENE ZEITEN

- 6** IM BESTEN ALTER  
Lebenslust pur
- 8** FEIERABEND  
Das haben Sie sich verdient







# IM BESTEN ALTER

## LEBENSLUST PUR

### EINE FRAGE DER EINSTELLUNG

Man ist immer so alt, wie man sich fühlt – die Redewendung trifft heute mehr denn je auf die Generation 55 plus zu. Für sie ist das Alter eine subjektive Empfindung, die von Lebenssituation, Bildung, Einkommen und sozialen Kontakten abhängt. Forscher haben herausgefunden, dass sich die heutigen über 50-Jährigen in der Regel um zirka 13 bis 15 Jahre jünger fühlen, als sie in Wirklichkeit sind.

Experten unterscheiden zwischen

- | Chronological Age – dem tatsächlichen Alter,
- | Feel Age – wie alt Sie sich fühlen,
- | Look Age – wie alt Sie aussehen,
- | Do Age – wie sehr Ihr Verhalten dem Ihrer Altersgruppe entspricht – und
- | Interest Age – wie sehr Ihre Interessen denen Ihrer Altersgruppe ähneln.

### BEGEHRTE KUNDEN

In Marketingdeutsch haben Verbraucher über 50 viele Namen: Sie heißen Best Ager, Generation Gold oder Silver Consumer. Als Kunden sind sie mittlerweile heiß begehrt. Aus gutem Grund: Laut Marktforschungsinstitut GfK stehen dieser Altersgruppe pro Person monatlich zirka 1.300 Euro zur freien Verfügung. Ihr Geld geben Best Ager gerne für hochwertige Produkte aus, beispielsweise für Autos: Schon heute verkaufen deutsche Fahrzeughersteller die Hälfte ihrer Wagen an Kunden über 50. Zudem werden immer mehr Produkte speziell für Ältere entwickelt – von der Gesichtscreme für die reife Haut bis zum schicken Ledersessel mit Aufstehhilfe. Experten sagen voraus, dass die gut situierten Oldies in Zukunft die wichtigste Kundengruppe bilden.

### ZUKUNFT IN ZAHLEN

Laut Angaben des Statistischen Bundesamts wird im Jahr 2030 voraussichtlich nahezu jeder dritte Deutsche über 60 Jahre alt sein. Der Bevölkerungsanteil der Älteren wird dann etwa doppelt so hoch sein wie der Anteil der unter 20-Jährigen. Zudem steigt die Lebenserwartung der Bundesbürger. Mädchen des Geburtsjahrgangs 2004 werden ein durchschnittliches Alter von 87,8 Jahren erreichen, Jungen ein Alter von 81,7 Jahren. Zum Vergleich: Im Jahr 1950 geborene Frauen haben eine Lebenserwartung von 78,4 Jahren, Männer des gleichen Jahrgangs werden durchschnittlich 71,1 Jahre alt.

Wer würde Tina Turner, Mick Jagger, Senta Berger und Franz Beckenbauer zum alten Eisen zählen? Sie sind zwar bereits älter als 50 Jahre, sprühen aber nur so vor Lebensenergie und Tatendrang. Ihnen geht es ebenso? Dann gehören Sie zu den Best Agern, die das Älterwerden als beste Zeit im Leben verstehen.

### JUNG GEBLIEBEN

Trainieren im Fitness-Studio, Konzerte besuchen und um die Welt reisen – die Generation 55 plus ist heute so unternehmungslustig und mobil wie nie zuvor. Dank Medizin, Technologie und Biowissenschaften hat das Alter an Leichtigkeit gewonnen. Laut einer Studie des Münchner Sozialforschungsinstituts Polis fühlen sich 83 Prozent der über 65-Jährigen fit und führen ein aktives Leben. Im eigentlichen Sinne alt – häuslich, unbeweglich, zurückgezogen – werden Menschen heutzutage meist erst ab dem 80. Lebensjahr.

# FEIERABEND

## DAS HABEN SIE SICH VERDIENT

Ihr letzter Tag: Das heißt Abschied nehmen von Kollegen und jahrelang gepflegten Gewohnheiten. Kommt dabei Wehmut auf, denken Sie daran, dass beruflicher Stress nun der Vergangenheit angehört. Wenn morgens der Wecker klingelt und andere zur Arbeit hetzen, drehen Sie sich einfach noch einmal um.

### ZEIT ZU GEHEN

In der Regel hängen die Deutschen heute spätestens bis zum 65. Lebensjahr ihren Beruf an den Nagel. Wurde vor einigen Jahren noch die Frührente gefördert, die es älteren Arbeitnehmern ermöglichte, schon mit Ende 50 in Pension zu gehen, sieht die Situation heute ganz anders aus. Ende 2006 legte die Bundesregierung fest, dass das Renteneintrittsalter bis zum Jahr 2029 schrittweise auf 67 Jahre erhöht wird. Das Forschungsinstitut Betriebliche Bildung prognostiziert: In wenigen Jahren werden 50- bis 65-Jährige einen großen Anteil der Mitarbeiter in Unternehmen ausmachen.

### WENN ICH ERST IN RENTE BIN ...

Der Soziologe Robert Atchley hat herausgefunden, dass Arbeitnehmer ein ambivalentes Verhältnis zum Ruhestand haben. Ist die Pensionierung noch einige Jahre entfernt, freuen sich die meisten Menschen darauf. Steht das Rentnerdasein jedoch kurz bevor, schleichen sich oftmals bange Gedanken ein. Kein Wunder: Schließlich stellt der Ruhestand zunächst eine neue, ungewohnte Situation dar. Tätigkeiten, die einen Großteil des Tages in Anspruch genommen haben, fallen weg. Wurde der Alltag bisher von fixen Zeitplänen bestimmt, gilt es nun, die freie Zeit selbst zu gestalten. Und nicht nur das: Auch das soziale Umfeld ändert sich. Gerade dann, wenn sich enge Kontakte zu Kollegen lösen, ist es gut, wenn Familie und ein solider Freundeskreis bei der Umstellung helfen.

**Tipp:** Verbunden bleiben. Mit dem Eintritt in den Ruhestand muss nicht automatisch der Kontakt zum Unternehmen enden. Möchten Sie weiterhin für Ihre Firma tätig sein, so gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können beispielsweise gelegentlich Gäste durchs Werk führen oder als Senior-Berater weiterhin Ihr Wissen zur Verfügung stellen. Sprechen Sie Ihren Chef doch einfach darauf an!

### GLEITENDER ÜBERGANG

Wer schon vor Erreichen des Rentenalters weniger arbeiten möchte, kann dies über ein Altersteilzeit-Modell verwirklichen. Dabei können Sie zwischen mehreren Varianten wählen. Gängig sind zwei Modelle: Entweder Sie verkürzen einige Zeit vor der Rente Ihre Wochenarbeitszeit und arbeiten beispielsweise nur noch halbtags. Oder Sie arbeiten wie gewohnt Vollzeit, steigen dann aber ein paar Jahre vor Ihrem eigentlichen Ruhestand aus. Unabhängig davon, welchen Weg Sie gehen – Ihr Gehalt halbiert sich dabei nicht.





## &gt;&gt; DAS HABEN SIE SICH VERDIENT

**BESTANDSAUFNAHME**

Haben Sie sich schon mit Ihrem Ruhestand auseinandergesetzt? Falls nicht, dann nehmen Sie sich doch mal die Zeit, über folgende Fragen nachzudenken:

**Persönliches**

- | Was will ich noch erreichen?
- | Wo liegen meine Neigungen und Fähigkeiten?
- | Welche Fähigkeiten liegen brach?
- | Was möchte ich noch lernen?
- | Will ich meine Berufstätigkeit mit der Pensionierung beenden?

**Finanzielles**

- | Habe ich finanziell ausreichend vorgesorgt?
- | Ist meine Rente oder Pension gesichert?

**Kontakte**

- | Mit wem möchte ich mehr Zeit verbringen?
- | Gibt es Kontakte, die ich wieder auffrischen könnte?

**Freizeit**

- | Welche Hobbys möchte ich ausüben?
- | Wie kann ich mich körperlich fit halten?
- | Welche sozialen, politischen oder kulturellen Aufgaben würden mich reizen?

Der Arbeitgeber verpflichtet sich, das Entgelt für die Altersteilzeit um mindestens 20 Prozent aufzustocken. Zudem muss er für Sie Rentenversicherungsbeiträge abführen. Leistungen wie Krankengeld und Krankentagegeld einer privaten Krankenversicherung werden durch die Bundesagentur für Arbeit aufgestockt.

Altersteilzeit kann allerdings nicht jeder Arbeitnehmer beantragen. Für den gleitenden Übergang in den Ruhestand gelten folgende Voraussetzungen:

- | Ihr Arbeitgeber akzeptiert Ihren Wunsch nach Arbeitsteilzeit oder ist per Tarifvertrag dazu verpflichtet.
- | Sie haben das 55. Lebensjahr vollendet.
- | Sie sind innerhalb der letzten 1.080 Kalendertage einer versicherungspflichtigen Beschäftigung nachgegangen.
- | Ihre Arbeitszeit verringert sich auf die Hälfte der bisherigen wöchentlichen Arbeitszeit. Überstunden sind nicht zulässig.
- | Für Ihren frei gewordenen Teil-Arbeitsplatz wird ein neuer Mitarbeiter eingestellt.
- | Die Phase der Altersteilzeit reicht bis zu dem Zeitpunkt, ab dem Sie Rente beanspruchen können.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der örtlichen Agentur für Arbeit.

**Tipp:** Wie wirkt sich Altersteilzeit auf das Gehalt und die spätere Rente aus? Der Altersteilzeitrechner des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales gibt Ihnen eine erste Auskunft. Sie finden ihn unter [www.bmas.bund.de](http://www.bmas.bund.de) > *Arbeitsrecht > Teilzeit und Arbeitszeitmodelle.*

**SCHÄPFCHEN IM TROCKENEN?**

In Rente gehen: Das bedeutet auch neue finanzielle Verhältnisse. Auf die staatliche Rente allein sollten Sie sich nicht verlassen – wer seinen Lebensstandard im Alter halten will, sorgt besser zusätzlich privat vor. Stellen Sie mit Anfang 50 fest, dass die Rücklagen Ihren Ansprüchen nicht genügen, so ist es noch nicht zu spät.

Beispielsweise können Sie auch jetzt noch eine private Rentenversicherung abschließen und eine größere Summe investieren, zum Beispiel aus einer fälligen Lebensversicherung oder einer Erbschaft. Am besten besprechen Sie sich mit einem unabhängigen Versicherungs- oder Finanzberater. Auch eine Basisrente ist jetzt noch für Sie interessant. Informationen dazu finden Sie in der Broschüre „Die Basisrente“ aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

[www.eigenvorsorge-report.de](http://www.eigenvorsorge-report.de) > Rentenrechner

[www.deutsche-rentenversicherung-bund.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bund.de)

[www.sueddeutsche.de](http://www.sueddeutsche.de) > Wirtschaft > Infothek > Rentenrechner

[www.bmas.bund.de](http://www.bmas.bund.de) > Rente

**Tipp:** Viele Unternehmen bieten Mitarbeitern, die vor dem Ruhestand stehen, Vorbereitungsseminare an. Erkundigen Sie sich einfach bei Ihrer Personalabteilung. Auch Volkshochschulen, kirchliche Institutionen und Erwachsenenbildungsstätten bieten solche Kurse an.

#### Literaturtipps:

- | Hubert Hein:  
Fit für die zweite Lebenshälfte.  
Infos, Ideen und Tipps für die  
Zeit nach dem Beruf.  
Becker Verlag, August 2006.
- | Tom Friess, Michael Huber:  
Finanzcoach für den Ruhestand.  
Der persönliche Vermögens-  
berater für Leute ab 50.  
Redline Wirtschaftsverlag, 2005.
- | Nikolaus Ertl, Horst Marburger:  
Früher in Rente.  
Walhalla u. Praetoria Verlag, 2005.

Ob Management, Handwerk oder Lehramt: Langjährige Berufserfahrung macht Sie auf Ihrem Gebiet zum Experten. Ihre besonderen Fähigkeiten müssen nicht brachliegen, nur weil Sie jetzt Rentner sind. Ganz im Gegenteil – immer mehr Senioren sind heute als Ratgeber im Einsatz.



# ERFAHRUNG IST GEFRAGT

**14** CHEFSACHE  
Geben Sie Ihr Wissen weiter

**16** EHRENSACHE  
Zeigen Sie Einsatz





WELTWEIT GEFRAGT

2003 habe ich zufällig einen TV-Bericht über den Senior Experten Service gesehen und war von der Idee begeistert. Wissen weitergeben, statt es verkümmern zu lassen: Da wollte ich sofort mitmachen. Zufällig wurde in diesem Zeitraum für eine chinesische Bekleidungsfirma eine Modell-Direktrice gesucht. Meine Qualifikationen passten genau. So reiste ich noch im selben Jahr nach Asien. Dort konnte ich meine jahrzehntelange Erfahrung aus der deutschen Textilindustrie einbringen. Verständigt habe ich mich mithilfe eines Dolmetschers – oder mit Händen und Füßen. Ein tolles Gefühl, wenn man über Sprachbarrieren hinweg etwas Gemeinsames schafft. Seitdem bin ich mehrmals im Jahr für je zwei bis drei Wochen unterwegs. In Bulgarien, Vietnam und dieses Jahr erstmals in Moldawien. Jeder Aufenthalt ist ein Abenteuer, das mir neue Impulse bringt.

Ute Türk-Beuchel, 65, pensionierte Direktrice, Bad Dürkheim

# CHEFSACHE

## GEBEN SIE IHR WISSEN WEITER

In beruflicher Hinsicht haben ältere Menschen den jüngeren Generationen einiges voraus. So ergab eine Mitgliederumfrage des Bundes der Selbständigen (BDS), dass die sogenannten „alten Hasen“ eine höhere Fachkompetenz haben, über bessere Führungsqualitäten verfügen und zuverlässiger sind. Auch das EU-Forschungsprojekt RESPECT bestätigt den Wert, den über 45-Jährige für ein Unternehmen haben: Sie sind besonders offen für Teamwork und denken in größeren Zusammenhängen.

Verschiedene Institutionen sind darauf spezialisiert, Senioren Aufgaben zu vermitteln, die sie noch einmal richtig herausfordern. Wir stellen Ihnen hier einige Organisationen vor.

### **EINEN EXPERTEN, BITTE!**

Der Senior Experten Service (SES) ist der ehrenamtliche Dienst der Stiftung der Deutschen Wirtschaft für internationale Zusammenarbeit. Er vermittelt Senioren, die Unternehmen und Institutionen im In- und Ausland tatkräftig unterstützen.

Die Bandbreite der Aufgaben ist denkbar groß: Senior Experten helfen beispielsweise dabei, in Kenia Solartechnik einzuführen oder in Vietnam neue Brotsorten zu backen. Je nach Aufgabe dauert ein Einsatz maximal sechs Monate.

Weitere Infos unter:  
SES – Senior Experten Service  
Buschstraße 2  
53113 Bonn  
Tel.: 0228/260900  
[www.ses-bonn.de](http://www.ses-bonn.de)

### **HIMMLISCHE NETZWERKE**

Jungen Existenzgründern mit Geld und Know-how unter die Arme greifen: Das ist das Ziel der Business Angels. Die ehemaligen Wirtschaftsexperten und Unternehmensmanager helfen dabei, aus einer Geschäftsidee Wirklichkeit werden zu lassen. Die „Engel“ beraten und springen mit Eigenkapital ein, wenn Banken oder anderen Geldgebern das Investitionsrisiko zu groß ist. In der Regel erwerben sie Anteile an einem Unternehmen und sind am Erfolg beteiligt.

Auch die Bundesarbeitsgemeinschaft Alt hilft Jung vermittelt Senioren mit Wirtschaftsexpertise, die ihr Fachwissen honorarfrei an junge Unternehmer weitergeben. Gefragt sind vor allem ehemalige Führungskräfte aus Industrie, Handel und Banken.

Business Angels Netzwerk  
Deutschland e. V. (BAND)  
Semperstraße 51  
45138 Essen  
Tel.: 0201/8941560  
[www.business-angels.de](http://www.business-angels.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft  
Alt hilft Jung e. V.  
Kennedyallee 62–70  
53175 Bonn  
Tel.: 0228/3771257  
[www.althilfjung.de](http://www.althilfjung.de)

# EHRENSACHE

## ZEIGEN SIE EINSATZ

Warum nicht Talente und Neigungen zu neuen Aufgaben machen? Ganz gleich, wofür Sie sich interessieren oder worin Sie Erfahrung haben – engagieren können Sie sich in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens. Nach Angaben des Bundesfamilienministeriums sind derzeit mehr als 23 Millionen Deutsche in ihrer Freizeit ehrenamtlich aktiv.

### SPIEL UND SPORT

Sind Sie sportbegeistert? Dann zeigen Sie doch als Übungsleiter, Trainer oder Schiedsrichter, was Sie können. Einzige Voraussetzung: Sie benötigen eine Lizenz, die Sie in einem Kurs erwerben können. Oder engagieren Sie sich in den Vorständen der Sportvereine. Als Helfer oder Betreuer können Sie auch bei Wettkampf-Veranstaltungen mitwirken.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Landessportbund in Ihrer Nähe oder beim

Deutschen Olympischen Sportbund  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Tel.: 069/67000  
E-Mail: office@dosb.de  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

### KUNST UND KULTUR

Lieben Sie Kunst? Dann können Sie in einem Museumsverein aktiv werden und dort Veranstaltungen mitorganisieren. Oder Sie suchen Sponsoren für Theaterprojekte, managen Auftritte von Orchestern oder engagieren sich in der Denkmalpflege. Informationen erhalten Sie direkt bei den kulturellen Einrichtungen Ihrer Stadt.

### FLORA UND FAUNA

Als ehrenamtlicher Naturschützer pflegen Sie Biotop, bewachen Deiche oder leisten als Bachpate Gewässerpflege. Bei Tierschutzvereinen versorgen und betreuen Sie herrenlose Vierbeiner und bringen Kindern den Umgang mit Tieren bei. Im Team 50 Plus von Greenpeace nehmen Sie an Protestaktionen teil und halten Vorträge zu Umweltthemen.

Greenpeace e. V. –  
Team 50 Plus  
Große Elbstraße 39  
22767 Hamburg  
Tel.: 040/306180  
mail@greenpeace.de  
[www.greenpeace.de](http://www.greenpeace.de)

### STAAT UND STIMME

Wer politisch interessiert ist, findet auf kommunaler Ebene ein großes Tätigkeitsfeld. Zum Beispiel als Beigeordneter in Gemeinde- oder

Stadträten. Dafür sollten Sie allerdings politisches Engagement vorweisen können. Auch in Ihrer bevorzugten Partei können Sie aktiv werden, also etwa in Wahlkampfzeiten Veranstaltungen organisieren und Infostände betreuen.

Informationen erhalten Sie in den jeweiligen Bezirksämtern, in Rathäusern oder bei den Ortsvereinen der Parteien.

### GESUNDHEIT UND GESELLSCHAFT

Jugendliche, Obdachlose und Pflegebedürftige: Sie alle können Unterstützung gut brauchen. Als ehrenamtlicher Helfer machen Sie Krankenbesuche, teilen Lebensmittel aus oder kümmern sich um die Kinder alleinerziehender Eltern. Die Zahl der sozialen Institutionen und Verbände ist groß. Die passende Aufgabe finden Sie bei den Freiwilligenagenturen und Ehrenamtsbörsen.

Bürger für Bürger  
Singerstraße 109  
10179 Berlin  
Tel.: 030/2431490  
[www.buerger-fuer-buerger.de](http://www.buerger-fuer-buerger.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft  
Seniorenbüros  
Graurheindorfer Straße 79  
53111 Bonn  
Tel.: 0228/614074/78  
[www.seniorenbueros.org](http://www.seniorenbueros.org)





#### VON WEGEN RUHESTAND

Das Nichtstun am Anfang meines Rentnerdaseins habe ich sehr genossen. Die freie Zeit füllte sich aber schnell – mit Dingen, für die ich während meines stressigen Berufslebens keine Zeit hatte. Ich gehöre jetzt zum Beispiel der Weinbruderschaft der Pfalz an, um nur eine meiner neuen Leidenschaften zu nennen. Diese Bruderschaft ist ein gemeinnütziger Verein, der sich kulturell sehr engagiert. Wir küren regelmäßig das schönste Winzerhaus, fördern Jungwinzer und einen Pfälzer Kinderchor. Typisch für die Weinbruderschaft sind auch Sensorik-Seminare, in denen man seine Geschmacksnerven trainieren und seine Weinkenntnisse intensivieren kann. Ich selbst pflege die Homepage der Weinbruderschaft. Es macht mir sehr viel Spaß, auf diese Weise anderen unser Engagement vorzuführen.

**Dr. Robert Nitzschmann, 71**, pensionierter Chemiker, Frankenthal  
[www.weinbruderschaft-der-pfalz.com](http://www.weinbruderschaft-der-pfalz.com)

**Tipp:** Wenn Sie für die ehrenamtliche Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung erhalten, ist diese im Rahmen bestimmter Freibeträge nicht steuerpflichtig. Zu Steuerfragen sollten Sie sich in jedem Fall beraten lassen. Außerdem sollten Sie bei Ihrer Krankenkasse oder der Organisation, bei der Sie tätig

sind, nachfragen, ob Kranken- und Pflegeversicherungsschutz besteht. Es ist auch empfehlenswert, sich über die Existenz einer Unfallversicherung zu informieren. Weitere Informationen dazu finden Sie in der Broschüre „Sicherheit im Ehrenamt“ aus der Reihe Versicherungen klipp + klar.

Der Ruhestand macht Ihnen ein wunderbares Geschenk: Zeit.  
Jetzt können Sie sich tausend Dingen widmen, die früher immer  
zu kurz gekommen sind. Zum Beispiel Fremdsprachen studieren,  
regelmäßig Sport treiben oder exotische Speisen kochen. Apropos:  
Wie wäre es mit einer ausgedehnten Reise?

# GROSSE FREIHEIT

- 20 STUDENTENFUTTER  
Ein Leben lang lernen
- 22 UNTERWEGS IM INTERNET  
Surfen Sie mit
- 24 LEIB UND SEELE  
Lassen Sie's sich gut gehen
- 28 STECKENPFERDE  
Keine Zeit für Langeweile
- 30 REISEFIEBER  
Die Welt entdecken
- 32 VIER WÄNDE  
Wohnen nach Wunsch



# STUDENTENFUTTER

## EIN LEBEN LANG LERNEN

### STUDIENMÖGLICHKEITEN (AUSWAHL)

#### Johann Wolfgang Goethe-Universität Frankfurt

Die Universität des 3. Lebensalters spricht ältere Erwachsene an, die sich in Seminaren, Vorlesungen und Arbeitsgruppen mit Fragen der Wissenschaft und Bildung auseinandersetzen wollen. Die Teilnahme ist ohne formale Bildungsvoraussetzungen möglich.

Universität des 3. Lebensalters  
Robert-Mayer-Straße 5  
60325 Frankfurt am Main  
Telefon: 069/79823084  
E-Mail: [u3l@em.uni-frankfurt.de](mailto:u3l@em.uni-frankfurt.de)  
[www.u3l.uni-frankfurt.de](http://www.u3l.uni-frankfurt.de)

#### Europäisches Zentrum für universitäre Studien der Senioren (EZUS)

Das Zentrum wendet sich an Menschen ab 50, die zum oder nach dem Ende ihres Berufslebens noch einen Studienabschluss anstreben. Es bietet ein Studium Generale, das Fächer wie Geschichte, Politik, Naturwissenschaft, Kunst und Musik umfasst.

Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft  
Jahnplatz 5  
33602 Bielefeld  
Telefon: 0521/3298600  
E-Mail: [info@zig-owl.de](mailto:info@zig-owl.de)  
[www.zig-owl.de](http://www.zig-owl.de) > EZUS

#### Technische Universität Dresden

An der TU Dresden gibt es eine Seniorenakademie, die spezielle Veranstaltungen wie Gesprächskreise, Vortragsreihen oder Theateraufführungen anbietet.

Freunde und Förderer der Dresdner Seniorenakademie  
Wissenschaft und Kunst e.V.  
Lingnerplatz 1  
01069 Dresden  
Telefon: 0351/4906470  
[www.tu-dresden.de/senior](http://www.tu-dresden.de/senior)

Einen Überblick über bundesweite Angebote für ältere Studenten finden Sie unter [www.senioren-studium.de](http://www.senioren-studium.de)

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“: Dieser Spruch ist längst überholt. Lebenslanges Lernen heißt das Motto der heutigen Wissensgesellschaft. Zugegeben, das Lernen fällt mit zunehmendem Alter schwerer. Aber wer mit viel Motivation und Begeisterung bei der Sache ist, kann sich auch als älteres Semester große Lernziele setzen.

#### HÖRSAAL FREI

Studieren geht über Probieren: Wenn Sie als Senior an einer Hochschule studieren möchten, haben Sie die Wahl. Es gibt drei Möglichkeiten, sich weiterzubilden: das ordentliche Studium, das Gasthörerstudium und das Seniorenstudium.

Das ordentliche Studium ist das reguläre Studium, für das Sie eine Hochschulzugangsberechtigung wie das Abitur benötigen. Ein Gasthörerstudium ist dann zu empfehlen, wenn Sie sich in bestimmten Disziplinen weiterbilden oder Ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Als Gasthörer benötigen Sie in der Regel kein Abitur. Es kann jedoch sein, dass Sie eine geringe Studiengebühr zahlen müssen. Das Seniorenstudium unterscheidet sich vom Gasthörerstudium nur unwesentlich: Der Vorteil für Senioren liegt darin, dass die Hochschule dieses Studium durch spezielle Beratungs- und Begleitveranstaltungen unterstützt.

Wie dieses Seniorenstudium konkret organisiert ist, hängt von der Hochschule ab, an der Sie studieren möchten.

Wenden Sie sich für genauere Informationen am besten an die Studienberatung der Hochschule Ihrer Wahl. Im Idealfall können Sie hier auch ein spezielles Vorlesungsverzeichnis für Senioren beziehen.

Übrigens: Nicht alle Studienfächer stehen Senioren und Gasthörern offen. Da dies ist von Hochschule zu Hochschule verschieden ist, informieren Sie sich am besten vor Ort.

#### Literaturtipps:

- | Frank-Olaf Brauerhoch, Silvia Dabo-Cruz: Begegnung der Generationen. Alt und Jung im Studium. Schulz-Kirchner, 2005.
- | Günther Böhme: Studium im Alter. Handbuch Bildung im Dritten Lebensalter. Societäts-Verlag, 2001.

# SPORT



## SNUPPERZEIT

Eine Kollegin hat mich auf die Idee gebracht, ein Sabbatjahr zu beantragen. Jetzt bin ich nach 30 Jahren Schuldienst für ein Jahr als Gasthörerin an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf eingeschrieben. Ich besuche Vorlesungen und Seminare in Geschichte, Anglistik und Amerikanistik und bin froh, mich auf diesem Weg weiterbilden zu können. Das Schöne ist, dass ich zusammen mit meiner Tochter studiere und den Austausch zwischen Alt und Jung sehr genieße. Wie intensiv man sich hier um Anschluss bemüht, hängt von einem selbst ab. Ich musste auch erst wieder lernen, einfach so auf Kommilitonen zuzugehen. In ein paar Jahren gehe ich in den Ruhestand. Dann will ich auf jeden Fall mein Studium fortsetzen und vielleicht sogar einen Abschluss machen.

Jutta Koebernik, 58, Lehrerin, Krefeld



Internet-User Ihres Alters haben einen Namen: Sie heißen Silver Surfer. Gehören Sie bereits dazu? Oder sind Sie gerade erst dabei, das weltweite Netzwerk zu entdecken? Hier einige Tipps fürs Mailen, Chatten und Online-Shoppen.

#### **HELLO, COMMUNITY!**

Was ursprünglich zur Vernetzung von Universitäten und Forschungseinrichtungen entwickelt wurde, ist heute ein weltweites Netzwerk mit mehr als einer Milliarde Nutzern. Besonders bei den 50- bis 59-Jährigen wird das Surfen immer beliebter: Laut einer Umfrage von ARD und ZDF sind 60 Prozent dieser Generation bereits online.

#### **NACHHILFE IM SURFEN**

Wer sich mit Computer und Internet noch nicht auskennt, kann den Umgang bei zahlreichen Unternehmen und Institutionen lernen. So gibt es beispielsweise die bundesweite Initiative „50plus ans Netz“, die spezielle Kurse für Einsteiger anbietet. Auch die Volkshochschulen haben Computerkurse im Programm. Hier können Sie nicht nur das Surfen im World Wide Web lernen, sondern sich auch Kenntnisse über Präsentations-techniken und Bildbearbeitungsprogramme aneignen.

# UNTERWEGS IM INTERNET

## SURFEN SIE MIT

**Tipp:** Ausführliche Hinweise zum Surfen ohne Sicherheitsrisiken gibt's beim Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik unter [www.bsi-fuer-buerger.de](http://www.bsi-fuer-buerger.de)

### IN DEN WARENKORB

Im Internet auf Shoppingtour zu gehen, ist für viele heute schon selbstverständlich. Feinkost, Konzerttickets, Antiquitäten – es gibt kaum etwas, das Sie nicht über das Internet kaufen können. Die Vorteile: keine Parkplatzprobleme, keine Warteschlange, Einkaufen rund um die Uhr. Sogar an Online-Auktionen können Sie teilnehmen. Die neuen Möglichkeiten sind komfortabel, bergen aber auch einige Risiken.

So wird Online-Shopping zum Vergnügen:

- | Bestellen Sie nur bei Händlern, die im Internet ihre Anschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse angeben. Das ist wichtig für spätere Nachfragen und Reklamationen.
- | Prüfen Sie genau den Preis: Erhält dieser sämtliche Kosten wie zum Beispiel Mehrwertsteuer, Verpackungs- und Lieferkosten?

- | Lesen Sie die Lieferbedingungen: Wann wird die Ware geliefert? Wie sollen eventuelle Reklamationen erfolgen? Insbesondere bei Bestellungen im Ausland sollten Sie sich unbedingt über die Zolleinfuhrbestimmungen, Umtauschrechte, Rückgabefristen und mögliche Zusatzkosten für Zoll und Versand informieren.

- | Speichern Sie das Bestellformular und die Bestätigung-E-Mail. Drucken Sie beides zu Nachweiszwecken aus.

### KONTOFÜHRUNG ONLINE

In Deutschland entscheiden sich immer mehr Menschen dafür, Bankgeschäfte vom eigenen PC aus abzuwickeln. Sie können online Ihren aktuellen Kontostand abfragen, Überweisungen tätigen oder Daueraufträge einrichten. Mittlerweile gibt es sogar Banken, die gar keine Filialen mehr unterhalten, sondern ihre Dienstleistungen ausschließlich über elektronische Kommunikationswege anbieten.

So ist Online-Banking sicher:

- | Es gibt spezielle Viren, die Bankdaten ausspähen. Schützen Sie deshalb Ihren PC stets durch aktuelle Antivirenprogramme.
- | Meiden Sie unbekannte Computer, etwa in Internetcafés.
- | Gehen Sie sorgsam mit Ihren persönlichen Zugangsdaten um.
- | Ignorieren Sie angebliche Mails Ihrer Bank, die nach Ihrer Kontonummer fragen. Es muss sich hierbei um Betrüger handeln, denn Banken fragen grundsätzlich nie per Mail nach sensiblen Daten.

### GEPFLEGT PLAUDERN

Was zu Anfang ein beliebter Zeitvertreib für Teenager war, wird heute auch für die ältere Generation angeboten: Chats im Internet. Chatten bedeutet so viel wie schwatzen oder plaudern – nur dass Sie tippen anstatt zu sprechen. Die virtuellen Treffen finden in sogenannten Chatrooms statt. Hier können Sie mit Gleichgesinnten Kontakt aufnehmen und sich über verschiedene Themen austauschen. Wer sich persönlich kennenlernen möchte, verabredet sich einfach in der realen Welt.

### Kontakt:

- | 50plus ans Netz  
Kompetenzzentrum Technik – Diversity – Chancengleichheit e. V.  
Kompetenzfeld „Digitale Integration“  
Wilhelm-Bertelsmann-Straße 10  
33602 Bielefeld  
Telefon: 0521/1067323  
[www.50plus-ans-netz.de](http://www.50plus-ans-netz.de)
- | Deutscher Volkshochschul-Verband e. V.  
Obere Wilhelmstraße 32  
53225 Bonn  
Telefon: 0228/975690  
E-Mail: [info@dvv-vhs.de](mailto:info@dvv-vhs.de)  
[www.dvv.vhs-bildungsnetz.de](http://www.dvv.vhs-bildungsnetz.de)

### Linktipps:

- [www.feierabend.com](http://www.feierabend.com)
- [www.bluewin.ch](http://www.bluewin.ch) > Chat
- [www.seniorentreff.de](http://www.seniorentreff.de) > Chats



#### SO VITAL WIE NIE

Es ist ein herrliches Gefühl, aktiver Sportler zu sein. Zwei bis drei Mal in der Woche gehe ich ins Fitness-Studio und nehme an Nordic-Walking-, Stretching- und Spinningkursen teil. Schon als junger Mann war regelmäßige Bewegung sehr wichtig für mich, aber neben Beruf und Familie ist das einfach zu kurz gekommen. In den letzten Jahren habe ich meiner Gesundheit zuliebe wieder mehr Sport getrieben. Vor allem seit die Kinder aus dem Haus sind und ich im Ruhestand bin, habe ich Zeit dafür. Ich fühle mich viel vitaler und beweglicher als früher. Sogar um zwei Gelenkoperationen bin ich herumgekommen. Der Besuch im Fitness-Studio ist für mich aber keine reine Pflichtübung. Es macht Spaß, in der Gruppe zu trainieren und sich gegenseitig Tipps zu geben. Manchmal unternehmen wir im Anschluss noch etwas gemeinsam.

**Horst-Ulrich Häussler, 65**, Chief Information Customer im Ruhestand, Düsseldorf



# LEIB UND SEELE

## LASSEN SIE'S SICH GUT GEHEN

Wer regelmäßig Sport treibt, sich ausgewogen ernährt und seinem Körper ab und zu ein wenig Erholung gönnt, hat das Zeug zum Methusalem. Denn unser Lebensstil nimmt direkten Einfluss aufs Altern – und darauf, wie lange wir fit und gesund bleiben.

### **SPORTLICH, SPORTLICH!**

Sport macht Spaß, schenkt Erfolgserlebnisse und bringt Sie mit gleichgesinnten Menschen zusammen. Sind Sie unsicher, welche Sportarten Ihnen guttun, konsultieren Sie einfach Ihren Arzt. Gibt er grünes Licht, sind Ihrem Tatendrang keine Grenzen gesetzt.

Es gibt Sportarten, die für Menschen ab 50 besonders geeignet sind. Hier finden Sie eine kleine Auswahl.

### **SKILANGLAUF**

Das harmonische Gleiten durch den gespurten Schnee gehört zu den gesündesten Ausdauersportarten. Skilanglauf aktiviert insgesamt 95 Prozent der Muskulatur. Durch den Ganzkörpereinsatz wird Bluthochdruck, Infarkten und Diabetes vorgebeugt und das Herz-Kreislauf-System optimal trainiert.

Zudem fördert Skilanglauf koordinative Fähigkeiten und stärkt das Immunsystem. Wichtig ist, dass Sie Ihr Training langsam steigern. So können sich Ihre Gelenke und Bänder gut anpassen.

Deutscher Skiverband  
Am Erwin-Himmelseher-  
Platz  
Hubertusstraße 1  
82152 Planegg  
Telefon: 089/857900  
[www.ski-online.de](http://www.ski-online.de)

### **NORDIC WALKING**

Die Trendsportart aus Skandinavien hat längst auch in Deutschland viele begeisterte Anhänger gefunden. Ausgerüstet mit geeigneten Stöcken kann sich jeder auf den Waldweg oder die Großstadtstraße begeben. Im Vergleich zum Jogging profitiert die Ausdauersportart Nordic Walking von einem 20 Prozent höheren Energieverbrauch. Regelmäßiges Walken steigert das Volumen und die Schlagkraft des Herzens, sodass der Körper besser durchblutet

wird. Wer übergewichtig ist, kann durch ein gezieltes Training lästige Pfunde loswerden. Auch Osteoporose und Arthrose können Sie dadurch vorbeugen.  
[www.nordic-walking-infos.de](http://www.nordic-walking-infos.de)

### **BERGWANDERN**

Wenn Sie eine Mischung aus Entspannung und Bewegung in der Natur suchen, dann ist Bergwandern genau das Richtige. Als Ausdauertraining beansprucht es alle Körperpartien und ist gut für Herz und Kreislauf. Sinnvoll ist es, vor der ersten geplanten Wanderung ein gezieltes Konditionstraining zu absolvieren: Die Muskulatur und die allgemeine Leistungsfähigkeit müssen sich erst an die Belastung gewöhnen.

Bundesgeschäftsstelle des Deutschen Alpenvereins  
Von-Kahr-Straße, 2–4  
80997 München  
Telefon: 089/140030  
E-Mail: [info@alpenverein.de](mailto:info@alpenverein.de)  
[www.alpenverein.de](http://www.alpenverein.de)

### **AQUA AEROBIC**

Wassergymnastik war gestern. Wer heute im Wasser Fitness treiben möchte, macht Aqua Aerobic. Die spritzige Sportart wird im tiefen Teil des Schwimmbekens ausgeübt. Auf Gummibällen oder anderen Hilfsmitteln bewegen Sie sich

## &gt;&gt; LASSEN SIE'S SICH GUT GEHEN

durchs Wasser – begleitet von rhythmischer Musik. Obwohl der Wasserwiderstand die gesamte Muskulatur des Körpers strafft, werden Bänder, Sehnen und Gelenke geschont. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering – ein optimaler Sport für Menschen mit Rückenleiden.

Aqua Aerobic wird in vielen Schwimmbädern angeboten. Erkundigen Sie sich am besten vor Ort.

**TAI-CHI**

Einst eine asiatische Kriegskunst, ist das traditionelle chinesische Schattenboxen auch in Deutschland sehr beliebt. Die Chinesen bezeichnen es als Übung zur Verjüngung – und dies aus gutem Grund. Tai-Chi steigert den Gleichgewichtssinn und das eigene Körperempfinden durch langsame und graziöse Bewegungsabläufe. Es fördert die Konzentration und Koordination. Inzwischen wird die Sportart weltweit zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Rücken- und Gelenkproblemen eingesetzt.

Informationen über Tai-Chi erhalten Sie bei Sportvereinen, Volkshochschulen oder beim

Tai-Chi Forum Deutschland  
Bahnhofstraße 39–41  
56346 St. Goarshausen  
Telefon: 06771/802556  
E-Mail: [info@tai-chi.de](mailto:info@tai-chi.de)  
[www.tai-chi.de](http://www.tai-chi.de)

**Tipp:** Viele Sportvereine bieten Kurse an, die speziell auf die Generation 50 plus zugeschnitten sind. Informationen gibt's auf der Internetseite [www.richtigfit-ab50.de](http://www.richtigfit-ab50.de)

oder direkt beim

Deutschen Olympischen Sportbund  
Otto-Fleck-Schneise 12  
60528 Frankfurt am Main  
Telefon: 069/67000  
E-Mail: [office@dosb.de](mailto:office@dosb.de)  
[www.dosb.de](http://www.dosb.de)

**ENTSPANNUNG PUR**

Was gibt es Schöneres als so richtig zu relaxen? Integrieren Sie Wellness regelmäßig in Ihren Alltag, können Sie daraus jede Menge Energie schöpfen. Gelegenheit zum Entspannen gibt es überall. Schwimmbäder und Fitnessclubs haben meist Massagen und Saunagänge im Programm, eine größere Auswahl an Anwendungen bieten Thermen und Spas. Wer sich während seines Urlaubs

rundum verwöhnen lassen möchte, findet in Wellnesshotels Angebote von Ayurveda bis Thalassotherapie. Doch auch das eigene Wohn- oder Badezimmer lässt sich mit Duftessenzen und Kerzenschein schnell in eine private Wellnessoase verwandeln. Sie möchten sich selbst Entspannungsübungen oder Massagetechniken aneignen? In Volkshochschulen und lokalen Instituten gibt es fachkundige Unterstützung. Doch Entspannung funktioniert auch ganz ohne Kurs und Anleitung – zum Beispiel bei einem schönen langen Spaziergang.

Weitere Informationen unter:

Deutscher Wellness  
Verband e. V.  
Neusser Straße 35  
40219 Düsseldorf  
Tel.: 0211/1682090  
E-Mail:  
[info@wellnessverband.de](mailto:info@wellnessverband.de)  
[www.wellnessverband.de](http://www.wellnessverband.de)

Deutscher Volkshochschul-  
Verband e. V.  
Obere Wilhelmstraße 32  
53225 Bonn  
Telefon: 0228/9756920  
Fax: 0228/9756930  
E-Mail: [info@dvv-vhs.de](mailto:info@dvv-vhs.de)  
[www.vhs-bildungsnetz.de](http://www.vhs-bildungsnetz.de)

**Linktipps:**

- » [www.wellnessfinder.de](http://www.wellnessfinder.de)
- » [www.wellness.de](http://www.wellness.de)
- » [www.wellness-regionen.de](http://www.wellness-regionen.de)

## **GUTEN APPETIT!**

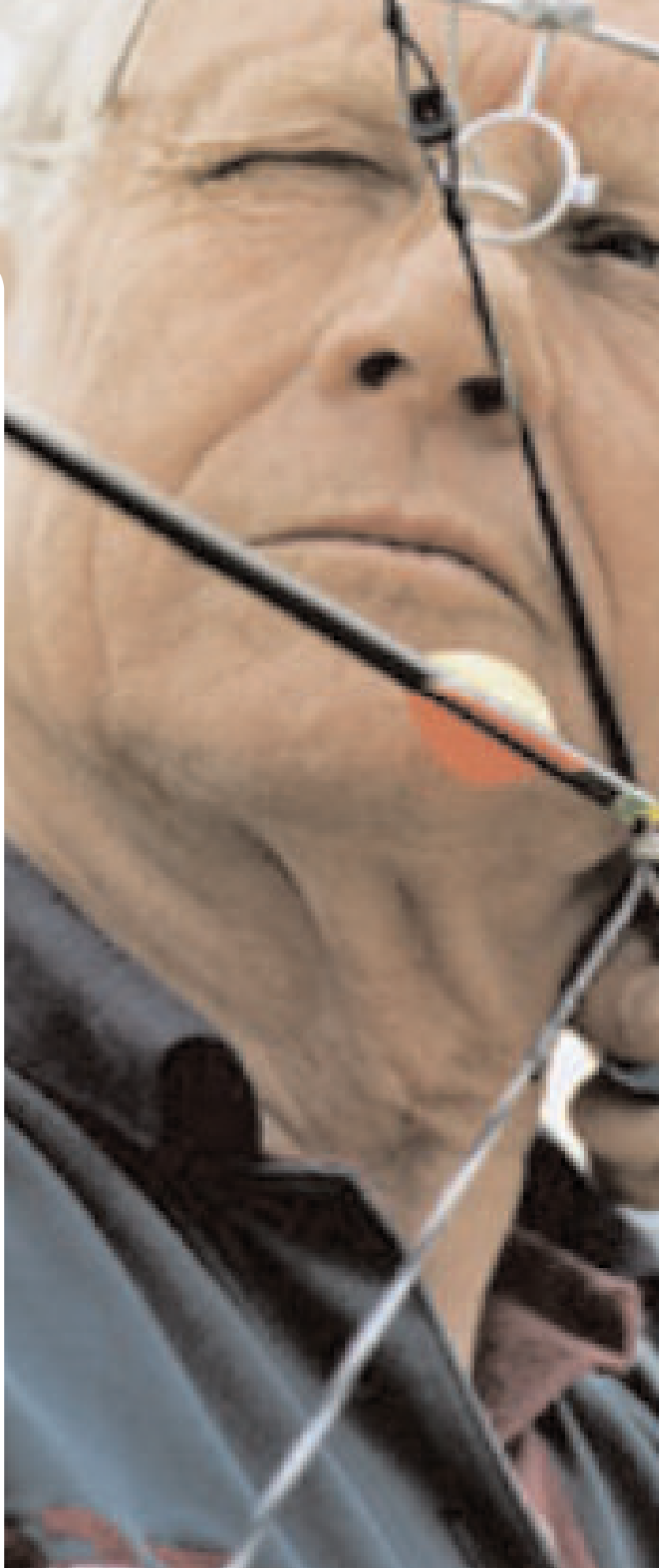
Die Zeiten, in denen Sie in der Kantine hastig zu Mittag gegessen haben, sind mit Ihrem Ruhestand vorbei – zum Glück. Jetzt können Sie mit Bedacht auswählen, was auf Ihren Teller kommt. Ab dem 55. Lebensjahr benötigt Ihr Körper übrigens 15 Prozent weniger Energie. Das bedeutet nicht, dass Sie ab sofort jede Kalorie zählen müssen, aber fettreiche Lebensmittel sollten Sie lieber meiden.

### **Literaturtipps:**

- | Lisa Hark, Darwin Deen:  
Gesunde Ernährung.  
Dorling Kindersley,  
Januar 2005.
- | Wolfgang Heiß:  
Älter werden –  
gesund bleiben.  
Herder Verlag, 2005.
- | Lexikonredaktion des  
Verlags F. A. Brockhaus:  
Der Brockhaus Ernährung.  
Gesund essen, bewusst  
leben.  
F. A. Brockhaus Verlag,  
2006.
- | Claus Leitzmann,  
Helmut Million:  
Vollwertküche für  
Genießer.  
250 Rezepte für die  
gesunde Ernährung.  
Bassermann, 2003.

### **Linktipps:**

- | aid infodienst  
[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
- | Deutsche Gesellschaft für  
Ernährung  
[www.dge.de](http://www.dge.de)





# STECKENPFERDE

## KEINE ZEIT FÜR LANGEWEILE

Eigentlich wollten Sie schon immer mal Saxophon spielen lernen. Und seit langer Zeit warten Pinsel und Ölfarben im Keller auf weitere Verwendung. Entdecken Sie jetzt alte Hobbys wieder – oder wecken Sie ganz neue Passionen!

### VON DER MUSE GEKÜST

Unabhängig davon, ob Sie mit Ihrer alten Spiegelreflexkamera auf Motivsuche gehen oder Ihr schauspielerisches Talent erproben möchten: Mit Gleichgesinnten macht es gleich doppelt so viel Spaß. In Ihrem Bekanntenkreis teilt niemand Ihre kreative Leidenschaft? Dann besuchen Sie doch einen Volkshochschulkurs oder einen privaten Lehrgang. Vielleicht finden Sie auch über eine Kleinanzeige in der Wochenzeitung oder im Internet einen passenden Freizeitpartner.

[www.seniorentreff.de](http://www.seniorentreff.de)

[www.amateur-buehnen.de](http://www.amateur-buehnen.de)

[www.photohomepage.de](http://www.photohomepage.de)

### ZEIT VERTRÖDELN

Wenn Sie Dachkammer und Keller entrümpeln, können Sie die alten Sachen wegwerfen – oder in klingende Münze umsetzen. Mieten Sie doch auf einem Flohmarkt in Ihrer Nähe einen Standplatz. Falls Sie gerne selbst auf Schnäppchenjagd gehen:

Die besten Objekte lassen sich im Morgengrauen ergattern. Veranstaltungsorte und Termine finden Sie im Internet unter [www.flohmarkt.de](http://www.flohmarkt.de)

### KOCHENDE LEIDENSCHAFT

Ob mediterrane Vorspeisen, bayerische Spezialitäten oder Sushi: Volkshochschulen, Restaurants und sogar Promi-Köche wie zum Beispiel Alfons Schuhbeck bieten zahlreiche Veranstaltungen an – für Anfänger und für Fortgeschrittene. Wer gerne

in der eigenen Küche unterrichtet werden möchte, kann sich auch einen Koch nach Hause bestellen.

[www.schuhbeck.de](http://www.schuhbeck.de)

[www.finddenkoch.de](http://www.finddenkoch.de)

### FAMILIENGESCHICHTEN

Vielleicht ist es ein altes Foto, das Ihr Interesse an der Ahnenforschung weckt. Dann können Sie sich an einen der etwa 100 genealogischen Vereine wenden: Sie helfen Ihnen dabei, Ihren Vorfahren auf die Spur zu kommen. Auch im Internet können Sie mehr über Ihre Wurzeln erfahren – beispielsweise unter [www.ahnenforschung.net](http://www.ahnenforschung.net)

Deutsche Arbeitsgemeinschaft genealogischer Verbände e. V. (DAGV)  
Postfach 60 05 18  
14405 Potsdam  
E-Mail: [anfragen@dagv.org](mailto:anfragen@dagv.org)  
[www.genealogienetz.de](http://www.genealogienetz.de)

### GRÜNER DAUMEN

Wer Ruhe und Entspannung sucht, findet sie beim Gärtnern. Einpflanzen, Jäten, Säen – all diese Tätigkeiten machen den Kopf frei. Und die frische Luft tut ihr Übriges. Wie wäre es, wenn Sie beispielsweise einen Teil Ihres Gartens im rustikalen Landhausstil gestalten? Um sich als Hobbygärtner zu betätigen, brauchen Sie kein eigenes Grundstück: An vielen Orten gibt es Kleingartenvereine, bei denen Sie Parzellen pachten können. Auch einen kleinen Balkon können Sie mit duftenden Blumen und Kräutern in eine grüne Oase verwandeln.

[www.kleingartenvereine.de](http://www.kleingartenvereine.de)

[www.mein-schoengarten.de](http://www.mein-schoengarten.de)



# REISEFIEBER

## DIE WELT ENTDECKEN

Senioren sind Reiseweltmeister. Laut der Forschungsgemeinschaft Urlaub und Reisen e. V. stellen sie heute ein Drittel aller deutschen Touristen. Die Reiseanbieter haben sich darauf bereits eingestellt und bieten spezielle Programme für die Generation 50 plus. Geruhsame Kururlaube und Kaffeefahrten stehen bei ihren Kunden selten auf der Wunschliste: Gesucht sind individuelle Reiseabenteuer.

### GANZ IN DER NÄHE

Sie haben die Sphinx in Kairo gesehen, sich an den Stränden Portugals gesonnt und den Eiffelturm erklimmen. Kennen Sie die deutschen Sehenswürdigkeiten und Landschaften ebenso gut? Wenn nicht, dann gibt es für Sie viel zu

entdecken – meist nur einige Stunden von Ihrem Wohnort entfernt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Kurztrip in die Fahrrad-Hauptstadt Münster oder einer Reise an die Küste Mecklenburg-Vorpommerns?

[www.deutschland-tourismus.de](http://www.deutschland-tourismus.de)

[www.muenster.de](http://www.muenster.de)

[www.auf-nach-mv.de](http://www.auf-nach-mv.de)

### ÜBERWINTERN

Als Rentner leben, wo andere Urlaub machen – das wünscht sich laut Meinungsforschungsinstitut Emnid jeder zweite Deutsche. Favorit der über 50-Jährigen ist Spanien, das zu jeder Jahreszeit mit Sonne und angenehmen Temperaturen lockt. Wer nicht gleich auswandern möchte, dem bietet ein Langzeiturlaub eine gute Möglichkeit, dem nasskalten deutschen Winter zu entfliehen. Viele Reiseveranstalter haben spezielle Angebote im Programm, die in der Regel für einen Aufenthalt von fünf bis zwölf Wochen gelten.

### Der Sicher-ist-sicher-Tipp:

Ärger gibt es leider auch in der schönsten Zeit des Jahres. Deswegen sollten Sie vorsorgen – mit dem passenden Versicherungsschutz. Viele Anbieter haben sogenannte Sorglos-Pakete im Programm, die sowohl im Krankheitsfall als auch bei Reiserücktritt oder Verlust des Gepäcks zum Tragen kommen. Es gibt sogar eine Reihe von Spezial-Policen für Camper, Schiffsreisende oder Liebhaber von Extremtouren.

### Literaturtipps:

- I Susanne Vieser: Überwintern. Rentnerdasein auf der Sonnenseite. mvg-Verlag, 2005.
- I Sylvia Lott: Jetzt oder nie! Best Ager gesund auf Reisen. Econ, 2005.

### Linktipps:

- [www.auswaertiges-amt.de](http://www.auswaertiges-amt.de) > Länder- und Reiseinformationen
- [www.geo.de](http://www.geo.de) > Reisen > Fernziele
- [www.reiseberichte.com](http://www.reiseberichte.com)
- [www.umdiewelt.de](http://www.umdiewelt.de)
- [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

# VIER WÄNDE



## WOHNEN NACH WUNSCH

### Literaturtipps:

- I Dörte Fuchs, Jutta Orth: Umzug in ein neues Leben. Wohnalternativen für die zweite Lebenshälfte. Kösel-Verlag, 2005.
- I Sabine Keller: Leben und Wohnen im Alter. Stiftung Warentest, 2006.

Haben Sie sich schon Gedanken darüber gemacht, wie Sie in Zukunft leben wollen? Im eigenen Haus, in einer WG oder in der Seniorenresidenz? Wohnformen gibt es viele – und auch für Sie genau die passende.

### UMBAU GEFÄLLIG?

Heute können Sie sich vielleicht nichts Schöneres vorstellen, als in Ihren eigenen vier Wänden alt zu werden. Doch wie wird es in Zukunft sein? Wenn Sie nicht mehr ganz so agil sind, können Treppen, eine Duschwanne mit hohem Rand oder ein zu weiches Sofa die Lebensqualität beeinträchtigen. Daran sollten Sie bei den nächsten größeren Anschaffungen denken. Vielleicht bietet sich auch jetzt schon ein Umbau Ihres Zuhauses an. Wenn Sie dabei Hilfe benötigen, können Sie sich an die rund 200 gemeinnützigen Wohnberatungsstellen in Deutschland wenden. Die Berater kommen gerne zu Ihnen und geben Ihnen Tipps für einen barrierefreien Haushalt. Zudem informieren sie darüber, unter welchen Umständen Sie finanzielle Unterstützung von den Kranken- und Pflegekassen erwarten können.

Die Beratungsstelle in Ihrer Nähe finden Sie hier:  
[www.barrierefrei-bauen.de](http://www.barrierefrei-bauen.de) >  
 Wohnberatung > Adressen

### BUNT GEMISCHT

Wer den Trubel sucht und gerne mit vielen Menschen zu tun hat, ist in einem Mehrgenerationenhaus gut aufgehoben. Hier leben kinderreiche Familien, Alleinerziehende und Senioren zusammen. Mit der Wahl dieser Lebensweise liegen Sie im Trend: Bis Ende 2007 will die Bundesregierung dafür sorgen, dass es in jedem Landkreis und jeder kreisfreien Stadt mindestens ein Mehrgenerationenhaus gibt.  
[www.mehrgenerationen-haeuser.de](http://www.mehrgenerationen-haeuser.de)

### MITBEWOHNER GESUCHT!

Nicht nur junge Leute gründen Wohngemeinschaften und teilen miteinander Küche, Wohnzimmer und die kleinen Sorgen des Alltags. Auch immer mehr Ältere suchen sich Gleichgesinnte, mit denen sie gerne zusammenleben. Prominentes Beispiel: Henning Scherf, der frühere Bürgermeister von Bremen, wohnt heute mit seiner Frau und Freunden in einer Art Hausgemeinschaft.

Ob es in Ihrer Nähe schon Wohngemeinschaften gibt oder wie man eine gründet, erfahren Sie bei den örtlichen Wohnungsämtern, Seniorenbüros und gemeinnützigen Wohnungsbaugesellschaften. Oder über das

Forum Gemeinschaftliches Wohnen e.V.  
 Brehmstraße 1 A  
 30173 Hannover  
 Telefon: 0511/4753253  
 E-Mail: [info@fgwa.de](mailto:info@fgwa.de)  
[www.fgwa.de](http://www.fgwa.de)

### SERVICE INKLUSIVE

Betreutes Wohnen ist nur etwas für Menschen über 80? Weit gefehlt. Immer mehr Menschen um die 50 sichern sich heute frühzeitig eine Wohnung in einer sogenannten Seniorenresidenz. Das heißt noch lange nicht, dass sie sich bereits aufs Altenteil zurückziehen. Als Mieter oder Eigentümer leben sie völlig selbstständig – wie in einer ganz normalen Wohnung. Der Vorteil: Im Notfall, und sei es nur bei einer Grippe, ist jederzeit fachkundige Hilfe zur Stelle. Bevor Sie sich für diese Art des Wohnens entscheiden, sollten Sie sich allerdings gut informieren – nicht alle Angebote haben die gleiche Qualität. Eine Checkliste für Betreutes Wohnen gibt es bei der

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V.  
 Eifelstraße 9  
 53119 Bonn  
 Telefon: 0228/249993-0  
 E-Mail: [kontakt@bagso.de](mailto:kontakt@bagso.de)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

### Der Sicher-ist-sicher-Tipp:

Passen Sie Ihre Hausratversicherung an Ihre Wohnform an! Bei einem Umzug beispielsweise kann sich der Wert Ihres zu versichernden Besitzes reduzieren. Dann verringert sich in der Regel auch Ihr Versicherungsbeitrag.





## DAS LEBEN SPÜREN

Ich war dabei, als sich viele Interessierte vor einigen Jahren zusammenfanden, um den Aegidienhof in der Lübecker Altstadt zu kaufen. Wir wünschten uns eine Gemeinschaft, in der die Menschen am Leben ihrer Umgebung anders teilnehmen, als wir es heute kennen. Ein wenig so, wie es früher im Dorf war. Glücklicherweise konnten die meisten unserer Ideen an diesem schönen Ort umgesetzt werden. Bei uns im Aegidienhof hat sich ein sehr anregendes und vielfältiges Miteinander entwickelt. Hier wohnen und arbeiten Menschen aller Altersgruppen mit unterschiedlichen Begabungen und Lebensentwürfen. Das alltägliche Leben bietet viele Möglichkeiten, sich gegenseitig zu unterstützen. Es ist für mich zum Beispiel ganz selbstverständlich, dass ich auf die Nachbarskinder aufpasse, wenn ihre Mutter mal keine Zeit hat. Und wenn jemand zum Einkaufen fährt, fragt er mich, ob ich etwas brauche. Gut finde ich außerdem, dass ich jederzeit Gesellschaft habe, wenn ich möchte. Manchmal fehlt es mir an Unterhaltung oder ich möchte zu einem leckeren Essen einladen – dann brauche ich nur vor die Tür zu gehen. Der Aegidienhof ist eine Art zu leben, wie ich sie mir immer gewünscht habe.

**Karin Rincke, 66, Lübeck**  
[www.aegidienhof-luebeck.de](http://www.aegidienhof-luebeck.de)

Finanzen sind auch nach dem Berufsausstieg ein wichtiges Thema. Schließlich wollen Sie bis ins hohe Alter gut versorgt sein – und eventuell auch anderen unter die Arme greifen. Ganz gleich, ob Sie Ihre Familie oder einen wohltätigen Zweck unterstützen: Sie machen sich damit selbst eine Freude!



# DAS LIEBE GELD

- 36** AUF HELLER UND PFENNIG  
So können Sie sparen
- 38** GESCHENKT  
Zeigen Sie sich spendabel

Milk 4. - 7.4.	72	3
Meat Oktober	3,20	2
Save Rukung	87,60	1
3,00 f. Karsler	17,80	4
f. Kaffee	6,80	14
kg Butter	35,50	15
300gr. Holl. Sunda	3,20	15
1 Gl. Rote Beete	- 90	
4 1/2 Gl. Gurken	3,96	
6 Ananas	3,60	
30 Eier 5	6	
2 kg ...		
...		



Am Ende Ihres Berufslebens haben Sie in der Regel den Aufbau Ihres Vermögens weitgehend abgeschlossen. Doch auch jetzt gibt es finanzielle Spielräume, die Sie nutzen können. Hier einige Tipps für Ihre Finanzplanung:

- | Ist Ihr Haus viel zu groß für Sie, seitdem die Kinder ausgezogen sind? Dann verkaufen oder vermieten Sie es doch und suchen sich eine kleine komfortable Wohnung. So können Sie Kosten sparen und erleichtern sich den Haushalt.
- | Möchten Sie eine größere Geldsumme anlegen, beispielsweise aus einer fälligen Lebensversicherung oder einer Erbschaft, sollten Sie auf eine sofort beginnende Rente setzen – so haben Sie Ihr Leben lang etwas davon.
- | Wenn Sie als Rentner noch etwas dazuverdienen möchten, gelten für Sie keine Einschränkungen, wenn Sie bereits das 65. Lebensjahr überschritten haben. Sind Sie jedoch jünger als 65, darf Ihr zusätzliches Einkommen nicht mehr als monatlich 350 Euro brutto betragen – sonst kann Ihnen nur noch eine Teilrente gezahlt werden. Weitere Infos unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)
- | Überprüfen Sie Ihre Versicherungen und passen Sie sie an Ihre neuen Bedürfnisse an. Detaillierte Informationen dazu finden Sie im Kapitel „Sicher ist sicher“ ab Seite 40.

# AUF HELLER UND PFENNIG

## SO KÖNNEN SIE SPAREN

Sie möchten Ihre Finanzen von einem unabhängigen Experten überprüfen lassen? Die Agentur „Die Alten Hasen“ bietet eine Beratung speziell für Senioren. Dort arbeiten ausschließlich Bankkaufleute, die 55 Jahre oder älter sind.

Die Alten Hasen GmbH  
Stiftstraße 2  
60313 Frankfurt am Main  
Telefon: 069/9203-7890  
Fax: 069/9203-7891  
E-Mail: [info@diealtenhasen.de](mailto:info@diealtenhasen.de)  
[www.diealtenhasen.de](http://www.diealtenhasen.de)

### STEUERN SPAREN

Nach dem 2006 erlassenen Alterseinkünftegesetz müssen Senioren 50 Prozent ihrer gesetzlichen Rente versteuern – bisher waren es lediglich rund 30 Prozent. Allerdings stehen jedem Bundesbürger steuerliche Freibeträge zu. Zum Beispiel der Grundfreibetrag, der das Existenzminimum abdecken soll. Er beträgt 7.664 Euro jährlich, bei Verheirateten 15.328 Euro. Zudem können Sie von Ihren steuerpflichtigen Einkünften noch Beiträge zur Sozialversicherung, Haftpflichtversicherung oder gemeinnützige Spenden abziehen. Für diejenigen, die keine anderen steuerpflichtigen Einkünfte als eine oder mehrere gesetzliche Renten haben, ist daher folgende Faustregel hilfreich: Bis zu 18.900 Euro Bruttorente im Jahr bleiben steuerfrei, bei Eheleuten sind es 37.800 Euro. Haben Sie weitere steuerpflichtige Einkünfte – etwa weil Sie Einnahmen aus Vermietungen

haben oder eine Privatrente erhalten –, müssen Sie Steuern zahlen. Die Höhe hängt von Ihrem persönlichen Steuersatz ab.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Finanzamt.

### IHREN AUSWEIS, BITTE!

Viele öffentliche Einrichtungen und Unternehmen bieten günstige Sondertarife für Senioren. Um diese nutzen zu können, müssen Sie sich als Rentner ausweisen können. Deswegen erhalten Sie mit Ihrem ersten Rentenbescheid einen Ausweis in Scheckkartenformat, den Sie künftig an Ticketschalter und Kassenhäuschen gemeinsam mit Ihrem Personalausweis vorlegen können. Er wird mit jeder Rentenanpassung neu ausgestellt.

Zusätzlich gibt es kommunale Seniorenpässe oder -ausweise. Sie ermöglichen Ihnen spezielle Ermäßigungen an Ihrem Wohnort. Unter welchen Bedingungen Sie Inhaber eines solchen Ausweises werden können, ist von Stadt zu Stadt verschieden. Mal gibt es ihn ab dem 55. Lebensjahr, mal erst ab 65. Mancherorts ist zudem Ihr Jahresbruttoeinkommen ausschlaggebend dafür, ob Sie den Pass beantragen können. Genaue Informationen erhalten Sie bei Ihrem Bürgeramt.

### KULTUR ZUM KLEINEN PREIS

Sei es die Staatsoperette Dresden, das Deutsche Museum in München oder das Beethoven-Haus in Bonn: Senioren genießen in vielen Sehenswürdigkeiten und Kultureinrichtungen Vergünstigungen. Dazu zählen nicht nur niedrigere Eintrittspreise, sondern oft auch spezielle kostenlose Führungen. Auch in vielen Bibliotheken erhalten Rentner die Ausleihkarte günstiger. Fragen Sie einfach an der Kasse!

[www.staatsoperette-dresden.de](http://www.staatsoperette-dresden.de)

[www.deutsches-museum.de](http://www.deutsches-museum.de)

[www.beethoven-haus-bonn.de](http://www.beethoven-haus-bonn.de)

### BILIGER UNTERWEGS

Bei Bus und Bahn können Sie mit Ermäßigungen rechnen: In der Regel bietet der öffentliche Nahverkehr ermäßigte Tickets für Rentner an. Seniorentarife für Reisen mit ICE oder Flugzeug gibt es zwar seit einigen Jahren nicht mehr, aber wer frühzeitig plant und zu weniger frequentierten Zeiten reist, kommt mit Sonderangeboten deutlich günstiger zum Ziel. Zudem zahlen Reisende ab einem Alter von 60 Jahren für die Bahncard nur die Hälfte. Auch bei Hotelübernachtungen können Sie sparen – wenn Sie ein Haus mit dem Gütesiegel „50plus Hotels Deutschland“ wählen. Dort logieren Sie nicht nur zu ermäßigten Preisen, sondern können auch kostenlos an Stadtführungen und Wanderungen teilnehmen.

[www.bahn.de](http://www.bahn.de) > Preise und Angebote

[www.50plushotels.de](http://www.50plushotels.de)

Sie sind älter als 60 Jahre und beschäftigen eine Haushaltshilfe? Dann können Sie die Kosten dafür von der Steuer absetzen – und zwar jährlich maximal 624 Euro. Weitere Tipps finden Sie in der Broschüre „Steuertipps für Senioren“, die das Bayerische Staatsministerium für Finanzen 2005 herausgegeben hat. Sie kann kostenlos unter [www.stmf.bayern.de](http://www.stmf.bayern.de) heruntergeladen werden.

# GESCHENKT

## ZEIGEN SIE SICH SPENDABEL

Fast jeder Dritte der 40- bis 85-Jährigen macht anderen Personen Geld- oder Sachgeschenke oder unterstützt sie langfristig. Das ergab eine Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen (DZA). Am häufigsten erhalten Kinder und Enkelkinder Unterstützung. Während die einen großzügige Geburtstagsgeschenke machen, helfen die anderen bei der Finanzierung des Eigenheims.

### MEIN VERMÖGEN – DEIN VERMÖGEN

Wer schon zu Lebzeiten einen Teil seines Vermögens weitergeben möchte, kann den Beschenkten eine Menge Steuern ersparen. Die Schenkungssteuer ist zwar etwa ebenso hoch wie die Erbschaftssteuer, doch können Sie bei einer Schenkung die sogenannten Freibeträge nutzen. Das heißt, Sie sind berechtigt, alle zehn Jahre eine größere Geldsumme steuerfrei weiterzugeben. Die Höhe ist abhängig vom Verwandtschaftsgrad zum Beschenkten: Ihrem Kind können Sie beispielsweise bis zu 205.000 Euro auf einmal übertragen.

Das sollten Sie beim Schenken beachten:

- Wer etwas verschenkt, tritt sämtliche Rechte an einer Sache an den Beschenkten ab. Wirksam wird die Schenkung in dem Moment, in dem Sie Ihr Geschenk übergeben haben.

- Geht es um Grundbesitz, Erb- oder Geschäftsanteile, müssen Sie die Schenkung von einem Notar beurkunden lassen. Verschenken Sie eine Immobilie, muss dies darüber hinaus ins Grundbuch eingetragen werden.
- Bei Immobilien können Sie sich ein lebenslanges Wohnrecht vorbehalten. Auch das wird im Grundbuch vermerkt.
- Für alle Schenkungsverträge gilt: Sie können sich durch Widerrufsvorbehalte gegen Missbrauch absichern.
- In besonderen Fällen können Sie Ihre Schenkung innerhalb von zehn Jahren zurückfordern. Etwa wenn Sie in Not geraten oder der Beschenkte sich Ihnen gegenüber grob undankbar verhält.

### SPENDEN UND STIFTEN

Deutsches Rotes Kreuz, Ärzte ohne Grenzen, Caritas: In Deutschland gibt es zahlreiche Hilfsorganisationen, die Ihre Spende gerne an Bedürftige und Notleidende weiterleiten. Sie können mit Ihrem Geld auch eine der mehr als 10.000 Stiftungen unterstützen: die Alexander von Humboldt-Stiftung zum Beispiel, die jungen Wissenschaftlern Forschungsaufenthalte finanziert, oder die

Stiftung Deutscher Rollstuhlsport, die Menschen mit Behinderung fördert. Es gibt zwei Möglichkeiten der Unterstützung: Mit einer Spende erhöhen Sie die laufenden Erträge der Organisation, während eine Zustiftung das Stiftungskapital erhöht. Bei manchen Stiftungen können Sie die Zustiftung sogar nach Ihrem Familiennamen benennen.

[www.stiftungsindex.de](http://www.stiftungsindex.de)

[www.spenden.de](http://www.spenden.de)

[www.dzi.de](http://www.dzi.de)


### LETZTER WILLE

Viele Menschen verdrängen den Gedanken an Testament, Nachlassregelungen oder Erbverträge. Laut Umfrage der Deutschen Vereinigung für Erbrecht und Vermögensnachfolge (DVEV) hat gerade einmal jeder vierte Deutsche seinen Letzten Willen schriftlich festgehalten. Nur mit einem Testament können Sie sicherstellen, dass mit Ihrem Nachlass später alles so geschieht, wie Sie es sich wünschen.

Dabei sollten Sie Folgendes bedenken:

- Mit Ihrem Testament bestimmen Sie, welche Personen oder Organisationen von Ihnen bedacht werden sollen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, bestimmte Auflagen mit dem Erbe zu verknüpfen.

Ohne ein Testament wird Ihr Nachlass gemäß der gesetzlichen Erbfolge verteilt. Der Gesetzgeber hat hier eine vierstufige Ordnung entwickelt, die nach dem Grad der Verwandtschaft unterscheidet: An erster Stelle stehen Ehepartner, Kinder, Enkel und Urenkel, es folgen Eltern und Geschwister, danach Großeltern sowie Onkel und Tanten und an vierter Stelle Urgroßeltern und deren Nachkommen. Ist also ein Nachlass zu verteilen, ohne dass ein Testament existiert, wird immer der Erbe eingesetzt, der an vorderster Stelle steht.

- 
- | Begrenzt wird Ihr Letzter Wille durch den gesetzlichen Pflichtteil, der den nächsten Verwandten – Ihrem Ehepartner, Ihren Kindern und Eltern – rechtlich zusteht. Der Pflichtteil beträgt 50 Prozent des gesetzlichen Erbes: Ehepartner erhalten also 25 Prozent, bei zwei Kindern bekommt jedes 12,5 Prozent des Nachlasses.
  - | Es gibt zwei Formen des Testaments: das öffentliche, das von einem Notar beglaubigt wird, und das private, das Sie zu Hause verfassen und deponieren. Bei einem privaten Testament müssen Sie beachten, dass es nur dann gültig ist, wenn Sie es handschriftlich verfasst und mit Ort, Datum und vollständigem Namen versehen haben. Es darf auf gar keinen Fall mit Computer oder Schreibmaschine verfasst sein.
  - | Der Widerruf eines Testaments ist grundsätzlich jederzeit möglich und geschieht automatisch, sobald Sie ein neues Testament verfassen. Bei öffentlichen Testamenten müssen Sie erneut den Notar einschalten und wieder die Gebühr entrichten. Im Falle eines privaten Testamentes sollten Sie zur Sicherheit das alte vernichten.

Wer über viele Jahre hinweg in Versicherungen eingezahlt hat, kann im Ruhestand die Früchte ernten – und das Leben unbeschwert genießen. Ihre Sicherheit sollte Ihnen aber auch in Zukunft viel wert sein. Haben Sie schon einmal daran gedacht, einen Teil Ihres Vermögens in eine private Rentenversicherung zu investieren? Oder sich für ausgedehnte Auslandsreisen abzusichern?

# SICHER IST SICHER

42 SCHÖNES LEBEN  
Versicherungstipps für heute und morgen







# SCHÖNES LEBEN

## VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

### GESETZLICHE KRANKEN- UND PFLEGEVERSICHERUNG

Mit dem Ende Ihres aktiven Arbeitslebens endet auch die Verpflichtung, in die Sozialversicherung einzuzahlen. Ihre Beiträge zur Kranken- und Pflegeversicherung behält die Rentenanstalt nun unmittelbar von der Rente ein und überweist sie an die Kranken- und Pflegekasse. Die Höhe des Beitrags zur Krankenversicherung richtet sich nach der jeweiligen Satzung der Krankenkasse. Macht der Beitragssatz zum Beispiel 14 Prozent aus, so zahlen Sie und Ihr Rentenversicherungsträger (Deutsche Rentenversicherung Bund) je 7 Prozent an die Krankenkasse. Auf Bezüge aus einer betrieblichen Altersversorgung müssen Sie hingegen den vollen Beitragssatz allein zahlen. Der Beitragssatz für die Pflegeversicherung macht bundesweit einheitlich 1,7 Prozent aus.

### PRIVATE KRANKEN- UND PFLEGEVERSICHERUNG

Privat Krankenversicherte zahlen auch als Rentner Beiträge entsprechend dem mit dem Versicherungsunternehmen vereinbarten Tarif. Sie können auch in einen speziellen Standardtarif überwechseln. Der Beitrag ist maximal so hoch wie der Höchstsatz in der gesetzlichen Krankenversicherung. Die Beiträge zur privaten Pflegeversicherung sind nach dem Eintrittsalter gestaffelt.

Die Leistungen der Pflegeversicherung, die sowohl für die gesetzlich als auch für die privat Krankenversicherten gelten, orientieren sich am Grad der Pflegebedürftigkeit und sind in die Pflegestufen I, II und III unterteilt. Zudem ist entscheidend, ob die Pflege zu Hause oder im Heim erfolgt.

Die Leistungen (Stand 2007):

- | Wer zu Hause von Laien, beispielsweise Angehörigen oder Freunden, gepflegt wird, erhält je nach Pflegestufe finanzielle Unterstützung in Höhe von 205, 410 oder 665 Euro monatlich.
- | Wird der Versicherte zu Hause von professionellen Pflegern umsorgt, erhält er je nach Pflegestufe Sachleistungen im Wert von bis zu 384, 921 oder 1.432 Euro. Bei besonderem Aufwand liegt der Betrag bei bis zu 1.918 Euro monatlich.
- | Wer in einem Pflegeheim lebt, erhält entsprechend der Pflegestufe Sachleistungen im Wert von bis zu 1.023, 1.279 oder 1.432 Euro monatlich. Bei besonderem Aufwand beträgt die Unterstützung bis zu 1.688 Euro monatlich.

2007 hat die Bundesregierung die „Reform zur nachhaltigen Weiterentwicklung der Pflegeversicherung“ beschlossen. Zwischen 2008 und 2012 sollen Pflegegeld und Sachleistungen stufenweise angehoben werden. Je nach Art und Pflegestufe erhöhen sich Leistungen um 5 bis 19 Prozent.

### PRIVATE PFLEGEZUSATZ-VERSICHERUNG

Wer noch keine Pflegezusatzversicherung hat, kann sie auch jetzt noch abschließen. Sie haben die Wahl zwischen Pflegerententartarifen, die von den Lebensversicherungsunternehmen angeboten werden, und Pflegezusatztarifen, die Sie bei den privaten Krankenversicherern abschließen können. Letztere sind aufgeteilt in Pflegetagegeldtarife – sie umfassen die Zahlung von Pflegetagegeldern – und Pflegekostentarife, bei denen Aufwendungen professioneller Pflegekräfte ganz oder zum Teil übernommen werden.

### WEITERE PRIVATE VERSICHERUNGEN

#### PRIVATE RENTENVERSICHERUNG

Wenn Sie nicht ohnehin schon seit Jahren eine private Rentenversicherung haben, die nun neben der gesetzlichen Rente fällig wird, können Sie eine solche Zusatzrente auch jetzt noch abschließen.

## &gt;&gt; VERSICHERUNGSTIPPS FÜR HEUTE UND MORGEN

So besteht die Möglichkeit, eine größere Summe, die zum Beispiel aus einer fälligen Lebensversicherung oder einer Erbschaft stammt, in eine Sofortrente zu investieren. Diese garantiert Ihnen eine lebenslange Rentenzahlung mindestens in der vereinbarten Höhe. Meist erhalten Sie mehr als den garantierten Beitrag; das hängt jedoch von der Ertragssituation des Versicherungsunternehmens ab. Eine Hinterbliebenenversorgung gibt es nur dann, wenn sie bei Vertragsabschluss vereinbart wurde.

**PRIVATE HAFTPFLICHTVERSICHERUNG**

Das wissen Sie längst: Die private Haftpflichtversicherung ist ein Muss, schützt sie doch vor einer Fülle von Schadensersatzansprüchen, die gegen Sie erhoben werden könnten. Stellen Sie sich nur vor, Sie verursachen einen Unfall, bei dem jemand schwer verletzt wird. Oder Ihre defekte Waschmaschine setzt die darunter liegende Wohnung unter Wasser. Vor solch alltäglichen Risiken, für die Sie sonst mit Ihrem gesamten Vermögen haften, schützt Sie die private Haftpflichtversicherung.

Es gibt allerdings keine Versicherung, die alle denkbaren Haftpflichtschäden deckt. Wenn Sie sich zum Beispiel einen Hund zulegen, sollten Sie eine Tierhalterhaftpflicht-

versicherung abschließen. Denn Schäden, die der Vierbeiner verursacht, sind nicht durch Ihre private Police gedeckt. Schaden, der durch Katzen, Kaninchen, Singvögel und andere kleine Haustiere entsteht, übernimmt die private Haftpflichtversicherung – ohne Extrabeitrag.

**PRIVATE UNFALLVERSICHERUNG**

Das war für Sie bisher selbstverständlich: Für Unfälle während der Arbeit oder auf dem Weg ins Büro trat die gesetzliche Unfallversicherung ein. Die Beiträge bezahlte Ihr Arbeitgeber zu hundert Prozent. Spätestens im Ruhestand sollten Sie jedoch eine private Unfallversicherung abschließen, die Sie rund um die Uhr schützt – zu Hause und überall auf der Welt.

**HAUSRATVERSICHERUNG**

Für Senioren gibt es viele gute Gründe für einen Wohnungswechsel. Vergessen Sie dabei nicht, Ihre Hausratversicherung anzupassen: Sie sorgt dafür, dass Schäden, die bei Feuer, Einbruch oder durch Hagel entstehen, ersetzt werden. Die Versicherungssumme sollte dem Neuwert des Hausrats entsprechen, also dem Preis, der für die Neuanschaffung erforderlich wäre. Pro Quadratmeter Wohnfläche sollten Sie mindestens 650 Euro Versicherungswert kalkulieren, um eine Unterversicherung auszuschließen. Wenn Sie genau wissen wollen,

welchen Wert das gesamte Inventar hat, so bedienen Sie sich einer Wertermittlungstabelle, die es bei jedem Hausratversicherer und im Internet zum Download gibt.

**RECHTSSCHUTZVERSICHERUNG**

Manches Problem kann sich schnell zu einem Rechtsstreit entwickeln. Dann ist es gut, wenn Sie eine Rechtsschutzversicherung haben. Sie übernimmt die Kosten für Anwalt, Gericht, Zeugen und Sachverständige. Wenn es erforderlich ist, kommt sie auch für die Kosten der Gegenseite auf. Eine für den Schadensfall vereinbarte Selbstbeteiligung senkt den Versicherungsbeitrag.

**ZEIT ZU REISEN**

Sie haben viel Zeit, um sich in der Welt umzuschauen. Beugen Sie unliebsamen Überraschungen auf Reisen vor: durch die richtigen Versicherungen.

**AUTOSCHUTZBRIEF**

Eine Panne kann mit jedem Wagen passieren – ob alt oder neu. Der Autoschutzbrief, eine auf das Fahrzeug bezogene Police, hilft in diesem Fall. So werden die Kosten für die Bergung des Fahrzeugs sowie das Abschleppen und Unterstellen ersetzt. In der Regel kommt die Versicherung auch für Rücktransport, Mietwagen oder den Versand von Ersatzteilen auf. Den Autoschutzbrief gibt es im Regelfall als preiswerten Zusatz zur Kfz-Haftpflicht- oder Vollkaskoversicherung.

## AUSLANDSREISEKRANKEN- VERSICHERUNG

Damit Sie auch bei Ihren Reisen gut abgesichert sind, sollten Sie eine Auslandsreisekrankenversicherung abschließen. Sie übernimmt alle notwendigen Behandlungskosten im Ausland – weltweit. Falls notwendig, werden auch die Aufwendungen für den Rücktransport übernommen, der leicht 10.000 Euro und mehr kosten kann. Die gesetzlichen Krankenkassen kommen dafür nicht auf, Gleiches gilt für Arztkosten im außereuropäischen Ausland.

Planen Sie eine ausgedehnte Reise, dann beachten Sie, dass die Auslandsreisekrankenversicherung Sie maximal sechs bis acht Wochen am Stück schützt – unabhängig davon, ob Sie sie für die Dauer des Auslandsaufenthalts oder aufs Jahr abgeschlossen haben. Eine längere Reise erfordert eine spezielle Versicherung.

Falls Sie mehr zum Thema Versicherungen wissen möchten, wenden Sie sich an das Informationszentrum der deutschen Versicherer,

Telefon: 0800/3399399, oder informieren Sie sich unter [www.klipp-und-klar.de/vorsorge](http://www.klipp-und-klar.de/vorsorge).



# NACHGEFRAGT

## WICHTIGE ADRESSEN

### SENIOREN ALLGEMEIN

#### **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e. V.**

Bonnstraße 10  
53111 Bonn  
Tel.: 0228/249993-0  
E-Mail: kontakt@bagso.de  
www.bagso.de

#### **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)**

11018 Berlin  
Tel.: 030/18555-0  
E-Mail:  
poststelle@bmfsfj.bund.de  
www.bmfsfj.de

#### **Deutscher Senioren Ring e. V.**

c/o Centrum für Reisemedizin  
Hansaallee 321  
40549 Düsseldorf  
Tel. Projektbüro: 0228/6088388  
www.deutscherseniorenring.de

#### **Deutsches Zentrum für Altersfragen e. V.**

Manfred-von-Richthofen-Straße 2  
12101 Berlin  
Tel.: 030/260740-0  
www.dza.de

#### **Evangelisches Seniorenwerk**

Staffenbergstraße 76  
70184 Stuttgart  
Tel.: 0711/2159-136/-137  
www.evangelisches-seniorenwerk.de

#### **Kuratorium Deutsche Altershilfe**

An der Pauluskirche 3  
50677 Köln  
Tel.: 0221/931847-0  
E-Mail: info@kda.de  
www.kda.de

#### **Senienschutzbund Graue Panther**

Kothener Straße 1–5  
42285 Wuppertal  
Postfach 200 655  
42206 Wuppertal  
Tel.: 0202/28070-0  
E-Mail: info@die-grauen.de  
www.die-grauen.de

### WOHNEN

#### **KWA Kuratorium Wohnen im Alter e. V.**

Biberger Straße 50  
82008 Unterhaching  
Tel.: 089/66558-500  
E-Mail: kwainfo@kwa.de  
www.kwa.de

### STUDIUM

#### **Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)**

Dienstsitz Berlin  
Hannoversche Straße 28–30  
10115 Berlin  
Tel.: 030/1857-0  
E-Mail:  
information@bmbf.bund.de  
www.bmbf.de

### RENTE UND FINANZEN

#### **Arbeitsgemeinschaft für betriebliche Altersvorsorge e. V. (aba)**

Rohrbacher Straße 12  
69115 Heidelberg  
Tel.: 06221/1371780  
E-Mail: info@aba-online.de  
www.aba-online.de

#### **Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS)**

Wilhelmstraße 49  
10117 Berlin  
Tel.: 030/18527-0  
E-Mail: info@bmas.bund.de  
www.bmas.de

#### **Deutsche Rentenversicherung Bund**

Ruhrstraße 2  
10709 Berlin  
Tel.: 0800/100048070  
E-Mail: drv@drv-bund.de  
www.deutsche-rentenversicherung-bund.de

#### **Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft e. V. (GDV)**

Wilhelmstraße 43/43G  
10117 Berlin  
Tel.: 030/2020-5000  
E-Mail: berlin@gdv.de  
www.gdv.de

#### **Pensions-Sicherungs-Verein (PSVaG)**

Berlin-Kölnische Allee 2–4  
50969 Köln  
Tel.: 0221/93659-0  
E-Mail: info@psvag.de  
www.psvag.de

Folgende Broschüren der Reihe „ZUKUNFT klipp + klar“ können über die **Hotline 0800/7424375** oder über die Website **www.klipp-und-klar.de** bestellt werden:

- | **Startklar**  
Tipps und Infos für Uni-Absolventen
- | **Einzelausgabe**  
Tipps und Infos für Singles
- | **Jetzt geht's los**  
Tipps und Infos für Schulabgänger
- | **Lebenslauf**  
Tipps und Infos für Berufstätige und Jobsuchende
- | **Zeit zu zweit**  
Tipps und Infos für junge Paare
- | **Menschenkinder**  
Tipps und Infos für Eltern
- | **Aufbruch**  
Tipps und Infos für Existenzgründer

Aus der Reihe „Versicherungen klipp + klar“ können folgende Broschüren über die **Hotline 0800/7424375** oder über die Website **www.versicherungen-klippundklar.de** bestellt werden:

- | Sozial- und Individualversicherung in Deutschland  
**Versicherungen staatlich und privat**
- | Sicherheit für ein langes Leben  
**Die neue Rente**
- | Vorsorgen mit steuerlicher Förderung  
**Die Basisrente**
- | Vorsorgen mit staatlichen Zulagen  
**Die Riester-Rente**
- | Attraktiv für Arbeitgeber und Arbeitnehmer  
**Die betriebliche Altersversorgung**
- | Altersvorsorge und Risikoschutz  
**Lebensversicherung – Ihre private Vorsorge**
- | Risikoschutz und Existenzsicherung  
**Die private Berufsunfähigkeitsversicherung**
- | Mehr Sicherheit für Betriebe und Freiberufler  
**Versicherungen für Selbstständige**
- | Mit Sicherheit zum Eigenheim  
**Versicherungen für Bauherren**
- | Einbruchschutz für Haus und Wohnung  
**Sicher ist sicher**
- | Recht gehabt und auch bekommen  
**Im Streitfall hilft die Rechtsschutzversicherung**
- | Richtig versichert in den Urlaub  
**Reisen ohne Risiko**
- | Gut gesichert Gutes tun  
**Sicherheit im Ehrenamt**
- | Vorsehen statt Nachsehen  
**Die Unfallversicherung – Ihr Schutz für alle Fälle**
- | Leichtsinn und Missgeschick  
**Private Haftpflichtversicherung – für den Schaden geradestehen**
- | Gut abgesichert unterwegs  
**Versicherungen rund ums Auto**

ZUKUNFT KLIPP + KLAR

Informationszentrum der deutschen Versicherer

**ZUKUNFT**  
*klipp+klar*