

# AKTIV IM ALTER





## **Das Motto dieses Kartensets lautet: Aktiv im Alter!**

Es ist nie zu spät, etwas für deine Gesundheit und Lebensqualität zu tun. Egal wie alt du bist, du kannst immer aktiv bleiben und deinem Körper etwas Gutes tun. Mit diesem Set erhältst du Inspirationen für verschiedene Themen rund um dein Leben. Einige Karten sind sogar interaktiv gestaltet, sodass du sie allein oder in einer Gruppe ausprobieren kannst. Hier ein kleiner Einblick:

Im Set findest du Karten zum Thema Bewegung, denn sie ist der Schlüssel zu einem gesunden Körper. Dich begleiten verschiedene Übungen, die du zu Hause oder im Freien durchführen kannst, um deine Muskeln zu stärken und deinen Kreislauf in Schwung zu bringen. Mit regelmäßiger Bewegung beugst du nicht nur körperlichen Beschwerden vor, sondern tust auch etwas für dein Selbstbewusstsein.

Aber nicht nur körperliche Aktivität ist wichtig, auch eine ausgewogene Ernährung spielt eine große Rolle für dein Wohlbefinden. Wer sich ausgewogen ernährt, tut seinem Körper etwas Gutes und fühlt sich einfach besser.

Auch soziale Kontakte sind von großer Bedeutung für ein erfülltes Leben. Die Karten des Sets zeigen dir, wie du neue Kontakte knüpfen und bestehende Freundschaften pflegen kannst. Denn gemeinsame Unternehmungen machen nicht nur Spaß, sondern halten dich auch jung und fit.

Und zu guter Letzt: Denke positiv! Das Set soll dich darin unterstützen, negative Gedanken loszulassen und dich auf das Positive im Leben zu konzentrieren. Wer optimistisch durch das Leben geht, tut nicht nur seinem Geist, sondern auch seinem Körper etwas Gutes.

**Also, worauf wartest du noch? Los geht's!**





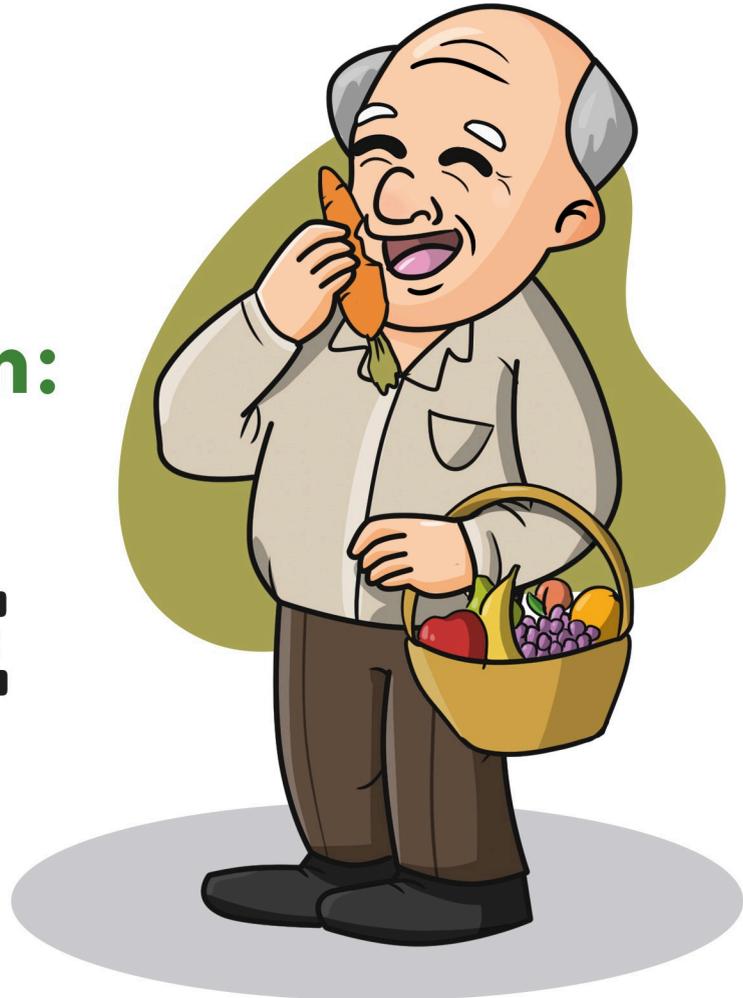
# BEWUSSTE ERNÄHRUNG





Rot, Gelb, Grün:

**VIEL  
GEMÜSE**



**Da der Körper im Alter weniger Energie, aber dennoch genauso viele Nährstoffe braucht, werden Obst und Gemüse umso wichtiger. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und viele verschiedene Nährstoffe. Das alles brauchst du, um die Zellen zu schützen, das Immunsystem zu unterstützen und Entzündungen zu hemmen.**

## **WICHTIG!**

**Um die notwendige Zufuhr zu erreichen, solltest du fünfmal am Tag Obst und Gemüse essen, davon mindestens dreimal Gemüse.**



Aus Natur  
wird Kraft:

**VIEL  
VOLLKORN**



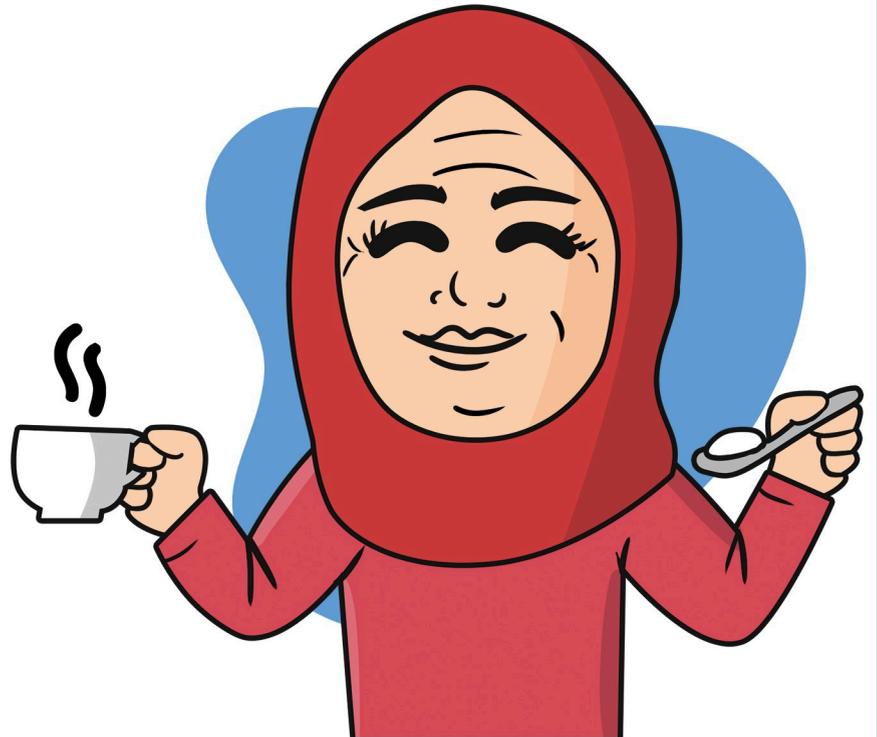
**Im ganzen Korn stecken Nährstoffe, aber auch Ballaststoffe. Da der Darm im Alter langsamer wird und die Verdauung länger dauert, helfen Ballaststoffe. Probiere zum Beispiel Haferflocken zum Frühstück oder Brot mit fein gemahlenem Vollkorn.**

## **WICHTIG!**

**Gut kauen und genug trinken macht die Ballaststoffe verträglicher.**



Nicht nur  
das Ei:  
**EIWEIßREICH  
ESSEN**



Je weniger wir uns bewegen, desto mehr nimmt die Muskelmasse mit den Jahren ab. Mit viel Bewegung, Sport und der richtigen Ernährung kannst du dagegen steuern. Jede der drei Hauptmahlzeiten sollte eiweißreich sein, damit der Muskelaufbau gut in Gang kommt.

## WICHTIG!

Mische pflanzliche und tierische Lebensmittel und probiere mal Ricotta statt Quark. Das Molkeneiweiß ist besonders wertvoll.



Auch die  
gibt es:  
**GUTE  
FETTE**

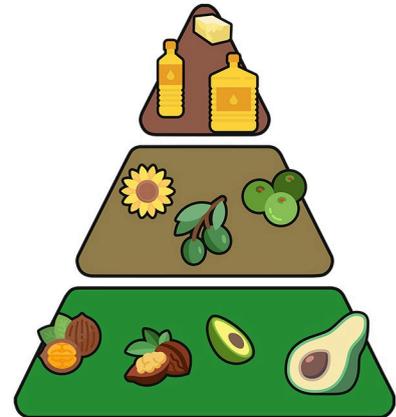


Es darf Fett ans Essen - aber nicht irgendeines. Triff die richtige Wahl. Je nach Bedarf kannst du verschiedene Öle verwenden.

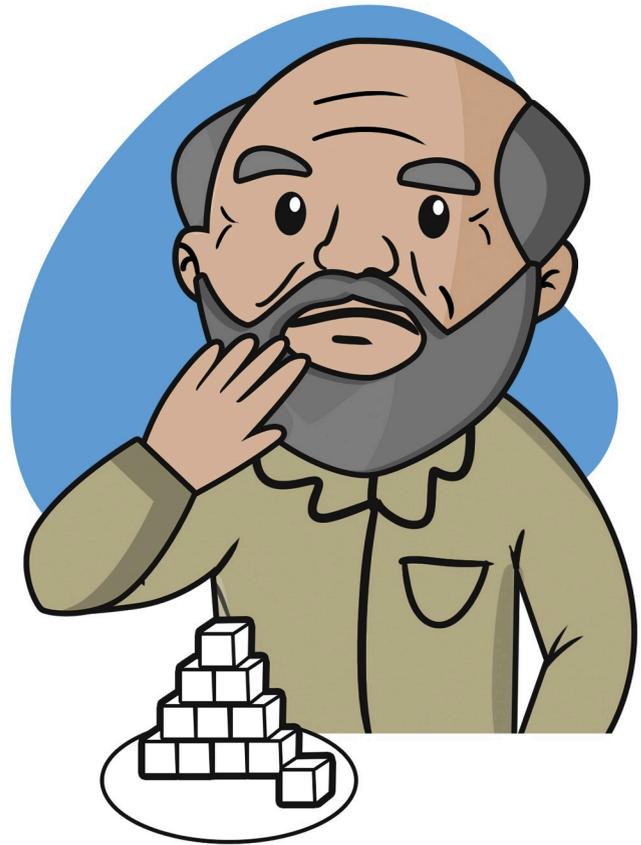
Zum Anbraten eignen sich Oliven-, Raps- oder Sonnenblumenöl. Im Salat schmecken auch Walnuss- oder Leinöl, die einen gesunden Mix aus ungesättigten Fettsäuren liefern. Auf das Brot passen Butter oder Mischstreichfett aus Butter und Rapsöl.

## TIPP:

Wie wäre es mit mehr Fisch statt Fleisch?



Süßes oder  
Salziges:  
**WENIG IST  
BESSER**



Zucker schadet den Zähnen. Wenn du dir zu oft Süßes zumutest, riskierst du Übergewicht, Diabetes und hohe Blutfette. Auch zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen. Bei Zucker und Salz also besser sparen. Gerade im Alter ist das noch wichtiger.

## **HINWEIS:**

Zucker steckt auch in der Tomatensoße aus dem Glas oder in Fertiggerichten. Achte auf das Etikett!



**WASSER IST  
IMMER GUT**



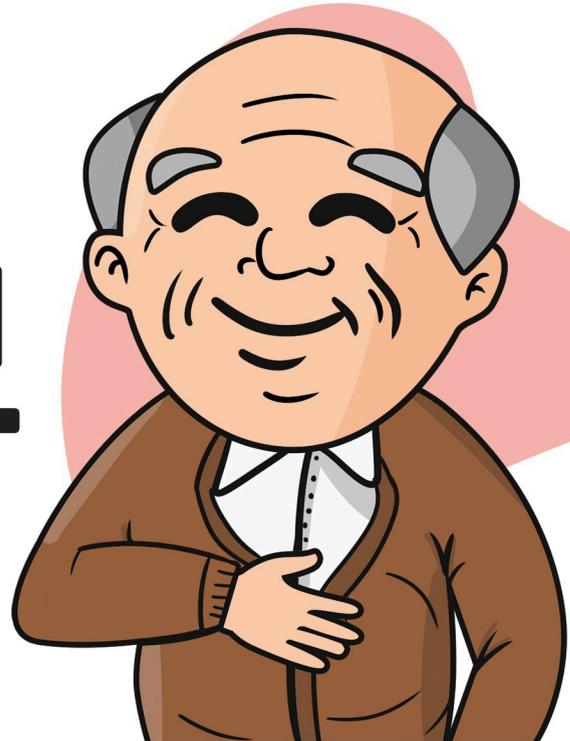
Wenn du zu wenig trinkst, kannst du dich schlecht konzentrieren, wirst leicht müde, bekommst Kopfschmerzen oder dir wird übel. Da im Alter das Durstgefühl nachlässt, solltest du besonders auf genug Flüssigkeit achten. Gesunde Menschen brauchen jeden Tag eineinhalb Liter, bei Hitze oder beim Sport noch mehr. Bei einer Herz- oder Nierenerkrankung kannst du deinen Arzt fragen.

## **TIPP:**

Stelle morgens deine Trinkration für den Tag bereit, um den Überblick zu behalten.



**DER BAUCH  
LÜGT NICHT**



**Zu große Portionen, zu spätes Essen, scharfe Gewürze oder Fettiges bereiten vielen Probleme. Denn unser Verdauungssystem reagiert im Alter empfindlicher. Teste, was du verträgst.**

## **TIPP:**

**Fernseher aus und Zeitung weg beim Essen! Nur wenn du das Essen bewusst genießt, spürst du, wann du satt bist.**



**SAISONAL  
UND  
REGIONAL  
DURCH DEN  
MARKT**



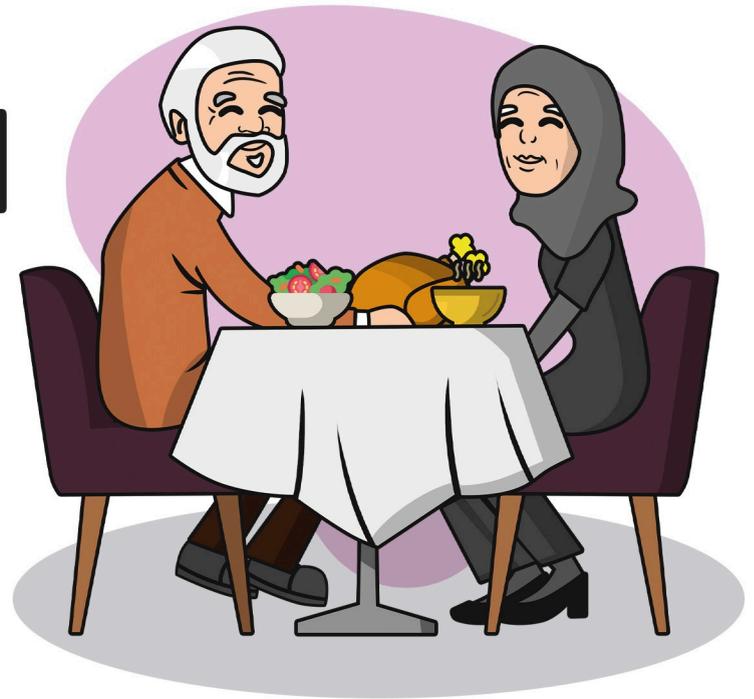
**Obst und Gemüse, die keine langen Transportwege zurücklegen müssen, können reif geerntet werden. Auf diese Weise sind nicht nur die Vitamine und Nährstoffe voll ausgebildet, sondern es schmeckt auch besser. Oft werden bei regionalen und saisonalen Produkten weniger Pestizide eingesetzt, bei Bioprodukten sowieso. Ganz nebenbei trägst du so auch zum Klimaschutz bei.**

## **TIPP:**

**Im Supermarkt deutsches Gemüse wählen - dafür kannst du auf das Etikett schauen.**



**ACHTSAM  
IST  
RATSAM**



Essen ist viel mehr als nur Nährstoffe aufzunehmen. Es spricht alle Sinne an. Genießer essen gesünder und bewusster. Achtsamkeit punktet auch beim Essen.

## **TIPP:**

Decke schön den Tisch, nimm dir Zeit und genieße den Moment.



**KREATIV  
AUCH  
IN DER  
KÜCHE**



**Versuche, mit möglichst frischen Zutaten selbst zu kochen. Das Gekaufte sollte am besten noch am selben Tag verarbeitet werden, damit die empfindlichen Nährstoffe erhalten bleiben. Wenn es mal schnell gehen muss, ist naturbelassenes Tiefkühlgemüse eine gute Alternative, die du aber nicht zu oft nutzen solltest.**

## **TIPP:**

**Probiere neue Gewürze aus und verzichte ab und zu auf Salz.**



# **BEWEGUNG UND HALTUNG**





# FÄUSTE BALLEN



**Balle die Hände zu einer Faust und öffne sie wieder.**

**Wiederhole diese Übung 15-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



# LIEGESTÜTZE AN DER WAND



**Drehe dich zur Wand und stütze dich mit beiden Armen dagegen. Drücke deinen Oberkörper nach vorne und ziehe ihn zurück.**

**Wiederhole diese Übung 10-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



# ARMBEUGEN MIT GEWICHTEN



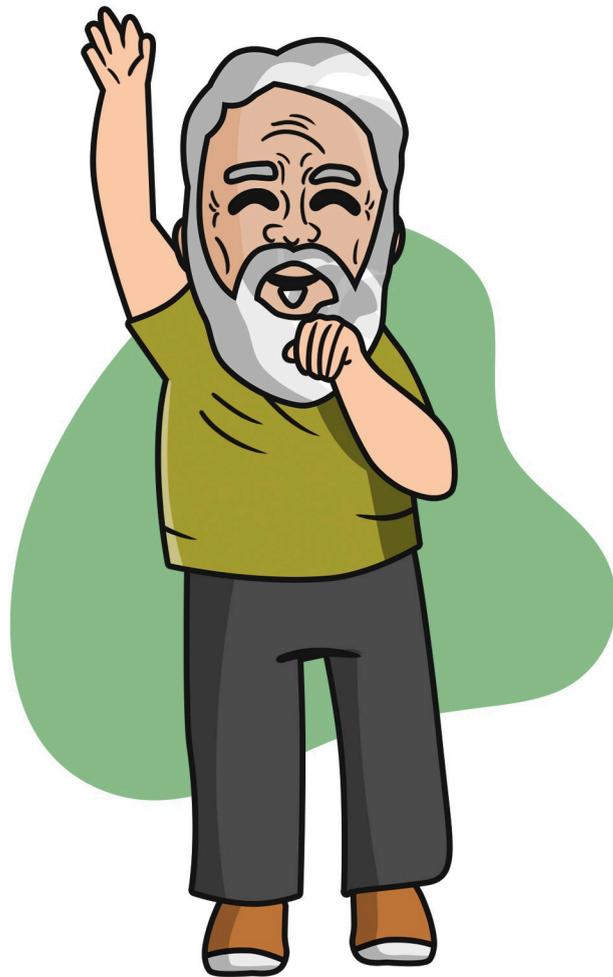
**Nimm zwei kleine Wasserflaschen in beide Hände. Winkle die Arme an und hebe gleichzeitig die Flaschen hoch und runter.**

**Versuche dieselbe Übung, indem du beide Arme abwechselnd hoch und runter hebst.**

**Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



# ÄPFEL PFLÜCKEN



**Stell dir vor, dass du unter einem Apfelbaum stehst und einen Apfel nach dem anderen pflückst. Halte den Rücken gerade. Achte darauf, dass deine Füße den Boden berühren.**

**Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



**TANDEMSTAND  
OHNE  
FESTHALTEN**

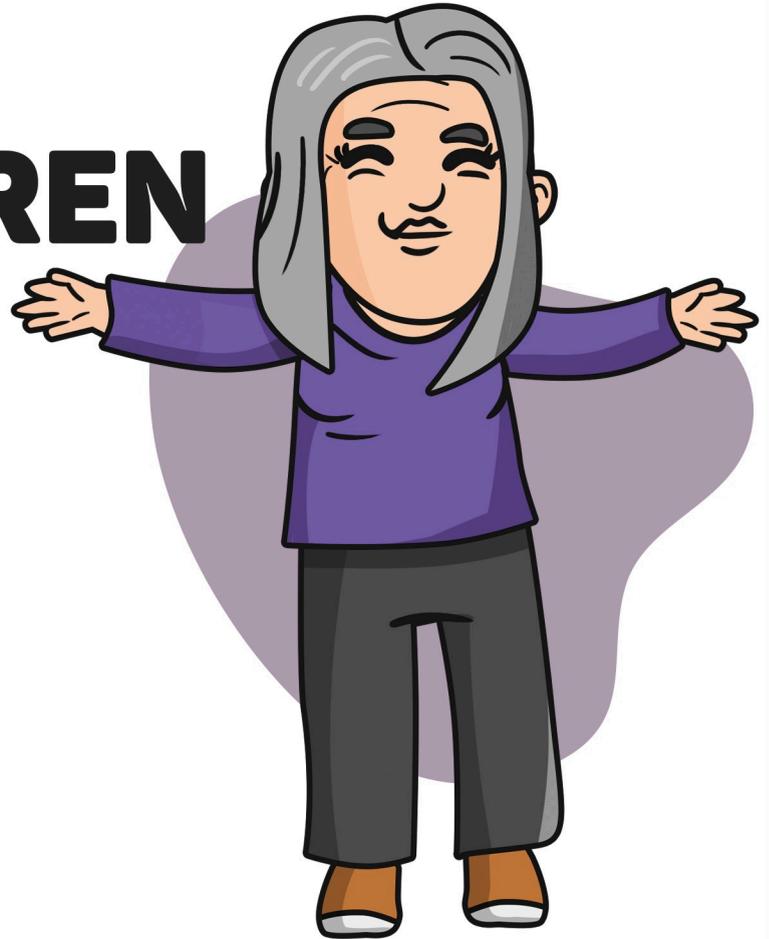


**Stell dich hin und halte den Rücken gerade. Stell das rechte Bein nach vorn und das linke Bein nach hinten, sodass beide Beine gestreckt sind.**

**Wechsle die Richtung der Beine jeweils 10-mal.**



# **BALANCIEREN AUF EINEM SEIL**



**Stell dir vor, dass du auf einem imaginären Seil balancierst. Strecke beide Arme aus, halte den Rücken gerade und gehe auf einer geraden Linie entlang.**

**Übe 5-10 Minuten lang zu balancieren.**



# STORCHEN GANG



**Hebe deine Beine angewinkelt an und laufe abwechselnd und langsam geradeaus. Lass die Arme am Körper hängen.**

**Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



# WIPPEN



**Stell dich hin und lass dich leicht in die Knie sinken. Die Füße müssen den Boden komplett berühren. Jetzt wippe mit den Armen nach vorne und nach hinten.**

**Wiederhole diese Übung 15-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



**FREU  
DICH**



**Halte den Oberkörper gerade und strecke beide Arme angewinkelt nach oben aus, als würdest du dich über etwas freuen. Jetzt drücke die Arme nach hinten und dehne deinen Rumpf.**

**Wiederhole diese Übung 20-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



# DER SICHERE STUHL



**Hole dir einen stabilen Stuhl und platziere dich mit etwas geöffneten Beinen davor. Stehe auf und setze dich langsam hintereinander hin.**

**Wiederhole diese Übung 10-mal und übe zu verschiedenen Zeiten.**



# **GESUNDHEIT UND VERSORGUNG**





**VORSORGE  
AUS  
SELBSTFÜRSORGE**



**Um sorgenfrei zu leben, solltest du dich früh genug um deine Vorsorgedokumente kümmern. Am besten holst du dir deine Familie oder vertraute Menschen dazu.**

## **TIPP:**

**Es gibt Institutionen, die Vordrucke und Vorlagen zur Verfügung stellen.**



# EINE GRÜNDLICHE ZAHNHYGIENE



**Kranke Zähne oder Entzündungen in der Mundhöhle können Einfallstore für Infektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein.**

**Bitte gehe mindestens einmal im Jahr zum Zahnarzt zur Kontrolle.**

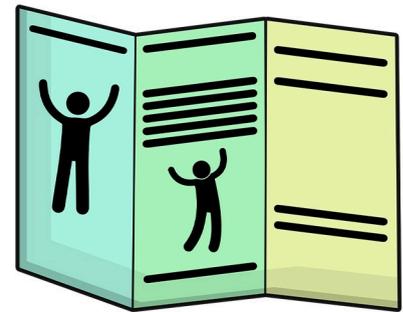


# **ANGEBOTE WAHRNEHMEN**



**Gehe zu den Vorsorgeuntersuchungen, die deine gesetzliche Krankenversicherung dir anbietet.**

**Hierfür kannst du dich bei deiner Krankenversicherung melden und um eine telefonische Beratung bitten.**



# KÖRPERPFLEGE



**Lege Wert auf regelmäßige Körperhygiene, um altersbedingten Hautkrankheiten vorzubeugen. Vernachlässige dabei nicht deine Füße.**

**Solltest du die Fußpflege selbst nicht durchführen können, suche professionelle Hilfe durch eine medizinische Fußpflege.**



**ALS  
ZUSÄTZLICHER  
SCHUTZ:  
IMPFUNGEN**



**Auch Schutzimpfungen sind in Sachen Gesundheitsvorsorge wichtig, denn mit dem Alter wird die körpereigene Immunabwehr schwächer.**

**Der Impfschutz gegen Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten sollte daher regelmäßig aufgefrischt werden. Schütze dich und hole dir Rat und Unterstützung.**



**CHECK-UP  
BEIM HAUSARZT  
BEZIEHUNGSWEISE  
BEI DER  
HAUSÄRZTIN**



**Der Check-up beim Hausarzt oder der Hausärztin ist für gesetzlich Krankenversicherte alle zwei Jahre kostenlos. Er dient der Früherkennung etwa von Nieren-, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes.**



# HAUTKREBS -SCREENING



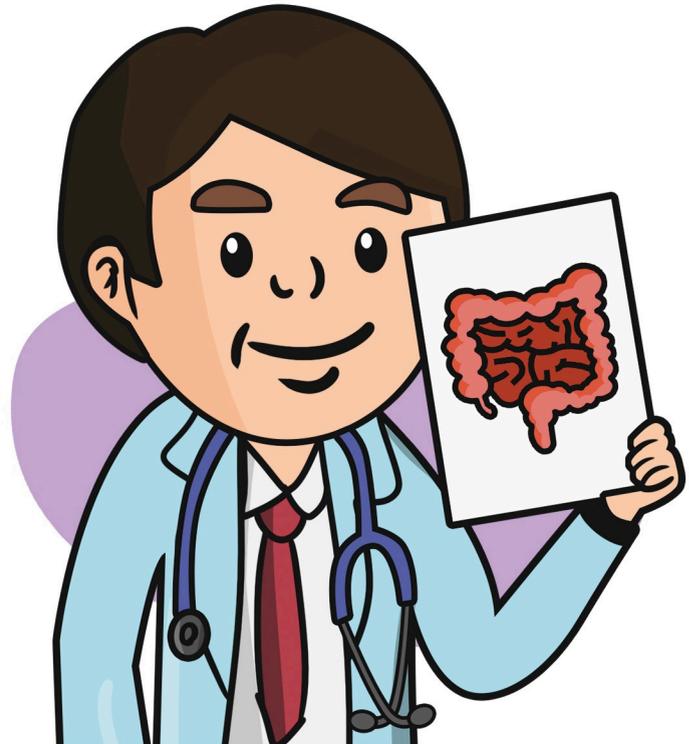
**Gesetzlich Versicherte haben alle zwei Jahre Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening, mit dem sich beginnender Hautkrebs frühzeitig erkennen lässt.**

**Bei der Untersuchung inspiziert die Ärztin oder der Arzt den gesamten Körper auf Auffälligkeiten. Im Verdachtsfall werden kleine Gewebeproben entnommen und untersucht.**

**Neben Dermatologen und Dermatologinnen führen auch einige Hausarztpraxen die Screenings durch. Bitte beim eigenen Hausarzt nachfragen.**



# **DARMKREBS VORSORGE**

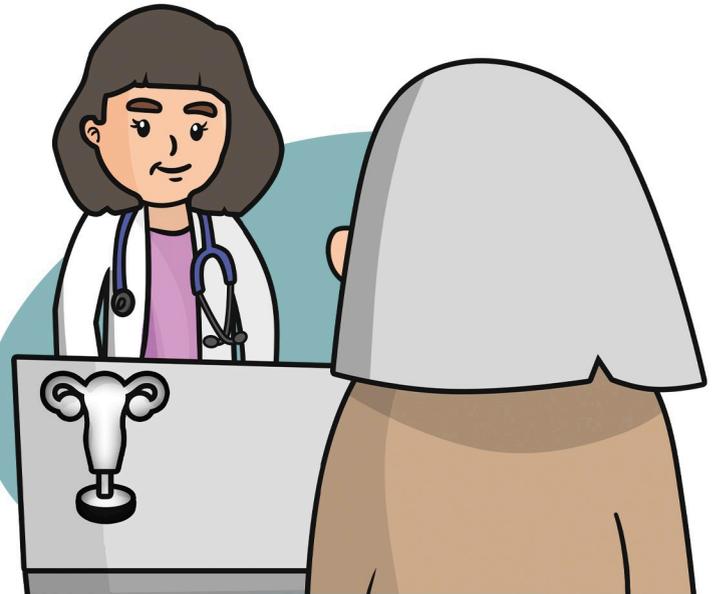


**Zur Darmkrebsvorsorge haben gesetzlich Versicherte Anspruch auf zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von zehn Jahren.**

**Wird das Angebot erst ab dem Alter von 65 Jahren wahrgenommen, reduziert sich der Anspruch auf eine Früherkennungskoloskopie.**



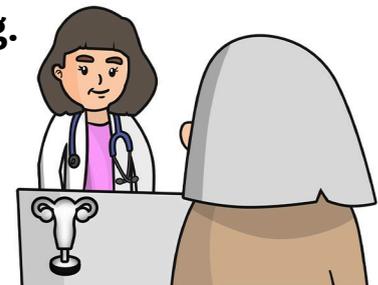
# **VORSORGE SPEZIELL FÜR FRAUEN**



**Frauen sollten regelmäßig zur Krebsfrüherkennung in eine gynäkologische Praxis gehen.**

**Dort wird zum einen die Brust untersucht, zum anderen der Genitalbereich. Alle drei Jahre haben Frauen Anspruch auf ein kombiniertes Screening aus Krebsvorsorgeabstrich (zytologischer Untersuchung) und Gebärmutterhalskrebs-Früherkennung (HPV- Test), klinischer Untersuchung mit Anamnese und gynäkologischer Tastuntersuchung.**

**Zudem wird eine Untersuchung der genitalen Hautregion und eine Tastuntersuchung der Brust durchgeführt. Zwischen dem 50. und 69. Lebensjahr haben Frauen außerdem alle zwei Jahre Anspruch auf ein Mammografie-Screening zur Brustkrebsfrüherkennung.**



**VORSORGE  
SPEZIELL  
FÜR  
MÄNNER**



**Männer haben einmal jährlich Anspruch auf eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung der Genitalien und Prostata beim Urologen.**

**Gut zu wissen:**

**Seit 2018 können Männer ab 65 Jahren außerdem einmalig eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung eines Bauchaortenaneurysmas (Erweiterung der Bauchschlagader) in Anspruch nehmen.**



# **RECHT UND GESELLSCHAFT**





# PFLEGE- BEDÜRFTIGKEIT



**Pflegebedürftigkeit im Sinne des Pflegeversicherungsgesetzes betrifft Personen, deren Selbstständigkeit oder Fähigkeiten beeinträchtigt sind. Es geht darum, ob die erforderliche Fähigkeit noch vorhanden ist und ob damit verbundene Tätigkeiten selbstständig, teilweise selbstständig oder nur unselbstständig ausgeübt werden können. Dies wird in sechs Bereichen festgestellt.**

- ✓ **Mobilität:** Selbstständigkeit bei der Fortbewegung und Lageveränderungen des Körpers.
- ✓ **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten:** Örtliche und zeitliche Orientierung, Erkennen von Personen usw.
- ✓ **Verhaltensweisen und psychische Problemlagen:** Nächtliche Unruhe, selbstschädigendes und autoaggressives Verhalten.
- ✓ **Selbstversorgung:** Körperpflege, Ernährung (bis jetzt auch als Grundpflege beschrieben).
- ✓ **Bewältigung und weit möglichst selbständiger Umgang mit krankheits- oder therapiebedingten Anforderungen und Belastungen:** Medikation, Wundversorgung, Arztbesuche, Therapieeinhaltung.
- ✓ **Gestaltung des Alltagslebens und sozialer Kontakte:** Gestaltung des Tagesablaufs und Anpassung an Veränderungen.



# DAS PFLEGEGELD



**Das Pflegegeld kann in Anspruch genommen werden, wenn Angehörige oder Ehrenamtliche die Pflege übernehmen.**

**Pflegebedürftige, die im häuslichen Bereich gepflegt werden, erhalten Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung als Sachleistungen sowie häusliche Betreuung. Sie wird durch professionelle ambulante Pflegedienste erbracht, die Vertragspartner der Pflegekassen sind.**



# **DIE PFLEGEGRAD**



**Die Pflegegrade werden unterschieden in:**

- 1 Geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit bzw. Fähigkeiten.**
- 2 Erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit bzw. Fähigkeiten.**
- 3 Schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit bzw. Fähigkeiten.**
- 4 Schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit bzw. Fähigkeiten.**
- 5 Schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit bzw. Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung.**



# **DIE RENTEN- VERSICHERUNG**



**Die Pflegeversicherung entrichtet aufgrund des Pflegebedürftigkeitsbegriffs für einen größeren Personenkreis Rentenbeträge. Dabei kommt es darauf an, in welchem Umfang die Pflege erbracht und in welchem Pflegegrad der Pflegebedürftige eingestuft wird.**

**Der Pflegebedürftigkeitsbegriff wird bei den Regelungen zur sozialen Sicherung der Pflegepersonen im Bereich der Arbeitslosen- und der Unfallversicherung berücksichtigt. Der Schutz im Bereich der Arbeitslosenversicherung wird gleichzeitig deutlich erweitert. Auch hier wird, wie in der Rentenversicherung, Schutz für Pflegepersonen gewährt, die Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 pflegen.**



# **DIE VORSORGE DOKUMENTE**



**Vorsorgedokumente sind wichtig, denn: Jeder kann durch einen Unfall oder eine Erkrankung plötzlich in die Lage kommen, sich nicht mehr um die eigenen Angelegenheiten kümmern zu können und sich selbstständig im Alltag zurecht zu finden. In einem solchen Fall wird ein gesetzlicher Vertreter oder eine Vertreterin eingesetzt, um den Betroffenen zu entlasten und in seinem Auftrag wichtige Entscheidungen zu treffen.**

**Obwohl die gesetzliche Vertretung zwar in der Regel einem nahen Verwandten zugesprochen wird, kann ein Betreuungsgericht auch eine fremde Person mit dieser Aufgabe betrauen.**

### **1. Patientenverfügung**

In der Patientenverfügung legst du rechtlich fest, wie du im medizinischen Notfall behandelt werden möchtest – und wie nicht.

### **2. Vorsorgevollmacht**

Mit einer Vorsorgevollmacht bevollmächtigst du eine Vertrauensperson rechtsverbindlich, juristische sowie finanzielle Entscheidungen für dich zu treffen, falls du selbst nicht mehr in der Lage dazu bist. Das ist besonders wichtig, da der Bevollmächtigte dann ALLEIN und unabhängig entscheidet; ganz im Gegensatz zu Dokumenten wie der rechtsunverbindlichen Betreuungsverfügung, bei der ein Gericht alle Entscheidungen des Betreuers freigeben oder auch kippen kann oder den Betreuer gar absetzen kann.

### **3. Sterbeverfügung**

In einer Sterbeverfügung regelst du, wie du eines Tages bestattet werden möchtest, wer an der Organisation deiner Beerdigung beteiligt sein soll und auch den Ablauf der Zeremonie. Mittlerweile gibt es viele Bestattungsinstitutionen, die du schon vorher kontaktieren und dich beraten lassen kannst.

### **4. Sorgerechtsverfügung**

Entgegen allgemeinen Erwartungen erhalten blutsverwandte Angehörige oder Kindespaten nicht automatisch das Sorgerecht für minderjährige Kinder, deren Eltern versterben. Eine Sorgerechtsverfügung schlägt dem Gericht daher einen Vormund vor.

### **5. Betreuungsverfügung**

Mit einer Betreuungsverfügung kannst du dem Gericht vorschlagen, wer für dich im Krankheits- oder Pflegefall Aufgaben im Alltag übernimmt. Darüber hinaus können Personen explizit als Betreuer/-in abgelehnt werden.

### **6. Testament**

Ein Testament gestaltet den Nachlass stärker nach den eigenen Wünschen als es die gesetzliche Erbfolge tun würde. So kannst du Einfluss darauf nehmen, wem du etwas vermachst.

Darüber hinaus kann ein Testament auch Streitigkeiten zwischen Erben verhindern, die besonders häufig auftreten, wenn es mehrere Erben gibt. Eine sogenannte Erbengemeinschaft darf nämlich nur gemeinsam über das Erbe entscheiden. Das bedeutet, es gibt keine Mehrheitsfindung, sondern für jede Entscheidung müssen alle Erben zustimmen.

Auch Pflichtteilsansprüche, die beispielsweise Kindern und Ehegatten zustehen, führen sehr häufig zu Komplikationen, wenn diese ihre gesetzlich geregelte Mindestbeteiligung am Erbe einfordern. Den Erben drohen finanzielle Verluste und nervenaufreibende Prozesse, abgesehen von den damit verbundenen Zerwürfnissen innerhalb der Verwandtschaft.



# **GEHIRN UND GEIST**





**KLEIN  
ABER FEIN**



## TIPP:

**Auch eine kleine, fordernde geistige Tätigkeit ist ein effektives Training. Nimm dir jeden Tag etwas Zeit und lerne z.B. historische Daten, kurze Gedichte oder die Telefonnummern deiner Liebsten auswendig.**



# PROBIER'S MAL SO



## **TIPP:**

**Beim Einkaufen kannst du üben die Einkaufsliste im Kopf zu merken. Fang klein an.**

**Probiere es, dir 5 Teile zu merken und erweitere die Anzahl immer nach einem Erfolg.**



**AKTIV  
UND  
SOZIAL**



## TIPP:

**Kognitive Trainings sind besonders wirksam, wenn du sie mit körperlicher Bewegung und sozialen Aktivitäten kombinierst.**

**Gehe öfter raus und bewege dich.**



**SEELENFUTTER**



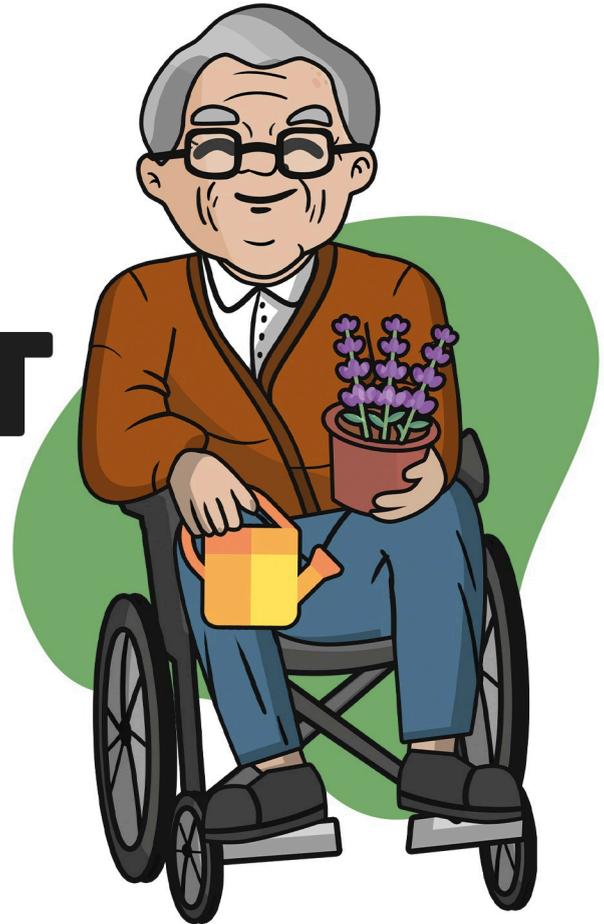
## **TIPP:**

**Schon kleine Dinge können im Alltag zu mehr Zufriedenheit und Lebensfreude führen.**

**Schau, was dir guttut und was du immer wieder gerne machst.**



**KREATIVITÄT  
MACHT ES**



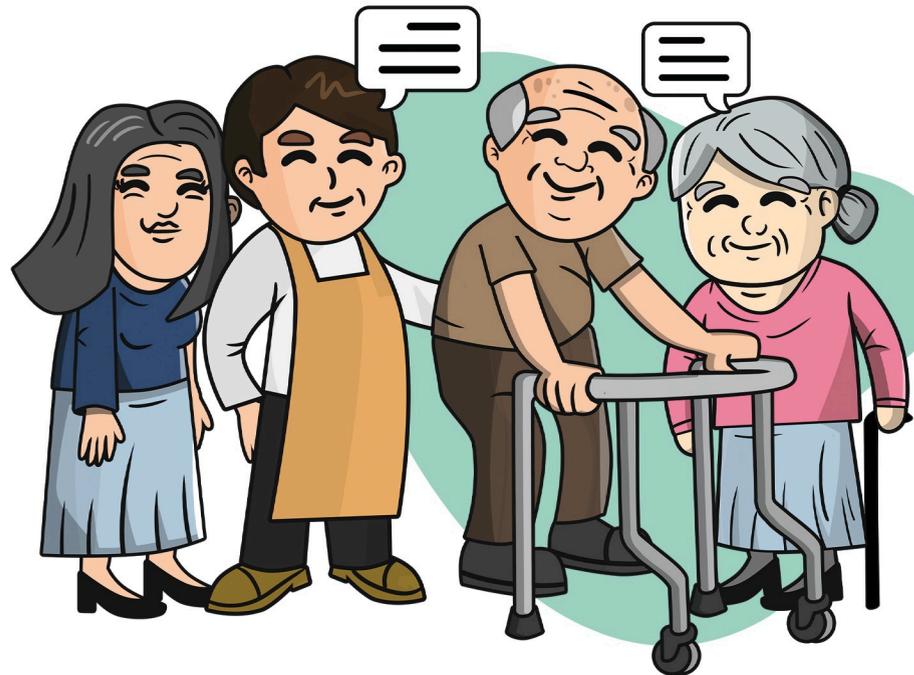
## **TIPP:**

**Kreativität schafft wahre Wunder. Finde kreative Beschäftigungen, sei es zuhause, im Wald oder im Garten!**

**So hältst du das Gehirn fit, förderst deine Abwehrkräfte und stärkst dein Selbstvertrauen.**



# SOZIAL IN-TAKT

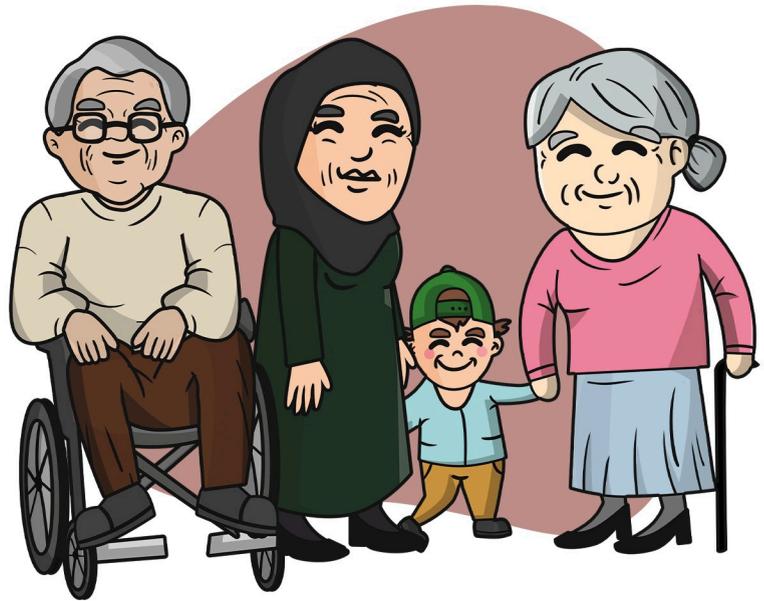


## TIPP:

**Pflege deine Freundschaften und die Beziehungen zu Nachbarn, Gemeinde oder ehemaligen Kollegen und Kolleginnen. Der soziale Austausch sorgt dafür, dass du auch im Alter aktiv bleibst.**

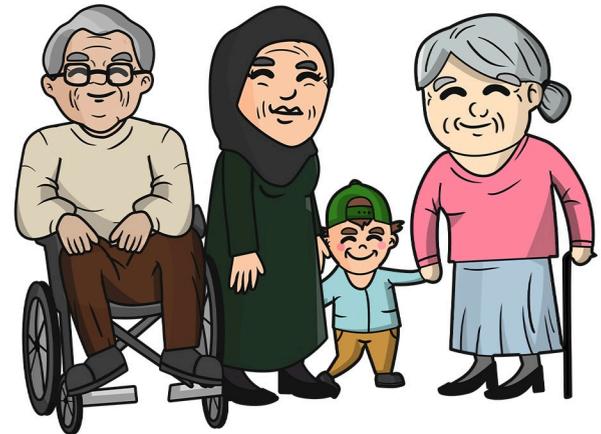


# EHRENSACHE

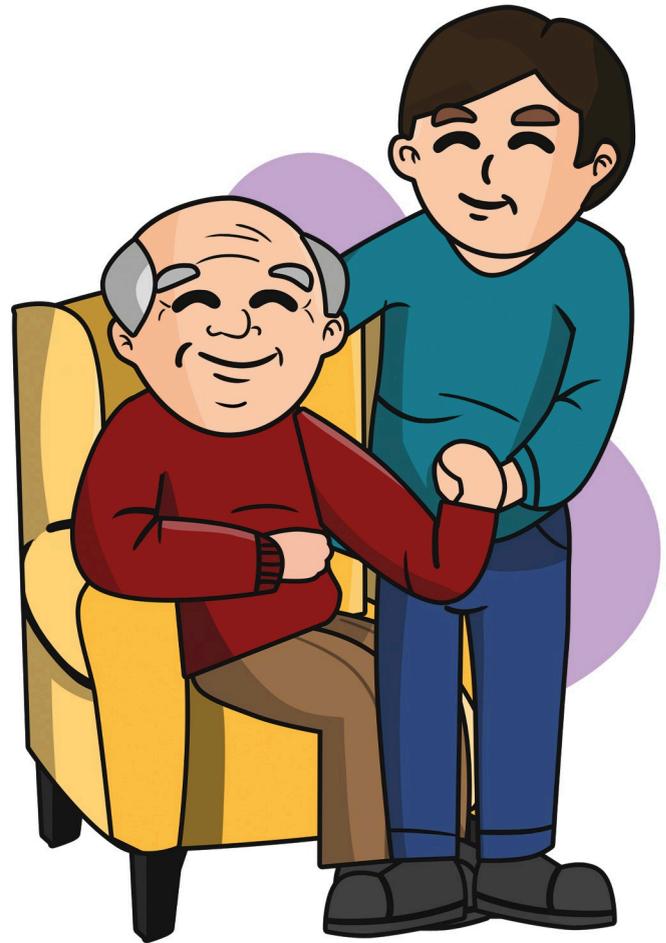


## TIPP:

**Wenn du Zeit hast und nach einer sinnvollen Beschäftigung suchst, schaue, ob es ein Ehrenamt in der Stadt oder Gemeinde gibt, das du übernehmen kannst. Wer andere Menschen oder Einrichtungen unterstützt, fühlt sich gebraucht, langweilt sich weniger und bleibt aktiv im Leben.**



**ES IST IN  
ORDNUNG**



## **TIPP:**

**Im Alter können deine geistigen und kognitiven Fähigkeiten nachlassen. Auch unsere Körperfunktionen bauen langsam ab.**

**Für mehr Lebensqualität ist es wichtig, auch mal Hilfe anzunehmen. So lernst du, anderen zu vertrauen und eigene Grenzen zu bewahren.**



# **EINE SPRACHE - EINE WELT**



## TIPP:

Lerne neue Menschen und ihre Sprachen kennen. Ein kleiner Dialog oder ein paar Wörter reichen schon aus, um das Gehirn aktiv zu halten.



**AUCH  
MAL DIE  
SEELE  
UMARMEN**



## TIPP:

**Wir tun viel für die Gesundheit unseres Körpers. Aber auch die Gesundheit unserer Seele ist sehr wichtig. Schone dich und sprich über dein Befinden und deine Bedürfnisse.**

**Nehme dich in Schutz vor Situationen, die dir nicht guttun. Spürst du eine längere Stille in dir? Sprich mit jemandem.**



# **DIGITALE WELT**





**ZU  
HELL-ZU  
DUNKEL**

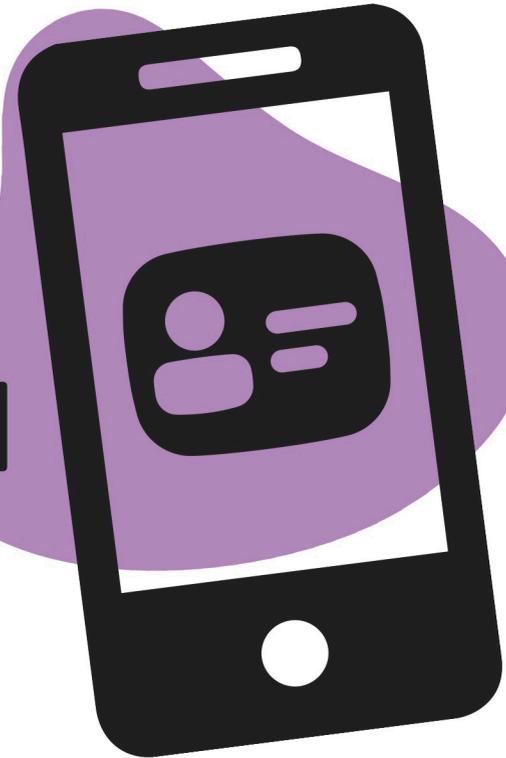


**Bei vielen Smartphones (Handys) lassen sich beispielsweise in den Einstellungen unter „Anzeige & Helligkeit“ die Helligkeit des Displays, Schriftgröße und -stärke sowie die Größe der Apps einstellen. Noch mehr Möglichkeiten gibt es unter dem Menüpunkt „Allgemein“.**

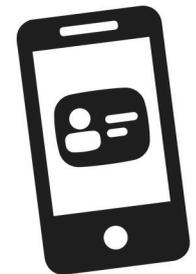
**Dort kann man verschiedene Bedienungshilfen aktivieren. So kann man die Handykamera zur Lupe umwandeln, die Berührungsempfindlichkeit verringern und die Audioqualität bei der Nutzung des Telefons durch Menschen mit einem Hörgerät verbessern.**



# **EINFACHES TELEFONIEREN**



**Unter dem Menüpunkt „Telefon“ gibt es eine weitere nützliche Funktion. Dort kann man einstellen, dass Anrufe angekündigt werden. Neben dem Klingeln wird dann auch der Name des Anrufers laut genannt, sofern er im Telefonbuch des Smartphones gespeichert ist.**



**EINKAUFEN  
KANN  
EINFACH  
SEIN**



**Es gibt Anbieter, die über eine App deinen Einkaufswunsch zu dir nach Hause schicken. Ähnlich ist es mit den Getränkelieferdiensten „Flaschenpost“ und „Durst“. Sie liefern Getränkekisten nach Hause, sodass sich Kunden das Schleppen von Wasserkästen sparen können. Auch hier läuft die Bestellung über eine App.**

**Ebenso bieten viele klassische Supermärkte inzwischen Bestellungen über das Internet samt Lieferungen an, oft allerdings gegen Gebühr.**



**NOTFÄLLE**



**Viele Rettungsdienste bieten seit vielen Jahren den Hausnotruf an. Senioren und Seniorinnen bekommen einen Funksender, den sie wie eine Armbanduhr tragen und im Notfall betätigen können. Mittlerweile gibt es Arm- bzw. Halsbänder inzwischen auch als GPS -Sender.**

**Diese können beispielweise bei Demenzkranken eingesetzt werden, da diese oft einen Bewegungsdrang verspüren, sich aus der gewohnten Umgebung entfernen und dann nicht mehr zurückfinden. GPS -Sender ermitteln Standort des Betroffenen und übermitteln diesen an das Mobiltelefon der Angehörigen. Gleichzeitig lassen sich auch Gebiete definieren, in denen sich eine Person aufhalten darf. Wird diese virtuelle Grenze überschritten, werden die Angehörigen informiert.**



**DOWNLOAD**



**Mit dem Begriff Download bezeichnet man das Kopieren und Speichern eines Programms auf den eigenen Rechner. Solltest du ein Programm auf deinem Rechner nutzen wollen, musst du es zunächst herunterladen. Sei bitte vorsichtig bei fremden oder unseriös wirkenden Seiten.**

**Um den Download zu starten, musst du zunächst auf den Download-Button klicken. In der Regel wirst du gefragt, ob du die Datei speichern oder wie du verfahren möchtest. Klicke auf „Datei speichern“. Die Datei wird dann heruntergeladen, sie wird meist im Ordner „Downloads“ abgelegt. Um das Programm zu installieren, gehe auf die Datei mit der Endung .exe. So startest du die Installation, die du Schritt für Schritt bis zur Fertigstellung begleitest.**



**WIE  
TELEFONIEREN?**



**Bevor du eine Prepaid-Karte kaufst oder einen Vertrag abschließt, solltest du herausfinden, was du benötigst, und dich beraten lassen. Hier sind einige Überlegungen:**

- Welches Mobilfunknetz ist das richtige für dich? Möchtest du eine gute Netzabdeckung oder preisgünstige Tarife haben?
- Wie lange bist du im Internet und telefonierst du im Monat? Wie viel Datenvolumen benötigst du?
- Möchtest du einen Vertrag mit monatlichen Gebühren oder lieber eine flexible Prepaid-Karte nutzen?
- Brauchst du einen Vertrag mit oder ohne Smartphone?

**Vergleiche die unterschiedlichen Tarife. Es gibt auch Tarif-Vergleichsrechner im Internet.**

**Lass dich bei verschiedenen Anbietern beraten und unterschreibe nicht direkt den Vertrag im Laden, sondern schau dir die Verträge in Ruhe zu Hause an.**



**DATENSCHUTZ**



**Datenschutz beschreibt den Schutz vor der missbräuchlichen Verarbeitung personenbezogener Daten sowie den Schutz des Rechts auf informationelle Selbstbestimmung. Hier geht es um deine Daten und deinen Schutz.**

## **WICHTIG!**

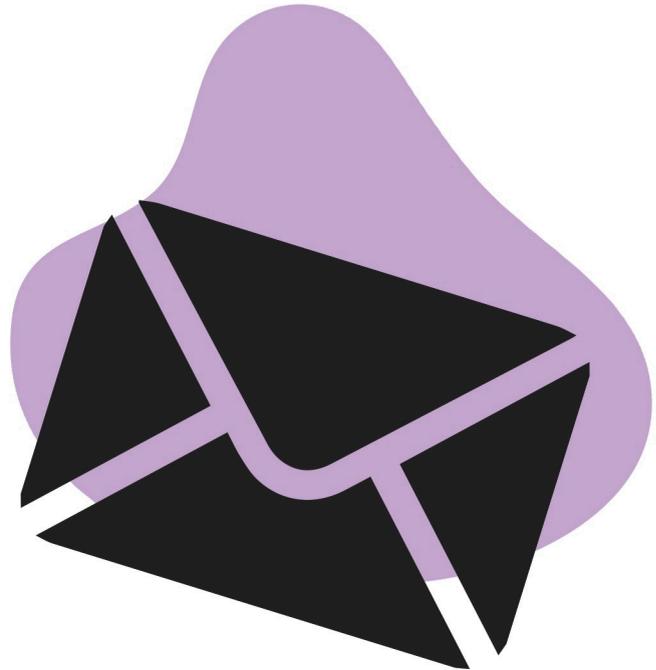
**Lade keine Dateien von unbekanntem oder zweifelhaften Internetseiten herunter.**

**Öffne keine E-Mails und E-Mail-Anhänge von unbekanntem Absendern.**

**Gehe mit Bedacht vor, wie du es auch im realen Leben tust.**

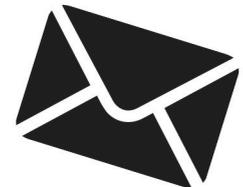


# **DER DIGITALE BRIEF**

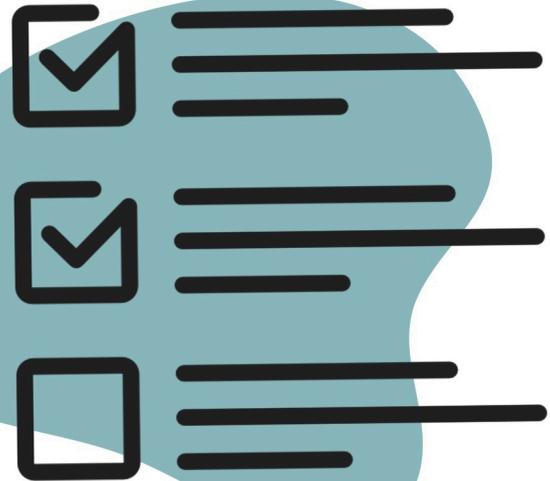


**Die E-Mail ist die älteste und nach wie vor die offiziellste Kommunikationsform im Internet. Viele Menschen nutzen das Internet vor allem dazu, ihre frühere Papierpost nun elektronisch abzuwickeln.**

**Auch in Büros werden Texte, Bilder und Grafiken überwiegend per E-Mail verschickt. Statt mit Füller und Briefbogen schreibst du nun mit der Tastatur des Computers. Diesen Brief sendest du über das Internet direkt in das Postfach deines Gegenübers.**



**GUTE UND  
RICHTIGE  
INFORMATIONEN  
ERKENNEN**



**Über das Internet und verschiedene Suchmaschinen hast du die Möglichkeit, schnell an Informationen zu kommen.**

**Verlasse dich in allen sensiblen Fragen nicht auf einen einzigen Treffer in der Suchmaschine. Schau dir andere Treffer an, die weitere Informationen zum Thema anbieten.**





# Impressum

## Herausgeber

Islamisches Kompetenzzentrum für Wohlfahrtswesen e.V.  
Maarweg 139  
50825 Köln

**Internet:** [www.ikwev.org](http://www.ikwev.org)

## Projektleiterin

Hacer Burcu Temel

## Autorin

Meryem Özmen-Yaylak

## Gestaltung

OneMedya – [www.onemedia.net](http://www.onemedia.net)

## Erscheinungsjahr

2022



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend