

Schutz und Vorsorge

- in Haus und Garten
- im Straßenverkehr und auf Reisen
- bei Ernährung und Sport
- in finanziellen und rechtlichen Angelegenheiten



Sicher und gesund alt werden

Liebe Leserin, lieber Leser!



Foto: VVO/Kammerer

Dr. Louis Norman-Audenhove
Generalsekretär des Österreichischen
Versicherungsverbands VVO



Foto: Martina Draper

Dr. Josef Kubitschek
Geschäftsführer des Vereins
für Konsumenteninformation (VKI)

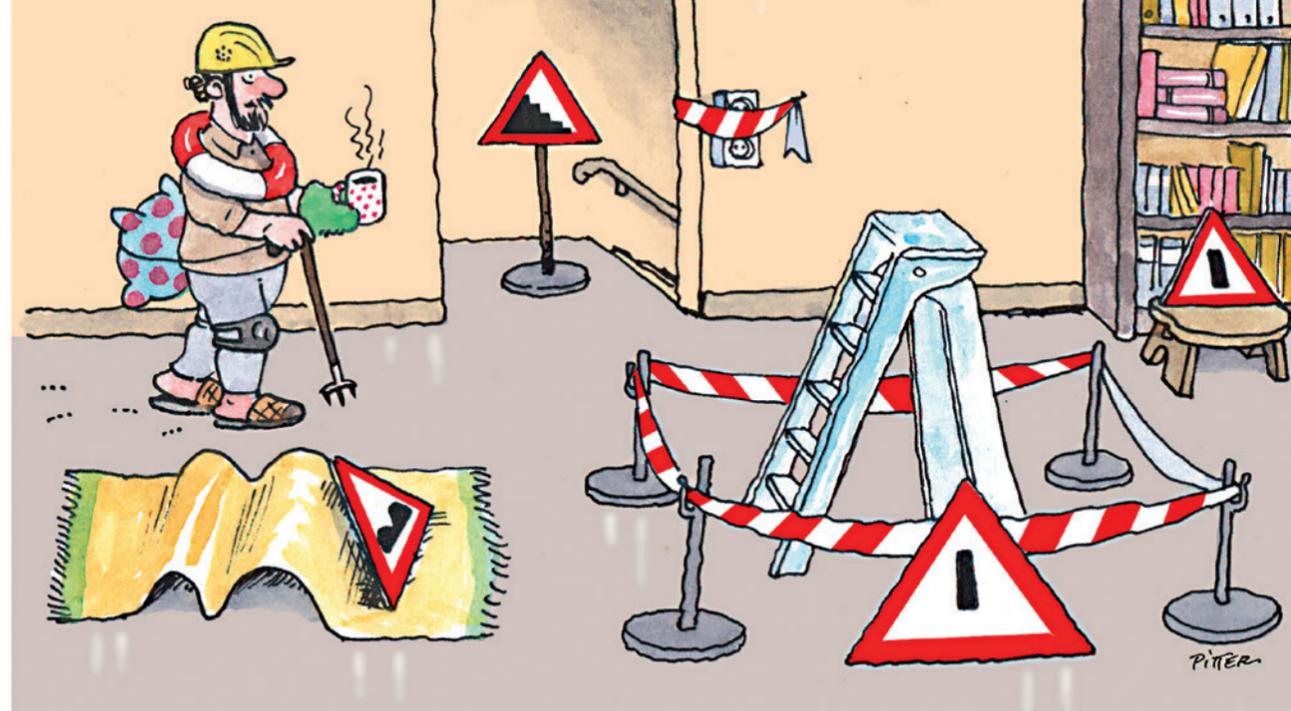
Dieses KONSUMENT Spezial zum Thema „Sicher und gesund alt werden“, in Kooperation mit dem österreichischen Versicherungsverband VVO, soll darüber informieren, wo im Alltag die Hürden und Gefahren für Menschen höheren Alters lauern – in den eigenen vier Wänden, in Haus und Garten, im Bereich der Mobilität, bei Gesundheit, Bewegung und Ernährung wie auch bei rechtlicher und finanzieller Vorsorge.

Mit diesem KONSUMENT Spezial möchten wir unseren Beitrag leisten, um für diese Thematik zu sensibilisieren.

Hilfreiche Tipps zur Gefahrenprävention und zur Möglichkeit der Absicherung gegen Risiken werden einfach und klar erläutert.

Der Verein für Konsumenteninformation trägt mit seinen Analysen, Testberichten und Reports auch im Versicherungsbereich zur Transparenz für Konsumenten bei. Gut informierte Kunden sind besser in der Lage, die genau ihren Bedürfnissen entsprechenden Versicherungsangebote auszuwählen.

Es ist uns ein Anliegen, aufzuzeigen, wie ältere Menschen möglichst unfallfrei durchs Leben gehen können und wie Gefahrensituationen und Risiken vorgebeugt werden kann.



Wohnen ohne Risiko

- Die häufigsten Verletzungsrisiken
- Wie Sie Gefahren im Haushalt vermeiden
- Wenn es doch einmal schiefgeht:
Haftpflicht- und Haushaltsversicherung

Dank guter medizinischer Versorgung und verbesserter Lebensumstände haben bei uns heute viele Menschen die Chance, ein hohes Alter zu erreichen. Und weil man mittlerweile um die Bedeutung richtiger Ernährung und ausreichender Bewegung weiß, bleiben immer mehr nicht nur im Kopf jung, sondern auch körperlich beeindruckend fit. Das tut nicht zuletzt der Seele gut, denn Alter, Hilfsbedürftigkeit oder körperliche Schwächen gilt es in unserer auf ewige Jugendlichkeit, Aktivität und Leistungsfähigkeit getrimmten Gesellschaft möglichst lange hinaus-zuzögern. So wollen auch die wenigsten wahrhaben, dass vielleicht doch nicht mehr alles so läuft wie gewohnt – und leben in einem Wohnumfeld, das auf steigende Sicherheitsbedürfnisse keine Rücksicht nimmt.

Unfallrisiko-Gruppe Nummer eins

Jahrzehntelang haben die eigenen vier Wände, die Treppen im Haus, die Hauszufahrt wunderbar den eigenen Lebensgewohnheiten entsprochen. Bis zu dem Tag, an dem die hohen Treppenstufen plötzlich kaum noch zu bewältigen sind, an dem man auf einmal nur mit Mühe allein aus der Badewanne kommt oder an dem man sich eingestehen muss, dass sich die Beinahe-Unfälle im Alltag be-

Fakten

Alle **sechs Minuten** verunglückt in Österreich ein Mensch über 65 Jahre.

Alle **fünf Stunden** ereignet sich in der Generation 65+ sogar ein **tödlicher** Unfall.

Rund **85 Prozent** aller Unfälle sind **Stürze**.

denklich häufen. Niemand ist vor einem Hoppala zu Hause, draußen im Garten oder auf der Straße gefeit, aber mit zunehmendem Alter lassen Beweglichkeit, Übersicht und Kraft nach, die Knochen werden brüchiger und die Folgen eines Stolperers sind somit gravierender. Und auch wenn den Jüngeren mehr Risikobereitschaft, Abenteuerlust und Unbedachtheit zugeschrieben wird, sind es in stark wachsendem Ausmaß die Senioren, die das höchste Unfallrisiko tragen: 2001 machten die über 65-Jährigen 42 Prozent der tödlich Verunglückten aus, 2011 waren es schon 67 Prozent. Auch die Zahl der Senioren, die nach einem Unfall in stationärer Behandlung landeten, stieg im etwa gleichen Zeitraum von 70.000 pro Jahr auf 90.000 (Quelle: KfV – Kuratorium für Verkehrssicherheit).

„Das zahlt sich nicht mehr aus!“

Dabei spielt natürlich eine wesentliche Rolle, dass es immer mehr ältere und vor-

allem hochbetagte Menschen gibt. Durch Zuliefer- und Betreuungsdienste wie Essen auf Rädern und Heimhilfe können viele von ihnen bis ins hohe Alter zu Hause, in den eigenen vier Wänden, leben. Doch dazu muss das Wohnumfeld auf die geänderten Sicherheitsbedürfnisse abgestimmt sein – und das möglichst schon, bevor sich körperliche und geistige Schwächen einstellen. Doch in der Blüte seines Lebens denkt man nicht gern an Alter und Hilfsbedürftigkeit; und wenn nicht mehr alles so läuft wie gewohnt, begegnen viele den Umbauvorschlägen ihrer Angehörigen mit einem „Das zahlt sich für mich nicht mehr aus!“. Dabei ließe sich oft schon mit einfachen Maßnahmen der häufigste Unfallgrund bei älteren Menschen vermeiden: Rund 85 Prozent der Unfälle zu Hause sind laut KfV Stürze.

Die unfallträchtigsten Bereiche im Haus sind dabei

- der Wohn- und Schlafbereich
- Treppen im Haus
- die Küche

Häufige Mängel und Stolperfallen sind

- im Weg stehende Möbel
- fehlende Griffe oder Handläufe
- unzureichende Beleuchtung

Kurze Wege ohne Stufen

Manche Senioren entschließen sich rund um die Pension, wenn die Kinder aus dem Haus sind, zum Umzug in eine kleinere Wohnung, die den Bedürfnissen des neuen Lebensabschnitts besser entspricht und oft auch die Kriterien der Barrierefreiheit bereits berücksichtigt. Das wird von manchen Gemeinden finanziell un-

Die ideale Wohnung fürs Alter

Nach einer Checkliste des Verkehrsministeriums sollte eine Seniorenwohnung im Idealfall folgende Kriterien erfüllen:

- barrierefreier Zugang zum Lift
- schwellenfreier Zugang zu allen Räumen
- Türbreiten von mindestens 90 cm
- gute, blendungsfreie Beleuchtung
- ausreichend Lichtschalter in 80 bis 100 cm Höhe
- Steckdosen in mindestens 40 cm Höhe
- schwellenfrei begehbare Dusche oder abgeschrägter Duschauflauf
- hochklappbare Stützgriffe fürs WC
- verschiebbare, von drei Seiten zugängliche Betten

terstützt und reduziert in der Folge nicht nur die Kosten für Miete, Strom und Heizung, sondern auch den Aufwand für die Reinigung, Pflege und Instandhaltung des Haushalts.

Aber auch wenn man lieber weiterhin in der gewohnten Umgebung bleiben will, kann man sich den Alltag einfacher und altersgerechter gestalten. Zum Beispiel, indem man den ständig genutzten Wohnraum etwas verkleinert und innerhalb der eigenen vier Wände „umzieht“, also etwa im Haus das Schlafzimmer vom ersten Stock ins Erdgeschoß verlegt, in der Wohnung das dem Badezimmer nächstgelegene Zimmer als Schlafraum nutzt oder das Wohnzimmer im ehemaligen Kinder- oder Gästezimmer ansiedelt, das zwar kleiner ist, aber südseitig liegt und deshalb heller und wärmer ist. „Möglichst kurze Wege ohne Stufen und



Schwellen“, lautet das Gebot der Stunde. Gehen Sie Ihre Wohnräume einmal in Gedanken durch und überlegen Sie sich, wo und wie ihre Nutzung vielleicht relativ einfach umorganisiert werden könnte.

Gehen Sie, sobald die Raumaufteilung klar ist, Zimmer für Zimmer durch und überlegen Sie sich anhand der nachfolgenden Hinweise, wie Sie Ihre vier Wände zum Beispiel durch gewisse Umstellungen, unterstützende Griffe oder bessere Beleuchtung sicherer machen können.

Förder- und Beratungsstellen

Ziehen Sie für die Planung Experten bei: Zum einen gibt es in allen Bundesländern Förderaktionen für altersgerechten Wohnungsumbau. Zum anderen können etwa Ergotherapeuten oder auf barrierefreies Wohnen spezialisierte Berater wertvolle Hinweise geben, wo Schwachstellen liegen und wie Griffe und Hilfen im Haushalt positioniert werden sollen, damit sie verrenkungsfrei benutzbar sind. Erkundigen Sie sich bei Seniorenverbänden, bei den Kranken- und Pensionsversicherungsträgern, bei der Gemeinde oder in den Landesregierungen nach Beratungsmöglichkeiten und Förderstellen. Holen Sie als Mieter bei geplanten Umbauten unbedingt auch das schriftliche Einverständnis des Vermieters ein. Fachgerechte Umbauten sollten in seinem Sinne sein, weil eine barrierefreie Wohnung an Wert gewinnt.

Altersgerechte Assistenzsysteme (Ambient Assisted Living)

Unter diesem Begriff werden verschiedenste unterstützende Technologien zusammengefasst, die älteren Menschen das Leben in den eigenen vier Wänden erleichtern und ihre Sicherheit erhöhen sollen. Gleichzeitig soll dadurch die Abhängigkeit von Angehörigen und Pflegediensten verringert werden.

Bereits lange bekannt ist der Notrufknopf, den man am Handgelenk ständig mit sich trägt: Bei Bedarf, zum Beispiel nach einem Sturz, kann so rasch Hilfe herbeigerufen werden. Durch die technische Entwicklung und digitale Vernetzung haben sich aber darüber hinaus viele weitere Möglichkeiten eröffnet. So können im Wohnbereich oder an den Schuhen angebrachte Sensoren Bewegungen erkennen und gegebenenfalls Alarm auslösen, wenn jemand stürzt, die Herdplatte eingeschaltet lässt oder vergisst, das Fenster zu schließen. Für längere Unabhängigkeit von helfenden Händen können universelle Fernsteuerungen sorgen, mit denen sich verschiedene Geräte und Einrichtungen im Haushalt bedienen lassen, zum Beispiel Bett, Lampen, Herd oder Rollos.

Auch auf dem Gesundheitssektor wird im Bereich „Telemedizin“ oder „Home-Monitoring“ mit Hochdruck geforscht und entwickelt. Assistive Technik kann hier vor allem, aber nicht nur, chronisch kranke Senioren unterstützen, von der automatischen Erinnerung an die Medikamenteneinnahme bis hin zu elektronischen Überwachungssystemen, die zum Beispiel bei Patienten mit einem Herzschrittmacher oder bei Diabetes-mellitus-Patienten regelmäßig Daten an einen Server senden und im Fall von Fehlfunktionen oder eines verschlechterten Gesundheitszustands Alarm schlagen. Manches davon ist bereits erhältlich, vieles ist noch im Entwicklungsstadium. Erkundigen Sie sich bei Hilfsorganisationen, was davon für Sie infrage käme (Adressen siehe Seite 24).



TIPPS ZUR UNFALLVORBEUGUNG DAHEIM

In der gesamten Wohnung

- **Stolper- und Rutschfallen entfernen.** Trennen Sie sich von lose liegenden Teppichen und Läufern oder bringen Sie Gleitschutzstreifen bzw. -matten an; bei Neuanschaffungen nur noch rutschfeste Teppiche und Bodenbeläge kaufen. Verlegen Sie (Verlängerungs-)Kabel und Ähnliches möglichst hinter den Möbeln, an der Wand entlang. Türschwellen sollten abgefräst oder abmontiert werden; falls nicht möglich, lassen sich Schwellen durch Schwellenausgleicher und verschiedene Rampensysteme entschärfen.
- **Steckdosen in Greifhöhe.** Lassen Sie Steckdosen und Schalter so versetzen, dass sie verrenkungsfrei zu erreichen sind.
- **Kippschutz montieren.** Vor allem bei Regalen und Schrankwänden. Achten Sie auch bei Fernseher, Bildschirm usw. darauf, dass Sie nicht an einem Kabel hängen bleiben können.
- **Helle, blendfreie Beleuchtung.** Vor allem in schlecht beleuchteten Stiegenhäusern und Fluren kommt es häufig

zu Unfällen. Hilfreich sind Lampen, die durch einen Bewegungsmelder eingeschaltet werden, Lichtschalter am Treppenanfang und -ende, außerdem Leuchtstreifen, durch die Stufen besser erkennbar werden, wenn die Hell-Dunkel-Anpassung der Augen nachlässt.

- **Entlang von Treppen.** Ein durchgehender Handlauf auf beiden Seiten gibt Halt. Bei Bewegungseinschränkungen ist ein Treppenlift bequem und sicher.
- **Gasdurchlauferhitzer.** Sie erzeugen bei Verschmutzung giftiges Kohlenmonoxid. Achten Sie auf ausreichende Belüftung des Raumes und jährliche Überprüfung durch Fachleute.
- **Notrufnummern.** Legen oder hängen Sie die Nummern von Polizei, Rettung und Feuerwehr neben dem Telefon auf oder speichern Sie sie im Handy ein, damit Sie in der Aufregung nicht erst lange überlegen müssen.

Im Vorzimmer

- **Häufige Schwachstellen.** Schlechte Beleuchtung, Türschwellen und lose liegende Teppiche führen hier am häufigsten zu Unfällen. Sorgen Sie für Licht, lassen Sie Schwellen auf das Minimum abtragen und entfernen Sie Läufer oder bringen Sie an ihrer Unterseite rutschhemmende Streifen an.

figsten zu Unfällen. Sorgen Sie für Licht, lassen Sie Schwellen auf das Minimum abtragen und entfernen Sie Läufer oder bringen Sie an ihrer Unterseite rutschhemmende Streifen an.

- **Praktische Garderobe.** Dazu gehören eine fix befestigte Garderobewand (Kleiderständer können leicht kippen), stabile Haken in Augenhöhe, ein Schirmständer für den Stock, ein stabiler Sitzplatz und eine Abstellfläche für die Einkaufstasche. Weiters hilfreich sind ein Schlüsselbrett und ein langer Schuhlöffel in Greifhöhe; und vor der Haustür eine am besten bodengleiche oder zumindest dünne, rutschfeste Türmatte.
- **Sicherheitskette oder -bügel.** Sind sinnvoll, sollten aber immer nur dann vorgelegt werden, wenn die Tür tatsächlich nur einen Spalt breit geöffnet werden soll. Sind sie ständig eingelegt, können im Ernstfall Helfer, die einen Zweitschlüssel haben, nicht in die Wohnung.

In der Küche

- **Gute Beleuchtung.** Vor allem bei Herd, Abwasch und Arbeitsfläche sollten Lampen oder Strahler nachmontiert werden, damit nichts im Halbdunkel bleibt.
- **Bequeme Schrankhöhe.** Oberschränke sollten nicht zu hoch montiert sein, eventuell etwas heruntergesetzt werden. Drehbare Drahtkörbe erleichtern das Herausnehmen von schwerem Geschirr. Für die Unterschränke sind Auszüge und Laden nützlich, eventuell lässt sich ein Unterschrank durch einen herausziehbaren Rollwagen ersetzen.
- **Stabile Stufenleiter.** Vermeiden Sie Balanceakte auf Hockern und Sesseln, falls Sie etwas von weiter oben brauchen.

- **Arbeitsflächen.** Zu hoch oder zu niedrig ermüdet vorzeitig und kann gefährliche Fehlleistungen, etwa beim Schneiden, bewirken. Hilfreich ist ein unterfahrbarer Arbeitsplatz zum Arbeiten im Sitzen.
- **Herd sichern.** Benützen Sie beim Kochen eher die hinteren Kochplatten und drehen Sie die Stiele und Griffe von Pfannen und Töpfen nach hinten oder auf die Seite. Auf ebenen Glaskeramik-Kochplatten können schwere Töpfe einfach verschoben statt weggehoben werden.
- **Küchenwecker.** Falls Ihr Herd nicht mit einer Zeitschaltuhr ausgestattet ist, kann ein Küchenwecker an Gerichte auf dem Herd oder im Backrohr erinnern.
- **Topfdeckel.** Öl und Fett nie unbeaufsichtigt erhitzen. Falls doch einmal ein Brand entsteht, nicht mit Wasser löschen, sondern mit einem Topfdeckel ersticken.
- **Keine herabhängenden Kabel.** Kabel von Wasserkochern, Schneidemaschinen etc. sollten an der wandseitigen Kante der Arbeitsplatte geführt und beim Gerät selbst aufgewickelt werden.

- **Einhandmischbatterien.** Bei Armaturen mit eingebautem Thermostat kann für die Wassertemperatur ein Maximalwert (z.B. 38 °C) eingestellt werden, was vor Verbrühungen schützt. Um die Reichweite zu verlängern, können Sie den Wasserhahn mit einer Schlauchbrause nachrüsten.
- **Praktisches Geschirr.** Töpfe und Pfannen sollten leicht sein und Griffe haben, die sich nicht erhitzen.

In Badezimmer und Toilette

- **Sicherheitsgriffe.** Haltegriffe in der Dusche, an der Badewanne oder neben der Toilette sind rasch montiert und erleichtern das Aufstehen, Hinein- und Heraussteigen.
- **Rutschfeste Matten.** Badematten mit rutschfester Ober- und Unterseite sowie Gummimatten mit Saugnäpfen für Dusche und Bad verhindern das Ausrutschen bei der Körperpflege.
- **Barrierefrei duschen.** Auch ein Duschhocker (möglichst mit Rückenlehne) oder, noch besser, ein fix montierter Klappsitz in der Dusche verringert die Rutschgefahr. Für den problemlosen Einstieg ist eine bodengleiche

oder zumindest abgeflachte Duschwanne empfehlenswert.

- **Hilfen für die Badewanne.** Badewannensitze sind besser als Badebretter, da diese keine Rückenstütze bieten. Einen sicheren Einstieg bieten Sitzbadewannen mit Tür, das Abrutschen bei einem Schwächeanfall verhindern. Wannverkürzer, die mit Saugnäpfen angebracht werden. Einen selbstständigen Einstieg ermöglichen Wannelifte, seien es Modelle mit Elektromotor oder rein mit Wasserdruck angehobene und senkbare Lifte.
- **Höhenverstellbare Waschtische.** Sie sind vor allem dann zu empfehlen, wenn mehrere Personen ein Bad benutzen. In diesem Fall sollte auch der Spiegel weit hinunterreichen.
- **Badezimmer- und WC-Türen.** Nach außen zu öffnende Türen bieten Helfern im Notfall leichter Zugang, ein Umbau ist meist kostengünstig durchzuführen.
- **In Griffhöhe.** Achten Sie beim Anbringen von Armaturen, Haltegriffen, Handtuchhalter und Ablagen darauf, dass sie ohne Verrenkungen zu erreichen sind. Wichtig sind auch leicht bedienbare Steckdosen mit Auswerfmechanismus.
- **Armaturen mit Thermostat.** So wie in der Küche schützen auch im Bad Einhebel-Mischbatterien mit integriertem Temperaturregler oder einer Heißwassersperre vor Verbrühungen.
- **Toilettensitzerhöhung.** Neben Haltegriffen zur Unterstützung beim Hinsetzen und Aufstehen sind im WC auch Toilettensitzerhöhungen mit hochklappbaren Armlehnen leicht anzubringen.
- **Leicht erreichbar.** Wird die alte Toilette durch eine neue mit einer Sitzhöhe von mindestens 48 cm und einen neuen Spülkasten ersetzt, achten Sie



auch gleich darauf, dass die Spülung leicht zugänglich ist und Papierrollenhalter sowie WC-Bürste in Griffweite sind.

Im Wohnzimmer

- **Stabile Sitzgelegenheiten.** Zu niedrige Sitzgelegenheiten lassen sich erhöhen. Fauteuils und Sofas mit Rollen können aber beim Hinsetzen oder Aufstehen wegrollen und sollten durch stabile Sitzmöbel, am besten mit Armstützen, ersetzt werden.
- **Weniger ist sicherer.** Bodenvasen, Stehlampen, Blumentischchen, Zeitungsständer, Luftbefeuchter, Verlängerungskabel – Wohnzimmer sind oft wahre Hindernisparcours. Trennen Sie sich von wenig Benutztem, auch von fast nie genutzten Möbeln, verstauen Sie Kabel mithilfe von Kabelschellen oder Kabelkanälen und sorgen Sie für mehr Bewegungsfreiheit.

- **Richtige Raumbelichtung.** Ihr ständiger Sitzplatz sollte besonders gut ausgeleuchtet sein, zum Beispiel mit einer an der Wand oder Decke angebrachten Punktlichte.
- **Kantenschutz.** Spitze Möbelkanten können durch festklebbaren Eckenenschutz entschärft werden.

Im Schlafzimmer

- **Optimale Betthöhe.** Damit das Niederlegen und Aufstehen nicht immer schwerer fällt, sollte die Liegefläche in 50 bis 55 cm Höhe sein. Zu niedrige Betten können durch eine Betterhöhung oder durch fix befestigbare Klötzchen an den Beinen erhöht werden.
- **Verstellbarer Lattenrost.** Höhenverstellbare Kopf- und Fußteile erhöhen die Bequemlichkeit. Viele Betten lassen sich nachträglich mit einem verstellbaren Lattenrost ausstatten – gegen-

über manuell verstellbaren Modellen sind solche mit Gasdruckfeder oder Elektromotor zu bevorzugen, weil sie ohne Kraftaufwand und auf Knopfdruck auch von Bettlägrigen bedient werden können.

- **Nahe dem Bett.** Neben einer punktuellen Lichtquelle für die abendliche Lektüre – am besten an der Wand angeschraubt – sollte auch das Zimmerlicht vom Bett aus ein- und ausschaltbar sein. Auf der Abstellfläche neben dem Bett sollte genügend Platz für Medikamente, ein Trinkglas, Bücher und Zeitschriften sowie ein Telefon sein, damit man im Notfall Hilfe herbeirufen kann.
- **Freie Bahn.** Zwischen Bett und Zimmertür sollten keine Sessel, Hocker oder Bettvorleger sein, damit man – zum Beispiel beim nächtlichen Gang zur Toilette – nicht stolpert. Um den schlafenden Partner nicht zu wecken,

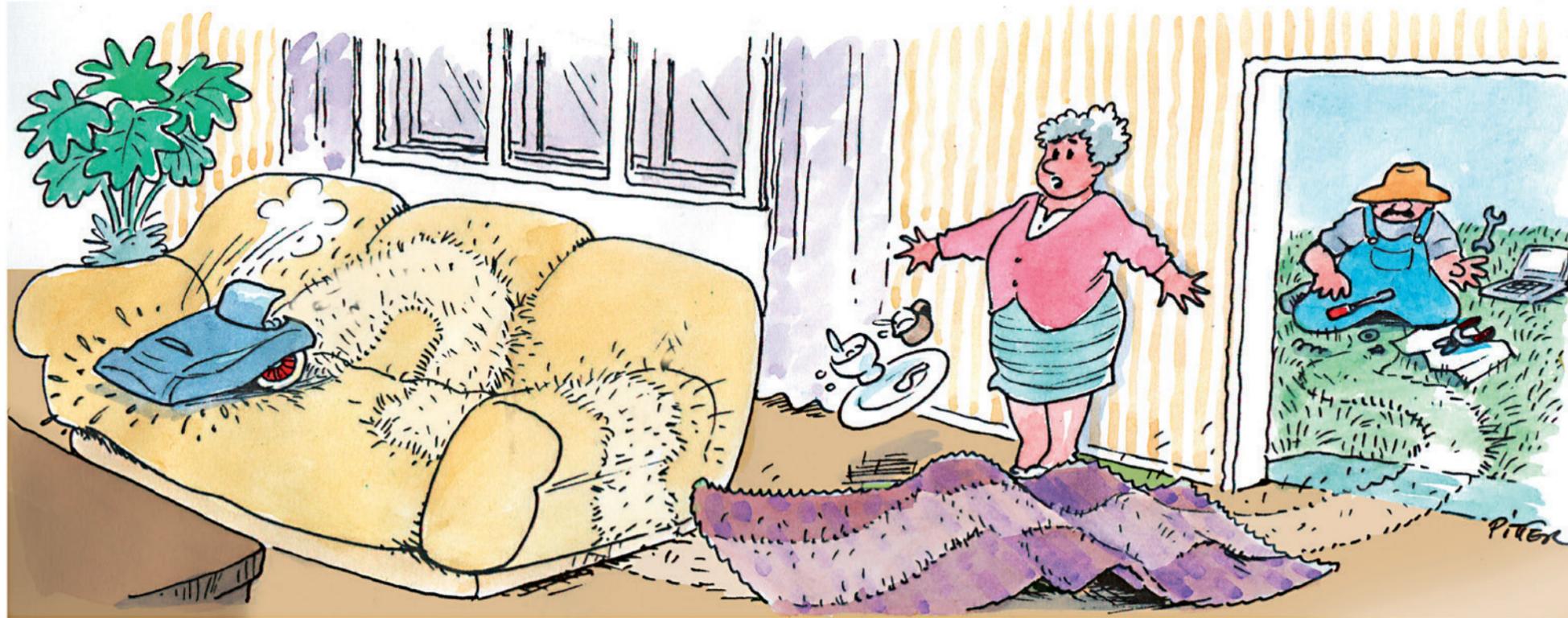
Brandgefahr

Ältere Menschen sind außer von Stürzen auch übermäßig stark von Verletzungen oder gar tödlichen Unfällen durch Brände betroffen. Laut den österreichischen Brandverhütungsstellen liegt das Durchschnittsalter von Brandtoten bei 62 Jahren. Die Gründe dafür werden der reduzierten Sinneswahrnehmung von Menschen über 70 Jahren zugeschrieben, sehr oft sind aber auch Unvorsichtigkeit und Vergesslichkeit im Spiel. Viele Brände gehen von Küchenherden, Fritteusen und brennenden Kerzen aus. Neben allgemeinen Brandschutzmaßnahmen wird daher in Seniorenhaushalten unbedingt ein Rauchwarnmelder empfohlen. Dessen extrem lauter Alarm bei Rauchentwicklung wird auch von höreingeschränkten Personen wahrgenommen. Die Warnmelder lassen sich ohne großen Aufwand montieren und sollten im Flur sowie im Wohn- und Schlafzimmer angebracht werden. Die Melder sind meist batteriebetrieben und sollten – wie in der Betriebsanleitung angegeben – regelmäßig auf ihre Funktionstüchtigkeit kontrolliert werden. Auch Handfeuerlöcher sollten in keinem Haushalt fehlen und etwa alle zwei Jahre überprüft werden. Die Feuerwehren bieten dazu oft spezielle Überprüfungstermine an.

eignen sich auch Nachtlichter mit einem Bewegungssensor: Sie sind nicht so hell wie das Deckenlicht, weisen aber trotzdem den richtigen Weg.

Rund ums eigene Haus

- **Stolperfallen.** Alle Wege rund ums Haus prinzipiell freihalten. Gartensessel, Liegen, Leitern, Werkzeug wie Rechen oder Hacke, Gießkanne, Gartenschlauch und Ähnliches nach der Benutzung immer wegräumen. Fußabstreifgitter sollten bodengleich angebracht werden.
- **Rutschgefahr vermindern.** Befreien Sie Stufen und Gehwege von Laub.
- **Ebenerdiger Zugang.** Treppen auf dem Weg von der Haustür bis zum Gartentor durch beidseitige Handläufe absichern und für die nötige Trittsicherheit rutschhemmende Sicherheits- oder Gummibeläge anbringen. Um Niveauunterschiede zu überwinden, können feste oder mobile Rampen angebracht werden.
- **Lampen mit Bewegungsmelder.** Für gute Beleuchtung von der Gartentür bis zum Eingang sorgen; Stiegen im Garten durch Solarleuchten sichern, die sich einfach ins Erdreich stecken lassen und sich einschalten, sobald sich jemand nähert.
- **Verlängerter Arm.** Für kleinere Arbeiten im Garten Teleskopwerkzeug verwenden.
- **Feste Schuhe.** Auch wenn nur eine Kleinigkeit aus dem Garten geholt werden soll, immer in ordentliche, rutschfeste Schuhe schlüpfen.
- **Sichere Gartenmöbel.** Klappbare Gartenstühle, faltbare Campinghocker oder verstellbare Sonnenliegen sorgen immer wieder für Verletzungen beim Auf- oder Umstellen. Legen Sie sich standsichere Möbel ohne Rollen zu.



SCHUTZ VOR FINANZIELLEN SCHÄDEN

Wenn Schnelligkeit, Reaktions- und Sehvermögen nachlassen, passiert es häufiger als zuvor, dass Dinge im Haushalt zu Bruch gehen: Man erwischt das kippende Glas nicht mehr, die Zange fällt ins Waschbecken und verursacht einen Sprung, der Wasserkocher wird nicht richtig aufgesetzt und kippt zu Boden oder beim Staubsaugen geht der Garde-

robenspiegel kaputt. Das sind die kleinen Malheurs zu Hause, wo Dinge dann manchmal notdürftig geklebt oder mit Pflaster zusammengehalten werden – und so erst recht zu wirklichen Gefahrenquellen werden. Missgeschicke passieren aber auch außer Haus, auf Besuch bei Verwandten, Nachbarn oder Freunden, durch eine kleine Ungeschicklichkeit in einem Geschäft oder Lokal, oder man setzt als Fußgänger oder Radfahrer auf der Straße unbewusst eine ganze Unfallserie in Gang, an deren Ende hohe Schadenersatzforderungen stehen. Derartige böse Überraschungen können Eigenheimbesitzern auch drohen, wenn sich Passanten oder Besucher zum Beispiel durch einen herunterfallenden Ast oder Dachziegel auf ihrem oder rund um ihr Grundstück verletzen.

„Dass mir das passiert ...!“

Dann ist es hilfreich, wenn man eine Haushalts- und/oder Eigenheimversicherung hat, meist kombiniert mit einer privaten Haftpflichtversicherung. Sie übernimmt die finanzielle Seite der

Schäden, bis hin zu existenzbedrohenden Katastrophen wie der kompletten Zerstörung der eigenen vier Wände durch einen Brand. Und Sie können auch Schadenersatzforderungen anderer Personen an den Haftpflichtversicherer weiterleiten: Er prüft dann, ob die Forderungen der Geschädigten gerechtfertigt sind. Falls nicht, wehrt er sie ab; falls

Sie die Schuld trifft, übernimmt er die Kosten.

Grob fahrlässig herbeigeführte Schäden sind allerdings meistens ausgenommen; das wäre etwa, wenn Sie beim Tratsch mit der Nachbarin auf das eingeschaltete Bügeleisen vergessen und ein Brand entsteht. Darüber hinaus hängt es von der Polizza ab, was inkludiert und was von

Mögliche Deckungslücken

- In älteren Verträgen sind sogenannte **Tätigkeitsschäden** oft nicht gedeckt. Darunter verstehen die Versicherer Schadensfälle, welche durch die oder bei der Benützung von fremden Gegenständen verursacht werden.
Beispiele:
– Als Tätigkeitsschaden gilt, wenn Sie bei Bekannten, bei denen Sie zu Gast sind, das Kaffeegeschirr zu Tisch tragen (also buchstäblich „tätig“ sind), dabei stolpern, und das gesamte Service geht zu Bruch. Kein Tätigkeitsschaden wäre es, wenn Sie beim Aufstehen an der Tischdecke hängen bleiben und das gesamte Geschirr zu Boden fällt.
– Ebenfalls als Tätigkeitsschaden zu werten ist, wenn Sie freundlicherweise bei Ihrem Nachbarn nachschauen, warum der Fernseher nicht mehr geht, und das Gerät dabei vom Fernsehtisch rutscht und zu Bruch geht. Kein Tätigkeitsschaden wäre es, wenn Sie stolpern und dabei unabsichtlich das TV-Gerät vom Abstellplatz schieben.
Lassen Sie den Deckungsschutz für Tätigkeitsschäden nachtragen, falls diese in Ihrer Polizza ausgeschlossen sind.
- Halten Sie sich regelmäßig bei Verwandten auf, zum Beispiel bei Ihren Kindern, um auf die Enkerl aufzupassen, oder bei einer Tante, Ihren Geschwistern oder anderen nahen Angehörigen, dann überprüfen Sie Ihre Polizza auch daraufhin, ob Schäden bei direkten Verwandten gedeckt sind. Lassen Sie den Schutz gegebenenfalls um die Klausel „Kein Verwandtenschluss“ erweitern.

vornherein ausgeschlossen ist. So kann zum Beispiel Glasbruch ausgeschlossen sein oder Ihre Polizza enthält vielleicht einen Selbstbehalt; das heißt, kleinere Schäden bis zu einer bestimmten Summe müssen Sie ganz aus der eigenen Tasche zahlen.

Sehen Sie Ihre Polizza wieder einmal genau durch oder bitten Sie Ihren Versicherungsberater um eine aktuelle Bestandsaufnahme.

Ausreichend hohe Haftpflichtsumme

Standardmäßig werden bei Neuverträgen 750.000 Euro vereinbart, in älteren Verträgen sind es oft sogar noch niedrigere Beträge unter 500.000 Euro. Wer sich gut absichern möchte, sollte dringend eine Anpassung vornehmen lassen und mindestens 1 Million Euro vereinbaren, besser sogar mehr. Höhere Versicherungssummen sind meist gegen einen geringen Aufpreis zu erhalten.

Wie hoch die Prämie ausfällt, hängt bei manchen Anbietern auch ein klein wenig davon ab, ob die Haftpflichtversicherung europaweiten oder weltweiten Schutz bietet. Eine Versicherung mit weltweitem Schutz wäre nur dann wichtig, wenn Sie oft im außereuropäischen Ausland unterwegs sind oder sich längere Zeit dort aufhalten – zum Beispiel zum „Überwintern“ in Thailand, zu Kreuzfahrten und Segeltörns in der Karibik oder zu längeren Besuchen bei fernab lebenden Kindern und anderen Verwandten.

Angehörige sind mitversichert

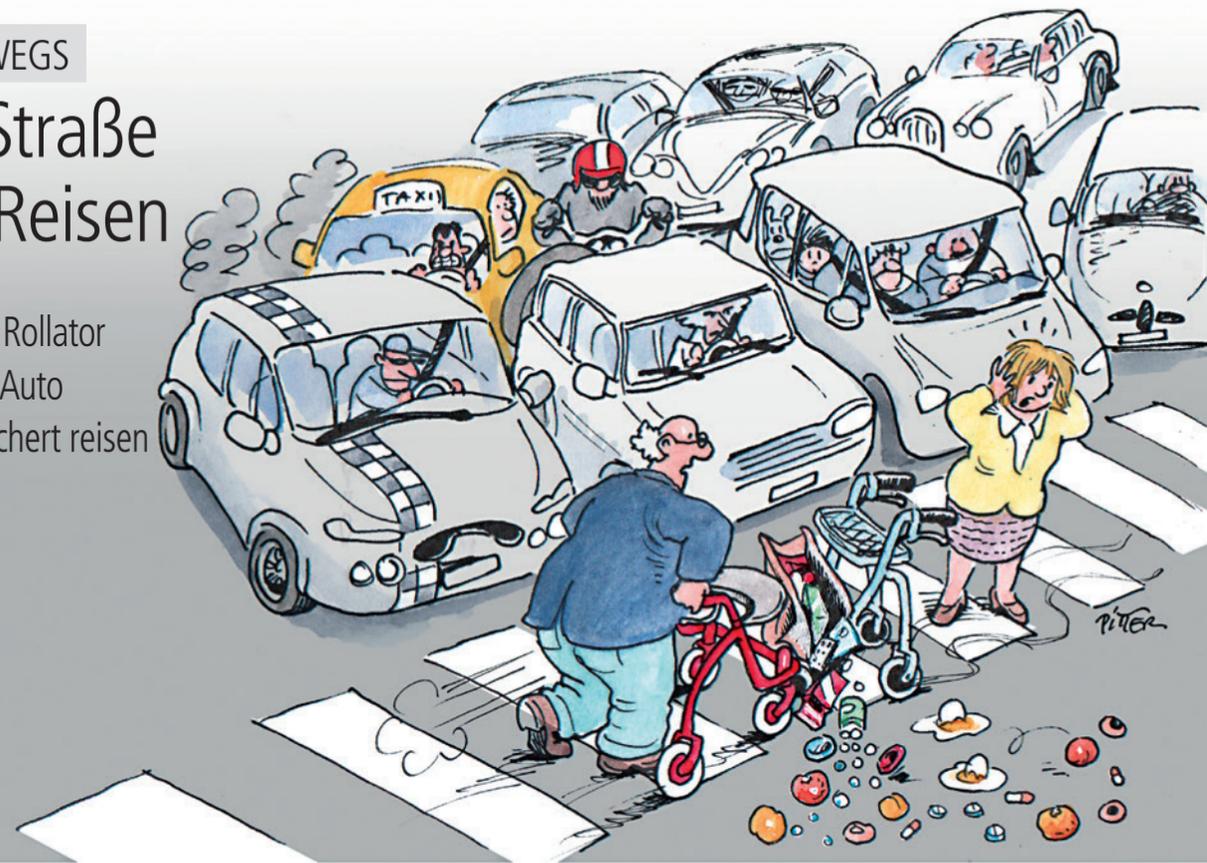
Eine eigene Versicherung für den (Ehe-) Partner und Kinder, die im gemeinsamen Haushalt leben, ist nicht erforderlich, da diese in der privaten Haftpflicht mitversichert sind.

Haftpflicht für tierische Gefährten

Katzen und Kleintiere sind in der Haushaltsversicherung gratis mitversichert. Hundehalter müssen allerdings in Wien, Oberösterreich, Salzburg, Tirol und der Steiermark eine Hundehaftpflichtversicherung abschließen. In Niederösterreich ist eine eigene Tier-Haftpflicht nur für Hunde mit erhöhtem Gefährdungspotenzial gesetzlich vorgeschrieben. Zu empfehlen ist sie auf jeden Fall. Die Kosten dafür hat der Hundehalter zu tragen. Oft können Hunde innerhalb der Haushalts- oder Eigenheimversicherung günstiger mitversichert werden. Eigene Krankenversicherungen für Tiere sind sehr teuer und die Leistungen sind begrenzt.

Auf der Straße und auf Reisen

- Zu Fuß, mit dem Rollator
- Mit Fahrrad und Auto
- Sicher und versichert reisen



ALS FUSSGÄNGER UND RADFAHRER UNTERWEGS

Nicht nur für den Körper, auch für die Seele ist es gut, regelmäßig aus dem Haus zu kommen und mit neuen Eindrücken zurückzukehren. Doch Senioren leben auf Österreichs Straßen gefährlich: Mehr als die Hälfte der 2013 im Straßenverkehr getöteten Fußgänger und Radfahrer waren Personen ab 65 Jahren. Bei vielen dieser Unfälle handelte es sich laut Kuratorium für Verkehrssicherheit um Kollisionen mit Autos, weil die Fußgänger übersehen worden waren.

Einen Beleg dafür, dass ältere Menschen im Straßenverkehr ein erhöhtes Risiko darstellen, gibt es laut Experten nicht. Dagegen spricht auch die Tatsache, dass in keiner anderen Altersgruppe die physische Konstitution so unterschiedlich ist wie bei Menschen ab 65 Jahren: Während manche die goldenen Jahre in der Pension bei bester Gesundheit und Fitness genießen und ständig „auf Achse“ sind, kämpfen andere bereits früh mit ernsthaften Ge-

sundheitsproblemen oder starken körperlichen Einschränkungen. Für sie bedeuten bereits das nasse Herbstlaub auf dem Weg zum Einkaufen, eine leicht abschüssige Gasse bei Glatteis oder eine unregelmäßige Kreuzung einen erhöhten Stressfaktor. Ein paar Vorsichtsmaßnahmen können dazu beitragen, dass ältere Menschen lange mobil bleiben und am öffentlichen Leben teilnehmen können.

Tipps zur Unfallvermeidung als Fußgänger

- **Helle, rückstrahlende Kleidung.** Besonders bei schlechtem Wetter, bei Dämmerung oder Dunkelheit erhöhen reflektierende Aufkleber bzw. Aufnäher auf Taschen oder der Kleidung zusätzlich die Sichtbarkeit. Dunkel oder in gedeckten Farben gekleidete Menschen werden bei schlechter Sicht erst auf eine Entfernung von 30 Metern wahr-

genommen, „rückstrahlende“ Kleider und Taschen hingegen schon aus einer Distanz von 130 bis 160 Metern.

- **Das richtige Schuhwerk.** Rutschfeste Sohlen, griffiges Profil und niedrige Absätze sind ein guter Schutz gegen Stürze.
- **Ausreichend Zeit.** Vermeiden Sie Stress, starten Sie rechtzeitig. Smartphone-Besitzer, die mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind, können sich Apps herunterladen, die in manchen Städten anzeigen, wann die nächste Straßenbahn oder der nächste Niederflerbus in die Station einfahren wird.
- **Weiter, aber sicherer.** Der kürzeste Weg ist oft riskant. Wählen Sie lieber eine längere Strecke, um Gefahrenstellen wie ungesicherte Kreuzungen oder verwachsene, bemooste Wege zu vermeiden.
- **Gefahr am Schutzweg.** Immer wieder werden Fußgänger am Schutzweg

oder beim Überqueren einer ampelgeregelten Kreuzung von Pkw und Lkw erfasst. Steigen Sie daher auch bei Grün und vor allem an Zebrastreifen erst auf die Straße, wenn Sie ganz sicher sein können, dass die Autofahrer auf allen Fahrstreifen und vor allem Abbiegende Sie registriert haben.

- **Einkaufen nach Mittag.** In den frühen Nachmittagsstunden ist sowohl auf den Straßen als auch in den Geschäften weniger los als in den Morgenstunden und nach Büroschluss. Einkaufstaschen mit Rollen können Sie bequem hinter sich herziehen.
- **Vorrat anlegen.** Kaufen Sie die wichtigsten Lebensmittel, Medikamente und Heizmaterial auf Vorrat, damit Sie nicht an Tagen mit extremen Witterungsbedingungen wie Sturm oder Glatteis hinausgehen müssen. Viele Märkte und Händler bieten mittlerweile auch Hauszustellung an.

Sicher unterwegs mit dem Rollator

Bei schwindender Muskelkraft in den Beinen, Schmerzen, Schwindelgefühlen oder auch nach Operationen an Knie, Hüfte oder Wirbelsäule leistet ein Rollator – genau genommen ein Rollmobil, also eine Gehhilfe mit vier Rädern – wertvolle Hilfe: Man bleibt mobil und selbstständig, kann kleinere Einkäufe nach Hause transportieren und auf der Sitzfläche kurze Verschnaufpausen einlegen.

Je nach eigenem Bedarf gibt es unterschiedliche Modelle: für die Wohnung, für die Nutzung auf unebenen Böden im Freien oder eine Kombination daraus. Bei den von den Krankenkassen finanzierten Rollmobilen handelt es sich um massive Geräte, meist aus Stahl, mit einem Sitzbrett und einem Drahtkorb, die quer zusammenzufalten sind. Moderne Roll-

mobile werden längs gefaltet, sind leichter und besonders im Gelände komfortabler. Wegen ihres höheren Preises leisten Krankenkassen hier aber bestenfalls einen Zuschuss.

Tipps für die optimale Benützung von Rollatoren

- **Zuerst testen.** Probieren Sie in Sanitätsfachgeschäften unterschiedliche Modelle aus. Achten Sie darauf, ob Sie mit den Bremsen gut umgehen können und wie der Rollator mit Beladung über eine leichte Schwelle zu fahren ist.
- **Höhe einstellen.** Stellen Sie sich aufrecht und mit hängenden Armen an Ihren Rollator. Die Handgriffe sollten im Regelfall auf Höhe Ihrer Handgelenke eingestellt sein. Bei einigen Modellen lässt sich diese Einstellung markieren und so etwa nach einem Transport leicht wiederfinden.
- **Aufrecht statt gekrümmt.** Gehen Sie möglichst aufrecht und zwischen den Seitenteilen des Rollmobils. Halten Sie den Abstand zu Ihrem Rollator minimal, dadurch haben Sie mehr Halt und Ihre Gehhilfe besser im Griff.
- **Hindernis überwinden.** Sind Sie draußen unterwegs, fahren Sie schräg an kleinere Hindernisse heran und schieben Sie jedes der beiden Vorderräder einzeln über die Kante. Wenn vorhanden, können Sie auch die Ankipphilfe nutzen, einen Tritthebel an der Rückseite. Suchen Sie, wenn Sie an höheren Gehsteigkanten scheitern, eine Stelle mit abgesenktem Gehweg und weichen Sie dorthin aus.
- **Mit Rollator im Bus fahren.** Schnallen Sie das Rollmobil an, wenn Gurte im Bus dafür vorgesehen sind. Nutzen Sie den Rollator nicht als Sitzplatz. Das kann im fahrenden Bus leicht zu Unfällen führen!

Sicher unterwegs mit dem (Elektro-)Fahrrad

Ob als Freizeitvergnügen oder für kleinere Erledigungen im näheren Umkreis: Fahrradfahren erfreut sich unter Senioren steigender Beliebtheit – nicht zuletzt aufgrund der mit einem kleinen Elektromotor unterstützten Pedelecs. Die im Volksmund E-Bike genannten Fahrräder sind bei der Generation 65+ der große Renner: Dank Tritthilfe lassen sich mit wenig Kraftanstrengung längere Strecken bewältigen und man muss auch bergauf nicht absteigen. Das Fahren ohne Anstrengung hat aber eine Kehrseite: Das Unfallrisiko ist zwar bei Fahrrädern mit und ohne Hilfsmotor gleich hoch, wie die Technische Universität Chemnitz feststellte; bei höheren Geschwindigkeiten fallen die Verletzungen aber gravierender aus – besonders, wenn man nicht mehr so wendig, hellhörig und reaktionsschnell ist wie in früheren Jahren. Wer sich im Alter (wieder) aufs Fahrrad schwingen will, sollte deshalb für eine sichere Fahrt einige Dinge beachten.

Tipps zur Unfallvermeidung für (E-)Fahrradfahrer

- **Gleichgewichtssinn prüfen.** Beine schließen, Arme ausstrecken, Augen schließen. Wer 15 bis 20 Sekunden so stehen kann, ist vom Gleichgewichtssinn her fürs Radfahren geeignet.
- **Hör- und Sehvermögen.** Das Wahrnehmen akustischer Signale ist im Straßenverkehr unerlässlich; auch Verkehrszeichen, Bodenmarkierungen, Schwellen und Ähnliches müssen rechtzeitig erkannt werden. Lassen Sie beim Hausarzt entsprechende Tests durchführen. Eine Sportbrille mit Splitterschutz und bei Sonne eine getönte

optische Brille schützen vor Augenverletzungen bzw. Blendung.

- **Geschwindigkeit.** Lassen Sie sich nicht von schnelleren Radfahrern mitreißen: Fahren Sie das Tempo, bei dem Sie sich sicher fühlen und bei dem Sie in einer Gefahrensituation noch ausreichend schnell stehen bleiben können.
- **Tieferer Einstieg.** Fahrräder mit tiefem Einstieg sind bei Hüft- oder Knieproblemen besser geeignet, auch das Absteigen fällt so oft leichter.
- **Gute Federung.** Bei Problemen mit Gelenken oder der Wirbelsäule sollten Sie auf einen gut gefederten Sattel und eine Federgabel achten. Auch größer dimensionierte Reifen federn Schläge ab.
- **Nicht ohne Helm.** Weder für Fahrräder noch für E-Bikes besteht Helmpflicht. Trotzdem ist ein Kopfschutz dringend zu empfehlen.
- **Reflektierende Kleidung.** Helle, kontrastreiche Bekleidung mit Reflektorstreifen macht Sie besser sichtbar und schützt zusätzlich.

Führerscheinfreie Elektromobile

Besonders im ländlichen Raum mit schlechter Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel ermöglichen führerscheinlose Elektro-Mopedautos Senioren mit Gehbehinderung, die nie einen Führerschein erworben haben, noch selbstständig einzukaufen, zum Arzt zu fahren und unabhängig von privaten „Taxidiensten“ Besuche und kleine Ausflüge in die nahe Umgebung zu machen.

Elektromobile sind zum Teil langsamer unterwegs als ein Fahrrad; trotzdem sollten Sie für eine sichere Fahrt die Straßenverkehrsregeln und Verkehrszeichen kennen.

SICHER UNTERWEGS MIT DEM AUTO

Autofahren bis ins hohe Alter ist ein Reizthema: Die Jüngeren kritisieren die abnehmende Verkehrssicherheit älterer Menschen und fordern regelmäßige Eignungsprüfungen. Die Älteren bangen um ihre Mobilität und Selbstbestimmtheit. Die Fakten sprechen für sie: Die Zahl der reiferen Autolenker, die mit dem Pkw verunglücken, ist anteilmäßig niedriger als jene bei den unter 65-Jährigen. Zum Teil rührt das sicher auch daher, dass ältere Menschen insgesamt weniger fahren und derzeit noch nicht einmal die Hälfte aller Frauen über 60 Jahre einen Führerschein besitzt. Andererseits vermeiden sie aber auch Fahrten bei Dunkelheit, Schlechtwetter und zur Hauptverkehrszeit, halten Tempolimits eher ein und sind nicht so anfällig für Ablenkungen durchs Smartphone oder andere

Geräte mit Display. Unfälle mit älteren Autolenkern nehmen zwar leicht zu, das rührt jedoch vor allem daher, dass immer mehr ältere Menschen noch aktiv auf den Straßen unterwegs sind. Tatsache ist aber auch, dass das Älterwerden mit gewissen Funktionseinschränkungen einhergeht. Sehstärke, Hörfähigkeit und Reaktionsvermögen lassen nach, die Informationsaufnahme und -verarbeitung in komplexen Situationen wird langsamer. Auch das lässt sich gut durch Zahlen untermauern: Unfälle mit älteren Lenkern treten zum überwiegenden Teil im Ortsgebiet an Kreuzungen auf; also nicht so sehr in Situationen mit überhöhter Geschwindigkeit, sondern dort, wo vor allem gutes Reaktionsvermögen und Übersicht gefragt sind.

Wie fit sind Sie am Steuer?

Beantworten Sie diese elf Fragen zur Selbsteinschätzung. Für jedes Ja gibt es eine bestimmte Punktzahl. Die Auswertung finden Sie unten.

- Fällt mir das Fahren bei Nacht oder in der Dämmerung besonders schwer und blenden mich häufig entgegenkommende Fahrzeuge? (1 Punkt)
- Sind mir in letzter Zeit nicht erklärbare Unfälle oder Beinahe-Unfälle passiert? (4 Punkte)
- Verfahre ich mich öfter? (1 Punkt)
- Wird für mich das Autofahren (im Gegensatz zu früher) immer anstrengender? (1 Punkt)
- Fällt es mir schwer, die Geschwindigkeit anderer Autos (zum Beispiel auf der Autobahn) richtig einzuschätzen? (2 Punkte)
- Bin ich tagsüber vermehrt müde – auch am Steuer? (2 Punkte)
- Hat mich schon einmal jemand auf meinen Fahrstil angesprochen, oder fahren andere nicht mehr gern mit mir? (2 Punkte)
- Fühle ich mich in fremder Umgebung oder im dichten Stadtverkehr zunehmend unsicher? (1 Punkt)
- Habe ich das Gefühl, in kritischen Situationen langsamer zu reagieren als früher? (1 Punkt)
- Bin ich unsicher, wenn ich auf eine Hauptverkehrsstraße (ohne Ampelregelung) einbiegen will? (2 Punkte)
- Hupen andere öfter ungeduldig? (1 Punkt)

Auflösung: 4 Punkte oder mehr weisen auf ein erhöhtes Risiko hin. Nehmen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit ein Angebot zur Überprüfung Ihrer Verkehrstüchtigkeit in Anspruch!
Quelle: https://www.tuev-hessen.de/content/know_how_services/life_service/testauswertung/index_ger.html, Download am 28.6.2016

Eine gesetzlich vorgeschriebene Überprüfung der Fahrtauglichkeit für betagte Menschen gibt es in Österreich nicht. Wer einmal den Führerschein erworben hat, ist berechtigt, bis an sein Lebensende ein Fahrzeug zu lenken. Trotzdem ist es im eigenen Interesse, sich rechtzeitig mit seiner Verkehrstüchtigkeit auseinandersetzen. Denn ältere Verkehrsteilnehmer tragen ein höheres Verletzungsrisiko. Die Belastungsfähigkeit von Gewebe und Knochen nimmt mit steigendem Alter ab, Unfälle haben daher heftigere Auswirkungen und verursachen stärkere Beeinträchtigungen. Laut Unfallforschungs-Datenbank des ÖAMTC weisen ältere Männer einen höheren Anteil an Thorax- sowie Schädel-Hirn-Verletzungen auf, bei älteren Frauen kommen Verletzungen an der Halswirbelsäule hinzu.

Tipps zur Unfallvermeidung für Autolenker

- **Durchchecken lassen.** Wer sicher gehen will, dass er sich und andere nicht unnötigen Gefahren aussetzt, kann bei einem der Autofahrerclubs ein Fahrsicherheitstraining belegen oder auch seinen Vertrauensarzt aufsuchen und das eigene Seh- und Reaktionsvermögen testen lassen. Das KFV bietet freiwillige Workshops für ältere Verkehrsteilnehmer an, die „bewusst.sicher.werkstatt – Verkehrskompetenz für Senioren“. Informationen unter Tel. 05 770 77-1950 oder E-Mail senioren@kfv.at, www.bewusst.sicher.at.
- **Krankheiten und Medikamente.** Laut einer Studie der deutschen Bundesanstalt für Straßenwesen (BASt) beeinträchtigt rund ein Fünftel aller Arzneimittel das Reaktionsvermögen, darunter nicht nur Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel, sondern auch Medika-



mente gegen Allergien und Bluthochdruck oder Erkältungsmittel. Fragen Sie beim verschreibenden Arzt nach!

- **Übersichtliches Cockpit.** Kleinkram und verschiedenste Halterungen am Armaturenbrett, aber auch komplexe Bedienelemente im Fahrzeuginnenraum lenken ab. Der Fokus sollte auf aktiv (also bei Fahrfehlern) eingreifenden Systemen wie ESP, ABS und Notbremsassistenten liegen.
- **Vor dem Wegfahren.** Klimaanlage auf die passende Temperatur einstellen, Radiosender und Lautstärke wählen, Sonnenbrille in den Hemdausschnitt stecken, damit der Blick während der Fahrt konzentriert auf die Straße gerichtet bleibt.
- **Handy und Navi.** Freisprecheinrichtungen sind gut, gar nicht telefonieren ist besser, denn mit dem Alter sinkt auch die Fähigkeit zum Multitasking. Und selbst wenn Sie mit Navi unterwegs sind: Sehen Sie sich die Route schon vorher an. Bei Unsicherheit am besten stehen bleiben.

Optimal Kfz-haftpflichtversichert

Für den Fall, dass es bei aller Vorsicht doch einmal kracht, muss jeder Pkw-Be-

sitzer eine Kfz-Haftpflichtversicherung abgeschlossen haben. Häufen sich die Schäden, kann der Kfz-Versicherer den Vertrag kündigen.

Um die Prämien auch bei laufenden Verträgen niedrig zu halten, bieten sich einige Einsparmöglichkeiten an.

- **Jährlich prüfen.** Das Alter des Versicherungsnehmers wird von einigen Versicherungsunternehmen bei der Prämienberechnung – neben vielen anderen Faktoren – mitberücksichtigt. Wie und in welcher Höhe, ist jedoch je nach Versicherer unterschiedlich. Daher lohnen sich regelmäßige Prämienvergleiche.
- **Geringere Jahreskilometerzahl.** Teilen Sie Ihrem Versicherer mit, wenn Sie weniger fahren als früher. Auch das kann die Prämie verringern.
- **Fahrsicherheitstraining.** Vielleicht gibt es für die Teilnahme einen Rabatt.
- **Von Voll- auf Teilkasko.** Drei bis fünf Jahre nach einem Neuwagenkauf ist ein Umstieg sinnvoll und spart viel Prämie.

Gesundheit, Bewegung und Ernährung

SENIOREN AUF REISEN

In der Pension ist endlich Zeit für all die schönen Reisen, die sich während der Berufstätigkeit nie ausgegangen sind. Manche verlegen ihren Lebensmittelpunkt gleich für mehrere Wochen oder Monate auf ein Segelschiff oder in das Land ihrer Träume. Die meisten älteren Menschen sind aber eher kürzer unterwegs, dafür mehrmals pro Jahr. Neben günstigen Bahncards bieten auch immer mehr Fluglinien und Reiseveranstalter Seniorenermäßigungen für die Generation 60+ an, die noch dazu Zeit und Gelegenheit hat, die Hotels außerhalb der teureren Saison zu füllen. Damit man auch als später Zugvogel die Reise genießen kann und immer wieder gesund heimkommt, sind einige wesentliche Vorsichtsmaßnahmen empfehlenswert:

- **Reisetauglichkeit klären.** Lassen Sie einige Wochen vor Abreise von Ihrem Hausarzt überprüfen, ob Sie den Belastungen einer mehrstündigen Fahrt, eines Fluges, einer anderen Klimazone oder dem Höhenprofil des Zielortes gewachsen sind. Er kann Ihnen auch Impfungen empfehlen und die für die Dauer der Reise notwendigen Medikamente verschreiben.
- **Notfallset mitnehmen.** Packen Sie täglich benötigte Arzneien ins Handgepäck und nehmen Sie vorsorglich auch Wundsalbe und Pflaster mit.
- **Hilfsmittel und Barrierefreiheit.** Erkundigen Sie sich im Fall einer Gehbehinderung oder anderer Einschränkungen beim Reiseveranstalter, ob Ihr Quartier bzw. der Zielort für Ihren Bedarf geeignet ist. Kümmern Sie sich rechtzeitig um den Transport von Krücken, Rollator, Rollstuhl oder Sauerstoffgerät.

- **Notfallnummern.** Überprüfen Sie, ob die wichtigsten Telefonnummern – von Verwandten, Freunden, Ärzten, vom Reiseversicherer, vom Reiseveranstalter, aber auch die Notfallnummern Ihres Ziellandes – im Handy eingespeichert sind.
- **Häufigster Reisebegleiter.** Beugen Sie (Brech-)Durchfall vor, indem Sie vor allem Leitungswasser, Eiswürfel, Eiscreme und Salat meiden, Obst nur in geschältem Zustand konsumieren. Tabu sind auch lange in der Hitze stehende „Delikatessen“ vom Strandbuffet oder Imbisse von Straßenständen. Nehmen Sie vorbeugend eine Elektrolytlösung aus der heimischen Apotheke mit.

Privat reiseversichern

Viele neue Eindrücke, ungewohntes Essen und Reisetress – nicht selten knickt das Immunsystem im Urlaub ein. Liegt der Urlaubsort in Europa, reicht für eine Behandlung bei einem Arzt oder im Spital unter Umständen das Vorzeigen der auf der Rückseite der e-card befindlichen Europäischen Krankenversicherungskarte. Bei schlechtem medizinischen Standard, außerhalb Europas oder bei einer ernsthaften Erkrankung kann darüber hinaus eine private Reise-Krankenversicherung hilfreich sein.

Sie deckt nicht nur die Kosten einer Behandlung vor Ort, sondern auch einen Heimtransport. Wer oft verreist, ist hier eventuell mit einem Jahresvertrag am günstigsten dran.

- **Stornoversicherung.** Ist bei kostspieligen, lange im Voraus gebuchten Reisen sinnvoll. Achten Sie aber auf die Bedingungen, denn oft gibt es Ersatz nur bei Unfall oder schwerer Krankheit.
- **Auslandskrankenversicherung.** Empfiehlt sich für Reisen in Länder mit teurer medizinischer Versorgung, denn die Krankenkasse ersetzt nur, was sie auch im Inland für die Behandlung zahlen müsste.
- **Reiseunfallversicherung.** Gilt nur bei bestimmten Voraussetzungen und hat niedrige Deckungssummen. Sinnvoller ist hier der Abschluss einer privaten Freizeitunfallversicherung (siehe Seite 15ff).
- **Reisegepäckversicherung.** Auch hier gibt es viele Ausschließungsgründe. Lassen Sie wertvolle Dinge lieber zu Hause und reisen Sie „bescheiden“ – das erspart auch viel Stress.
- **Weltweit haftpflichtversichert.** Wenn Sie sich lange und oft im Ausland aufhalten, achten Sie darauf, dass Ihre private Haftpflichtversicherung weltweit Schutz bietet (siehe S. 8f).

Eintägige Busreisen

Ein bisschen Abwechslung und neue Eindrücke, ohne sich selbst um irgendetwas kümmern zu müssen, und am Abend trotzdem wieder in den vertrauten vier Wänden sein – dieses Angebot seriöser lokaler Busunternehmen wird von Pensionisten nach wie vor gern angenommen. Eine ganz andere Sache sind die berüchtigten Werbefahrten, bei denen Senioren im Rahmen einer Kurzreise mit überkauften Produkten das Geld aus der Tasche gezogen wird; sie sind seit 2012 per Gesetz verboten. Trotzdem gibt es immer wieder entsprechende Vorstöße, zum Beispiel als Gewinnreise tituliert. Hände weg davon – am Ende haben Sie es doch wieder nur mit Keilern zu tun, die Ihnen etwas einreden wollen! Auf der Homepage der AK Niederösterreich (<https://noe.arbeiterkammer.at>, Suchbegriff „Hände weg von Werbefahrten!“) finden Sie eine lange, ständig aktualisierte Liste von dubiosen Firmen.



- Ausreichend und sicher bewegen
- Richtig ernähren
- Privat kranken- und unfallversichern

REGELMÄSSIG BEWEGEN

„Wer rastet, der rostet“ und „Turne bis zur Urne!“ lauten die bekannten Sprichwörter, in denen mehr als nur ein Körnchen Wahrheit steckt: Wer sich geistig und körperlich fit hält, wirkt oft in reiferen Jahren um Jahrzehnte jünger als seine Altersgenossen. Mittlerweile hat auch die Wissenschaft die alten Volksweisheiten vielfach belegt: Regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Muskelkraft, auf Körpergewicht und Knochendichte, aber auch auf Blutdruck und Blutfette aus. In gewissem Ausmaß schützt sie auch vor vielen chronischen Leiden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Wirbelsäulenschäden oder Arthrose. Und nicht zuletzt erhöht sie die Lebensqualität und die Lebensfreude. Dazu müssen keine großen Anstrengungen unternommen oder teure Fitness-

geräte angeschafft werden. Es reichen schon ein paar Dehnungs- und Streckübungen am Morgen, gleich nach dem Aufstehen, und ein ausgedehnter, flotter Spaziergang untertags. Wichtig ist nur, dass man sich regelmäßig bewegt, also am besten mehrmals täglich. Wenn es im Rücken zieht, das Knie schmerzt oder andere Gesundheitsprobleme bestehen, helfen gezielte, vom Arzt verordnete Bewegungstherapien, die Beschwerden zu lindern und die Heilung zu beschleunigen.

Bewegungsempfehlungen

Um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten, sollten ältere Menschen

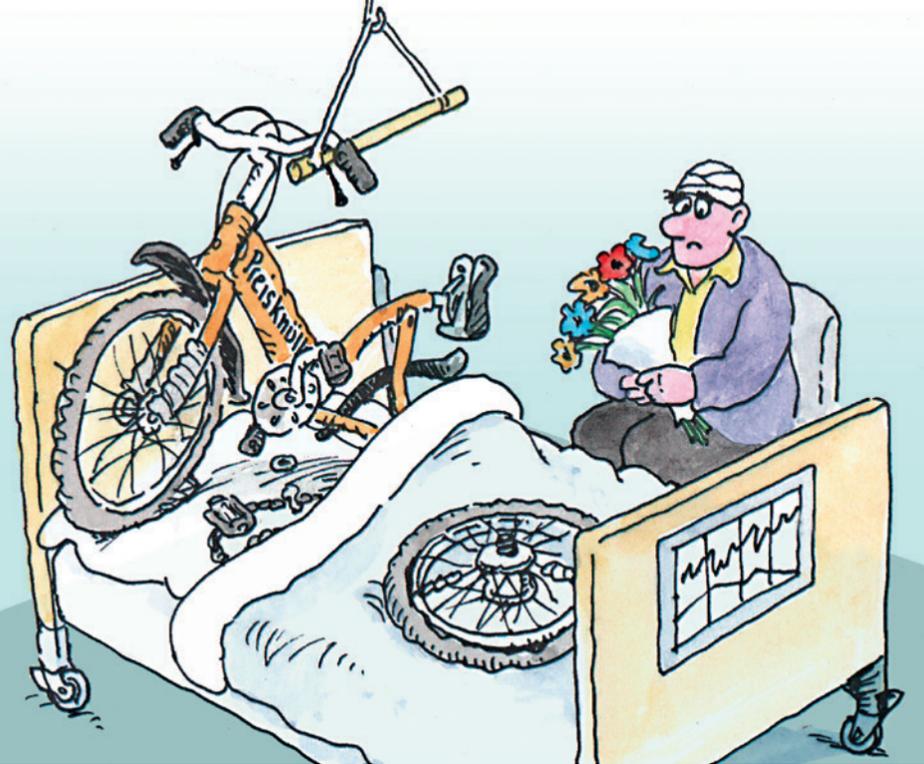
- mindestens 150 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität machen (z.B. Walken, gemütliches

- Radfahren, Gartenarbeit, Schwimmen) oder 75 Minuten pro Woche Bewegung mit höherer Intensität (z.B. Bergwandern, Ballspiele, Laufen, flottes Radfahren);
- an zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegungen mit mittlerer oder höherer Intensität durchführen, bei denen alle großen Muskelgruppen beansprucht werden (z.B. Gymnastik, Krafttraining);
- körperliche Aktivitäten ausüben, die das Gleichgewichtsvermögen erhalten oder verbessern, um die Sturzgefahr zu reduzieren.

Quelle: <https://www.gesundheit.gv.at>

Gemeinsam fit bleiben

Positive Nebeneffekte hat die Bewegung in der Gruppe. Zum einen ist man dadurch eher angehalten, nicht jedes zweite Mal aus Bequemlichkeit zu kneifen. Zum anderen kommt man so regelmäßig in Gesellschaft und vermeidet das Gefühl von Einsamkeit. Für die ältere Generation gibt es hier ein breites Angebot an Bewegungsmöglichkeiten, z.B. Turngruppen, Busfahrten in nächstgelegene Bäder, Nordic-Walking-Gruppen



oder Aquagymnastik. Besonders beliebt unter den Best Agern sind gemeinsame Wanderungen, sei es im Rahmen von Pensionistenverbänden, Naturfreunde- oder Alpenvereinsgruppen oder auch privat organisiert.

Beim Sport und davor

Damit es dabei nicht zu bösen Überraschungen kommt, sollten bei allen Freizeitaktivitäten einige Dinge beachtet werden, und zwar von von alten Sporthasen ebenso wie von Neu- und Wiedereinsteigern in den Freizeitsport, denn der Körper verändert sich.

Gesundheitscheck. Nutzen Sie die Vorsorgeuntersuchungen, lassen Sie sich regelmäßig auf Herz und Nieren untersuchen. Besonders Neu- und Wiedereinsteiger sollten den Hausarzt aufsuchen und die grundlegenden Körperfunktionen überprüfen lassen.

Dünne Bergluft. Fragen Sie den Arzt, welche Art von Sport für Sie geeignet ist und worauf Sie achten müssen. Hoher Blutdruck, Herzprobleme, Diabetes oder Schwindelgefühle können zum Beispiel beim Wandern in den Bergen tödlich sein.

Selbstüberschätzung. Auch wenn Sie beim Radfahren, Wandern und in der

Aerobic-Stunde immer ganz vorne mit dabei waren: Schrauben Sie Ihren Ehrgeiz zurück. Wichtig ist, Freude an der Sache zu haben, und nicht, sich total zu verausgaben.

Nicht am falschen Platz sparen. Wer meint, das Billigfahrrad und die ausgetretenen Freizeitschuhe tun es schon für die paar Jahre, die man noch aktiv ist, der erhöht sein Verletzungsrisiko: Gerade im Alter sind Muskeln, Knochen, Sehnen und Gelenke nicht mehr das, was sie in jüngeren Jahren waren. Sie brauchen zuverlässige Stabilität und möglichst viel Schutz von außen – etwa durch hochwertiges Schuhwerk, das Halt bietet; oder durch ein gut gefedertes, stabiles Rad.

Wenn es doch einmal danebengeht

Abenteuer, Risiko und das Gefühl, dass einem nichts im Leben etwas anhaben kann – das überlässt man mit zunehmendem Alter gern der Jugend. Die meisten Menschen in reiferem Alter ziehen dem Rafting und Drachenfliegen gemütlichere Sportarten wie Wandern und Radfahren vor. Diese Freizeitaktivitäten lassen sich vom Tempo und vom Risiko her gut dem eigenen Können und Wollen anpassen.

Doch bei aller Vorsicht ist niemand vor einem Ausrutscher oder einer Kollision mit langwierigen Folgen gefeit.

Was die gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung deckt

Wegen der Kosten für die medizinische Betreuung nach einem Unfall braucht man sich hierzulande nicht zu sorgen:

- Die gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung übernimmt nicht nur die Behandlungs- und Heilkosten, wenn ein Pensionist und seine mitversicherten Angehörigen krank werden oder einen Unfall haben.
- Sie finanziert auch Nachbehandlungen wie etwa den Aufenthalt in einer Reha-Klinik, die Kosten für einen Rollstuhl oder Krücken oder eine ambulante Ergotherapie.

Mitversicherung

Ehepartner und eingetragene Partner, Lebensgefährten, die seit mindestens zehn Monaten im gemeinsamen Haushalt leben, sowie pflegende oder haushaltsführende Angehörige können unter bestimmten Voraussetzungen in der Kranken- und Unfallversicherung mitversichert werden. Die genauen Bedingungen erfahren Sie bei Ihrem Krankenversicherungsträger.

Anders als im Berufsleben, wo sich durch den unfallbedingten Ausfall des Hauptverdieners eine große Lücke im Haushaltseinkommen auftun kann, sind die finanziellen Auswirkungen eines Unfalls für Pensionisten weniger dramatisch: Sie erhalten weiterhin wie gewohnt ihre Rente. Finanziell eng kann es allerdings bei einer bleibenden körperlichen Behinderung werden. Dann müssen möglicherweise Teile der Wohnung oder des Hauses rasch für eine barrierefreie Benutzung adaptiert werden.

Als Zusatz: privat unfallversichern

Hier kann eine private Freizeit- und Unfallversicherung hilfreich sein. Sie leistet nach einem Unfall einmalig die in der Police vereinbarte Versicherungssumme, sodass nach einem Schicksalsschlag rasch ein größerer Betrag für Umbaukosten und Ähnliches bereitsteht. Auch bei weniger dramatischen Folgen können Kosten entstehen, die von der gesetzlichen Kranken- und Unfallversicherung nicht übernommen werden. Häufigstes Beispiel: Sie erleiden beim Wandern einen Schwächeanfall, kommen nicht mehr weiter und müssen per Hubschrauber geborgen werden. Da leistet die Krankenkasse nur in medizinisch indizierten Fällen einen Kostenersatz. Auch hier

kann eine private Unfallversicherung die Kosten übernehmen.

Wenn schon versichern, dann ordentlich

Vereine bieten im Zuge einer Mitgliedschaft häufig Basis-Freizeit-Unfallversicherungen an. Oft ist der Schutz aber auf bestimmte Bereiche und Aktivitäten im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft beschränkt oder es sind nur geringe Entschädigungssummen vorgesehen – man wähnt sich und den Partner ausreichend versichert, erhält aber im Unglücksfall nur minimale Leistungen. Bei Abschluss einer „echten“ Unfallversicherung ist die gesamte Familie ein Jahr lang weltweit rund um die Uhr versichert. Das kann vor

allem für Vielreisende eine sinnvolle Alternative zu einer Reiseunfallversicherung sein. Bedenken Sie aber, dass hier nur Unfälle versichert sind – für den Fall einer Erkrankung im Ausland muss darüber hinaus eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen werden.

Altersgrenzen

Der Neuabschluss einer privaten Unfallversicherung ist bei manchen Anbietern nur bis zu einem gewissen Alter möglich, und auch laufende Policen sind vom Deckungsschutz her mitunter altersmäßig begrenzt. Sparen lässt sich bei der Versicherungssumme. Sie muss im Alter nicht mehr so hoch angesetzt werden wie in der Zeit der Berufstätigkeit.

AUF ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT ACHTEN

Wer sich regelmäßig und ausreichend bewegt, braucht auch eine entsprechende Energiezufuhr. Für die meisten Menschen stellt das kein Problem dar, im Gegenteil: Etwa jeder Dritte zwischen 65 und 84 Jahren führt sogar ein wenig zu viel zu und kämpft mit den bekannten Belastungen für den Körper durch Übergewicht. Während jüngere Senioren eher zu Übergewicht neigen, kann in höherem Alter oft Mangel- und Unterernährung ein Problem darstellen. Meist geht damit auch ein Mangel an Muskelkraft einher, der sich auf Beweglichkeit, Atmung und Verdauung auswirkt. Fehlt es an Eiweiß, Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen, steigt das Risiko für verschiedene (Infektions-)Krankheiten, die Genesung nach einer Krankheit und die Wundheilung dauern länger und sogar das Gehirn reagiert mit Erinnerungslücken und

Wahrnehmungsstörungen auf einen möglichen Mangel. Nach aktuellen Studien ist für Senioren daher leichtes bis mittleres Übergewicht vorteilhaft: Im Krankheitsfall oder bei verminderter Nahrungsaufnahme kann der Energiebedarf durch die vorhandenen Fettpölsterchen gedeckt werden.

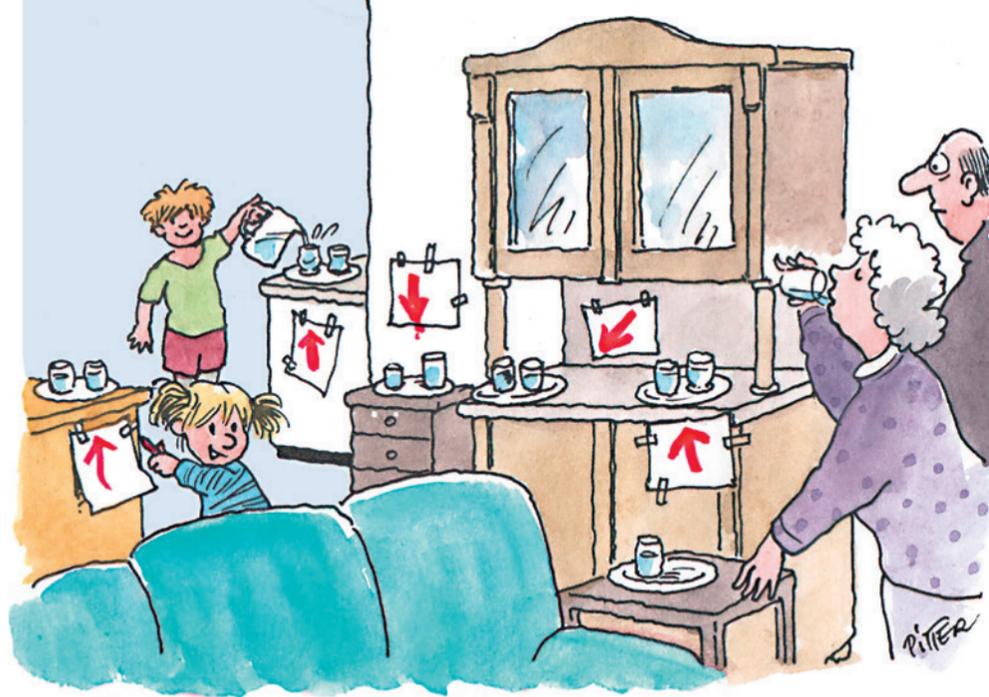
Tipps für eine altersgerechte Ernährung

- **Generell gilt:** Öfter einmal Fisch statt Fleisch, weniger Fett und Wurst, dafür mehr Beilagen, vor allem Gemüse, und regelmäßig Obst. Milchprodukte liefern gemeinsam mit Getreide und Hülsenfrüchten wertvolles Eiweiß, an dem es älteren Menschen häufig mangelt. Sich beim Essen an der sogenannten Ernährungspyramide zu orientieren, wirkt

positiv auf Blutdruck und Cholesterinspiegel (www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Ernaehrung).

- **Ernährungsberatung.** Richten Sie Ihre Essgewohnheiten nach Ihrem individuellen Bedarf aus. Bei erhöhten Blutfettwerten, Diabetes, Osteoporose, Gicht, immer wiederkehrendem Sodbrennen und anderen chronischen Leiden erzielt eine kleine Ernährungsumstellung oft große Wirkung. Lassen Sie sich beraten, zum Beispiel finden bei manchen Krankenkassen kostenlose Ernährungsberatungen oder Vorträge statt.
- **Mehr würzen.** Der Geschmackssinn lässt nach. Damit das Essen trotzdem „nach etwas schmeckt“, bieten sich (statt Salz) vielerlei Gewürze wie Kräuter, Curry, Senf oder auch die Beigabe von Zitrone an.

- **Häppchenweise.** Der Magen älterer Menschen kann sich nicht mehr so gut dehnen, die Sättigung setzt schneller ein. Oft sind daher viele kleine (Zwischen-)Mahlzeiten über den Tag verteilt besser als eine große Portion zu Mittag und am Abend.
- **Fingerfood.** Bereitet das Kauen oder Schlucken Mühe und fällt die Handhabung des Bestecks zunehmend schwer, eignen sich klein geschnittene Obst- und Gemüsestückchen, Brothäppchen, Käsewürfel, kleine Laibchen aus Fleisch, Gemüse oder Fisch, Kroketten, stichfeste Aufläufe, Trockenobst oder Früchтеріegel.



sollten pro Tag etwa 1,5 Liter trinken. Wassermangel kann Kreislauf- und Nierenversagen, Verwirrtheit oder Bewusstlosigkeit hervorrufen. Auch Medikamente können sich negativ auf den Flüssigkeitsgehalt auswirken – etwa, wenn sie eine erhebliche Wasserausscheidung bewirken. Oft wird dadurch auch eine gehörige Menge an Mineralstoffen wie Kalium und Natrium ausgeschieden, wodurch sich die Austrocknung verstärkt. Trink-Rituale und eine Gewöhnung an ein „Ohne-Durst-Trinken“ können helfen, über den Tag verteilt genügend Flüssigkeit aufzunehmen.

Nachlassendes Durstempfinden

Mit dem Alter lässt oft das Durstgefühl nach. Manchmal wird auch ganz bewusst nachmittags oder abends nichts mehr getrunken, um sich vor allem nachts den Gang auf die Toilette zu ersparen. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist jedoch die Voraussetzung für körperliche und geistige Fitness. Senioren, die nicht unter starkem Bluthochdruck leiden,

Wichtige Nährstoffe

Dazu zählen für ältere Menschen insbesondere

- **Eiweiß** für den Erhalt von Muskel- und Knochenmasse und die Immunabwehr (enthalten in Milchprodukten, Fisch, Fleisch, Eiern sowie Getreide und Hülsenfrüchten);
- **Folsäure** für die Bildung von Blut und neuen Zellen, aber auch für die Senkung des Homocystein-Spiegels, einem Risikofaktor für Arteriosklerose (enthalten in Vollkornprodukten und Weizenkeimen, Kartoffeln, Spinat, Kohl, Gurken, Fenchel oder Salat);
- **Vitamin D** für Knochen, Immunsystem und die Ausschüttung von Insulin zur Regulation des Blutzuckerspiegels (enthalten in fettem Fisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Thun-

fisch und in Eigelb; auch durch den Aufenthalt im Freien wird die Vitamin-D-Produktion angekurbelt;

- **Vitamin B12** für die Blutbildung und den Abbau von Fettsäuren (enthalten in Leber, Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern oder Sauerkraut);
- **Kalzium** für Knochen- und Zahngesundheit, Muskeln und Blutgerinnung (enthalten in Milchprodukten, manchen Mineralwässern, Brokkoli, Grünkohl oder Fenchel);
- **Magnesium** für den Energiestoffwechsel (enthalten in Vollkornprodukten, grünem Gemüse sowie in Nüssen und Bohnen).

Tipps, um sich das „Vieltrinken“ anzutrainieren

- direkt nach dem Aufstehen ein Glas Wasser trinken
- zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Tee trinken
- leere Tassen oder Gläser sofort wieder auffüllen
- Getränke in Sichtweite stellen

Medikamenteneinnahme

Bei vielen älteren Menschen liegt sie so selbstverständlich neben dem Teller wie die Serviette: die tägliche Tablette; sei es zur Thrombosevorbeugung, zur Stabilisierung des Blutdrucks oder zur Linderung anderer chronischer Erkrankungen. Oft ist es nicht nur eine Arznei einmal täglich, sondern eine ganze Sammlung. Damit nichts durcheinandergerät, bieten sich Medikamentenspender in unterschiedlichen Varianten – mit Unterteilungen für einen Tag, aber auch für eine Woche – an. So hat man immer die Kontrolle, ob alle Medikamente eingenommen wurden. Apotheken bieten als Service das Befüllen der Spender mit Ihren Medikamenten an. Das kann zum Beispiel hilfreich sein, wenn jemand nicht mehr gut sieht oder vergesslich ist.

Tipps zur Medikamentenverwahrung und -einnahme

- **Keine hohen Temperaturen.** Medikamente sollen meist bei Zimmertemperatur gelagert werden, manche auch im Kühlschrank. Denken Sie daran, wenn Sie in heiße Gebiete reisen, dass Tabletten und Säfte danach vielleicht nicht mehr wirksam sind.
- **Gebrauchsanweisung aufheben.** Bewahren Sie Arzneimittel möglichst in der Originalverpackung mit beigefügtem Beipackzettel auf. Dann können nicht nur Sie selbst Anwendungshinweise oder Nebenwirkungen nachlesen, sondern auch Pfleger, Betreuer und Ärzte können sich im Bedarfsfall zuverlässig über Ihre Medikation informieren.
- **Anwendungshinweise befolgen.** Halten Sie sich bei der Dosierung und der Art der Einnahme an die Vorgaben von Arzt oder Apotheker. Manches ist auf nüchternen Magen einzunehmen, anderes darf nicht gemeinsam mit Milchprodukten eingenommen werden.
- **Unerwünschte Nebenwirkungen.** Manche Arzneien verursachen einen trockenen Mund, Übelkeit oder Appetitlosigkeit. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber. Vielleicht hilft der Umstieg auf ein anderes Medikament oder es gibt pflanzliche Heilmittel, welche die Beschwerden lindern können.
- **Zu viel des Guten.** Müdigkeit, Benommenheit, Schwindel oder auch Gedächtnislücken werden manchmal dem Alter zugeschrieben. Dabei handelt es sich möglicherweise um Wechsel- oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Sie treten in höherem Alter siebenmal häufiger auf als bei jüngeren Patienten. Weniger Arznei wäre da manchmal mehr: Fragen Sie Ihren Arzt, warum er Ihnen das jeweilige Medi-

kament verschreibt, ob es andere Behandlungsmöglichkeiten gäbe, was das Medikament bewirkt, wie sich Nebenwirkungen vermeiden ließen und ob Sie es mit den anderen Arzneien, die Sie schon verordnet bekommen haben, oder zusammen mit pflanzlichen Heilmitteln einnehmen können.

- **Nicht aufheben.** Geben Sie angebrochene Packungen, die Sie nicht mehr brauchen, in der Apotheke ab. Verwenden Sie Medikamente, die Ihnen Ihr Arzt verschrieben hat, nicht eigenmächtig bei einem Wiederauftreten der Symptome Wochen oder Monate später.
- **Verwendbar bis.** Jedes Medikament muss ein Ablaufdatum tragen. Überprüfen Sie es bei all Ihren Medikamenten einmal im Jahr und geben Sie abgelaufene Arzneien in der Apotheke ab. Ersetzen Sie Medikamente, die Sie regelmäßig brauchen, sofort, die anderen erst bei Bedarf.

Private Zusatzkrankenversicherung

Jeder Pensionsbezieher in Österreich ist krankenversichert und kann mit seiner e-card sämtliche medizinischen und therapeutischen Leistungen, die von den Krankenversicherungsträgern finanziert werden, in Anspruch nehmen (siehe Seite 16 unter „Was die gesetzliche Kranken- und Unfallversicherung deckt“). Daneben besteht die Möglichkeit, Krankenversicherungsleistungen privater Anbieter zuzukaufen, zum Beispiel für höheren Komfort in der Sonderklasse. Die Prämienhöhe der Zusatzkrankenversicherung richtet sich neben einigen anderen Kriterien vor allem nach Alter und Gesundheitszustand des Versicherten bei Vertragsabschluss. Je jünger und je fitter man also einsteigt, desto besser. Allerdings erhöhen sich die Prämien natürlich auch mit den Jahren.

Wer Zusatzversichert ist und sich die Prämien nach der Pensionierung nicht mehr leisten kann, sollte vor einer Kündigung der Polizzae dennoch zuerst andere Möglichkeiten prüfen. Vielleicht benötigen Sie ja bestimmte Teilbereiche, wie etwa die Krankenhaus-Taggeldversicherung, nicht mehr oder Sie können die Prämie durch einen Selbstbehalt (für kleinere Arztrechnungen) reduzieren. Lassen Sie sich von Ihrem Versicherer oder Makler beraten – ein späterer Wiedereinstieg ist aufgrund des höheren Alters sicher teurer oder wegen bestimmter Erkrankungen vielleicht gar nicht mehr möglich. Übrigens: Anders als die Kfz-Haftpflichtversicherung kann eine Zusatzkrankenversicherung vom Versicherer nicht gekündigt werden – sofern Sie nicht falsche Angaben gemacht haben oder die Prämie schuldig geblieben sind.

Pflegegeldversicherung

In der Pflegeversicherung wird bei vorübergehender oder dauerhafter Pflegebedürftigkeit ein Kostenersatz bzw. eine monatliche Rente ausgezahlt. Auch hier gilt: Je älter Sie beim Abschluss sind, desto höher ist die Prämie. Das maximale Abschlussalter liegt je nach Anbieter zwischen 60 und 70 Jahren. Die Wartefristen bis zum Inkrafttreten der Pflegeversicherung können bei manchen Anbietern bis zu einem Jahr betragen, bei anderen greift die Versicherung ab Abschluss. Die Rentenhöhe hängt von der Pflegebedürftigkeit ab, und deren Beurteilung richtet sich meist nach den Einstufungen für das staatliche Pflegegeld.

Bei diesem Versicherungsprodukt gibt es nicht nur je nach Anbieter, sondern auch je nach Pflegestufe unterschiedliche Leistungen. Dazu enthalten die Verträge vielerlei Klauseln und Ausschlüsse. Lassen Sie sich daher bei Interesse an einer solchen Polizzae umfassend beraten!

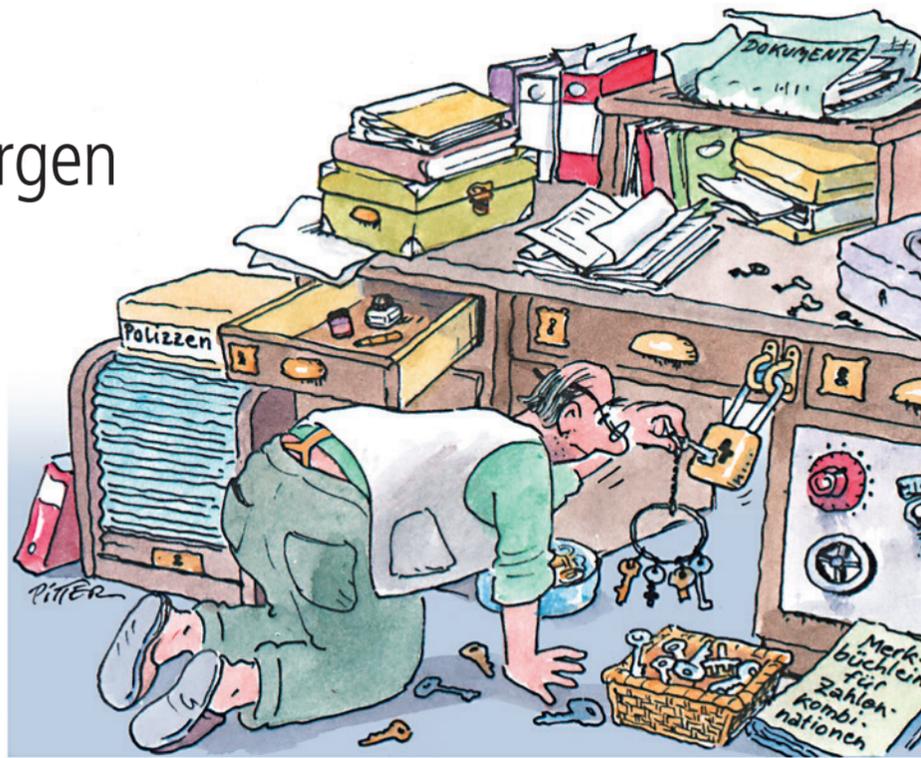
Rechtzeitig vorsorgen

- Ordnung in Dokumente bringen
- Vertrauenspersonen beiziehen
- Vollmachten und Verfügungen

Alt zu werden kann eine sehr schöne Erfahrung sein, wie betagte Menschen oft bestätigen: Man braucht sich und anderen nichts mehr zu beweisen, hat Zeit für die Dinge, die man gern tut, und kann vielleicht das eine oder andere nachholen, wozu man in den „aktiven“ Jahren nie kam. Die Probleme beginnen für viele Menschen dann, wenn sie gebrechlich oder zerstreut werden, immer mehr auf die Hilfe anderer angewiesen sind und ihre Selbstbestimmung verlieren. Plötzlich stellt sich die Frage, wer geschäftliche Dinge für einen regeln soll, wenn man sich selbst schon ein wenig überfordert fühlt, oder wer Entscheidungen über Pflege- oder Behandlungsmaßnahmen treffen soll, wenn man selbst nicht (mehr) dazu in der Lage ist. Dazu kommt die Ungewissheit, was mit den eigenen lieb und teuer gewordenen Vermögenswerten geschehen wird. Auch die Frage, wer sich nach dem Tod um das Haustier kümmern wird oder ob für eine ordentliche Bestattung ausreichend Geld vorhanden ist, kann älteren Menschen den Schlaf rauben.

Die Finanzen regeln

Selbst wenn es schwerfällt und der Partner oder die eigenen Kinder oft nicht hören wollen, dass das Leben der Eltern endlich ist, sollten Sie das Gespräch mit ihnen suchen und alle Fragen, die Sie beschäftigen, ansprechen. Dazu gehören die eigenen Finanzen, Erbfragen oder andere rechtliche Angelegenheiten. Wichtig ist, dass der Partner und die Kinder eingeweiht werden, wo sich

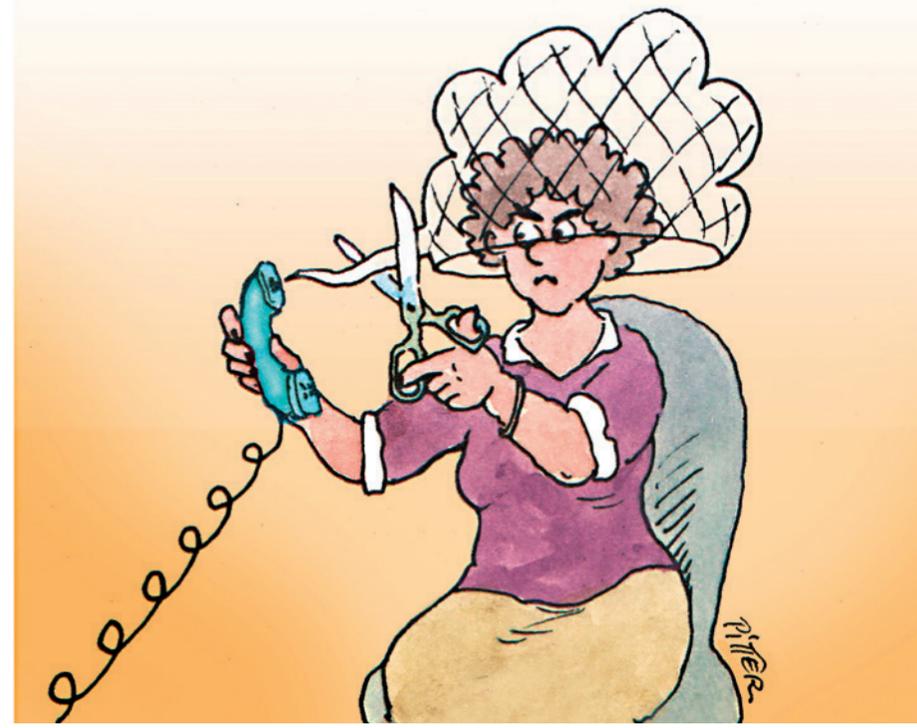


Dokumente, Unterlagen zu Wertpapieren, Versicherungspolizzen, Spargbücher, aber auch Schlüssel zu Tresoren oder Banksafes befinden. Hilfreich ist auch, alle Zahlenkombinationen, Konten, Zugangscodes usw. zusammenzuschreiben. Bewahren Sie solche Übersichten aber nicht zu Hause auf, wo sie im Fall eines Einbruchdiebstahls möglicherweise in die falschen Hände geraten, sondern am besten in einem Banksafe oder bei einem Notar oder Anwalt. Falls Sie Ihre Kinder als Vertrauenspersonen einweihen, sollten diese eine Abschrift erhalten und sie ebenso sicher aufbewahren.

Gesunde Portion Misstrauen

Wenn das nicht möglich ist, weil keine nahen Verwandten zur Verfügung stehen, suchen Sie den Austausch mit anderen Personen, denen Sie vertrauen können. Vielleicht haben Sie einen langjährigen Berater bei einer Bank, der Ihnen bei finanziellen Angelegenheiten behilflich sein kann; oder einen Freund oder vertrauenswürdigen Nachbarn, der sich dazu bereit erklärt. Das kann möglicherweise sogar verhindern, dass Sie einem Betrüger zum Opfer fallen. Zum Beispiel durch eine „Gewinn-

benachrichtigung“, die direkt an Sie adressiert ist (und auch an Tausende andere geschickt wird). Gewinne, für die man zuerst zahlen muss, sind immer Betrugsversuche! Immer wieder passiert es auch, dass ältere alleinstehende Menschen von ihren „Neffen“, „Nichten“ oder „Enkerln“ per Telefon kontaktiert und um größere Beträge gebeten werden – falls sie es nicht zu Hause hätten, würde man das Geld auch gern mit ihnen bei der Bank abholen. Aufmerksame Bankmitarbeiter verhindern dann manchmal das Schlimmste, weil ihnen die Behebung derartig großer Beträge verdächtig vorkommt. Manche Trickbetrüger suchen ihr Glück gleich an der Haustür – sei es als falsche Kontrollore oder indem sie um ein Glas Wasser oder Ähnliches bitten. Wer sie hineinlässt, hat schon verloren, denn die Betrüger lenken ab und suchen allein oder mit Komplizen die Wohnung blitzschnell nach Geld oder Schmuck ab. Auch eine Umarmung aus Dankbarkeit kann teuer kommen: In jüngster Zeit wurde vielen Pensionisten die Brieftasche gestohlen, während sie von Fremden aus „Dankbarkeit“ für eine kleine Spende überschwänglich umarmt worden waren.



So tricksen Sie Trickbetrüger aus

- **Fangfragen** wie „Kennst du mich nicht mehr?“ oder ein „Rate mal, wer da spricht!“ zielen darauf ab, dass Sie einen Namen nennen, auf den sich der oder die Anrufer/in in der Folge stützen kann. Drehen Sie den Spieß um und verlangen Sie, dass der Anrufer seinen Namen nennt.
- **Nummer überprüfen.** Bitten Sie den Anrufer, Ihnen seine Nummer zu nennen, falls Sie nicht am Display aufscheint, und rufen Sie ihn unter dieser Nummer zurück, um seine Identität zu überprüfen.
- **Polizei beiziehen.** Wenn Sie dem Anrufer bereits Ihre Hilfe zugesagt haben, Ihnen dann aber Zweifel kommen, rufen Sie die Polizei unter 133 oder 112. Diese erklärt Ihnen, wie Sie sich weiter verhalten sollen.
- **Nicht ohne Sicherheitskette.** Öffnen Sie Fremden niemals sofort die Tür – nur mit vorgelegter Sicherheitskette. Auch wenn Sie jemand um ein Glas Wasser, Schreibzeug oder Ähnliches bittet, sollten Sie die Tür niemals ganz öffnen. Schließen Sie sie wieder, während Sie das Gewünschte holen, und reichen Sie es bei vorgelegter Sicherheitskette durch.
- **Bei „Notfällen“.** Wenn jemand bei gesundheitlichen Problemen oder einem angeblichen Notfall um Ihre Hilfe bittet, bieten Sie an, die Rettung (144) oder Polizei (133) zu rufen, aber lassen Sie niemanden in die Wohnung bzw. ins Haus.
- **Ausgesperrte Nachbarn.** Wenn ein Ihnen unbekannter Nachbar behauptet, sich ausgesperrt zu haben, und Sie bittet, telefonieren zu dürfen, rufen Sie selbst einen Schlüsseldienst an.
- **Handwerker und Kontrollore** nur hereinlassen, wenn ein Termin vorab von Ihnen selbst oder von der Hausverwaltung ausgemacht wurde.
- **Von Amtspersonen** (auch in Uniform), Gas- oder Stromablesern, Spendensammlern usw. immer einen Dienstaussweis verlangen. Lassen Sie sich Name und Dienstnummer geben und fragen Sie bei Zweifeln in der Dienststelle des Besuchers nach.
- **Vertrauensperson beiziehen.** Wenn Sie unsicher sind, ziehen Sie telefonisch einen Nachbarn, Verwandte oder Bekannte bei und bitten Sie den Besucher, später wiederzukommen, wenn die Vertrauensperson anwesend ist.
- **Täterbeschreibung.** Sehen Sie sich Ihre Besucher gut an, achten Sie auf Auffälligkeiten in der Sprache, in Kleidung und Aussehen, damit Sie sie bei Bedarf der Polizei gegenüber möglichst genau beschreiben können.
- **Polizei verständigen.** Merken Sie, dass Sie Opfer eines Trickbetrugs wurden, rufen Sie umgehend die Polizei unter 133 oder 112.

Rechtliche Dinge schriftlich

Mündlich geäußerte Wünsche, Zusagen und Versprechungen sind vielleicht ernst gemeint, aber sie werden im Nachhinein oft nicht ernst genommen. Die Entscheidungsträger in Ämtern, Spitälern oder Heimen können sich nur auf das stützen, was ihnen schriftlich vorliegt. Daher sollten Sie bei allen Angelegenheiten, die Sie gern verbindlich geregelt haben möchten, darauf achten, dass sie hieb- und stichfest schriftlich festgehalten sind. Wichtig ist dabei, rechtzeitig anzufangen, denn Schriftstücke sind nur dann rechtsgültig, wenn Sie bei der Erstellung (noch) in vollem Umfang urteils- und ein-sichtsfähig waren. Im Zweifelsfall suchen Sie bei vermögens- und erbrechtlichen Angelegenheiten, aber auch bei Fragen, die Ihre Selbstbestimmung betreffen, einen Notar, Anwalt oder eine entsprechende Interessengruppe auf, etwa die Patienten-anwaltschaft.

Patientenverfügung: Für medizinische Belange

Ärzte müssen vor einer Behandlung immer erst die Einwilligung des Patienten in die Maßnahme einholen. Doch manchmal ist das aufgrund einer schwerwiegenden Verletzung oder Erkrankung nicht mehr möglich. Dann müssen Angehörige oder Mediziner entscheiden, ob künstliche lebensverlängernde Maßnahmen gesetzt werden sollen – vielleicht gegen den Willen des Patienten. Mit einer Patientenverfügung kann schon in jungen Jahren dafür gesorgt werden, dass man auch im Fall einer Entscheidungsunfähigkeit sein Selbstbestimmungsrecht behält. Zu unterscheiden ist zwischen einer verbindlichen und einer beachtlichen Verfügung. Bei der **verbindlichen Patientenverfügung** ist ein ausführ-

liches Beratungsgespräch mit einem Arzt und die Unterzeichnung vor einem Rechtsanwalt, Notar oder Mitarbeiter der Patientenadvokatur erforderlich. Die abgelehnten Maßnahmen müssen ganz konkret beschrieben werden und der Arzt muss sich genau daran halten. Die **beachtliche Patientenverfügung** ist allgemeiner gehalten und dient dem Mediziner als eine Art Richtschnur, nach der er die Behandlung ausrichten muss. Es ist ausreichend, wenn die eigenen Wünsche auf einem Blatt Papier niedergeschrieben werden. Voraussetzung ist in beiden Fällen, dass man beim Erstellen der Verfügung urteils- und einsichtsfähig ist. Sollte man seine Meinung ändern, kann man die Patientenverfügung jederzeit widerrufen; andernfalls gilt die verbindliche Patientenverfügung für fünf Jahre ab Ausstellungsdatum.

Vorsorgevollmacht: Alles geregelt

Wer für den Fall vorsorgen möchte, dass er selbst vielleicht einmal nicht mehr handlungs- und entscheidungsfähig ist,

kann eine Person seines Vertrauens – oder auch mehrere Personen für unterschiedliche Zuständigkeitsbereiche – mit einer Vorsorgevollmacht ausstatten. So ist sichergestellt, dass zum Beispiel Bankgeschäfte, Wohnungsangelegenheiten, Versicherungsfragen oder Betreuungs- und Pflegeangelegenheiten nicht von einer fremden Person geregelt werden. Die Vollmacht kann – so wie ein Testament – eigenhändig geschrieben und unterzeichnet werden, für schwerwiegendere Entscheidungen (dazu zählen etwa die Einwilligung in eine risikoreiche Operation, z.B. eine Amputation, die Bestimmung des Wohnorts, große finanzielle Transaktionen wie der Kauf oder Verkauf einer Wohnung und Ähnliches) ist die Beglaubigung durch einen Notar, Rechtsanwalt oder bei Gericht erforderlich. Die Vorsorgevollmacht sollte folgende Angaben enthalten:

- Name, Adresse und Geburtsdatum der bevollmächtigten Person
- Zeitpunkt und Dauer der Gültigkeit der Vorsorgevollmacht
- Aufgabenbereiche, für die der Bevollmächtigte/die Bevollmächtigten zuständig sein soll(en)

- persönliche Wünsche des Betroffenen (z.B. hinsichtlich medizinischer Versorgung, Pflege, Wahl eines Alters- oder Pflegeheims usw.)

Voraussetzung für die Errichtung einer Vorsorgevollmacht ist, dass der Vollmachtgeber zum Zeitpunkt der Errichtung hinreichend geschäftsfähig ist. Außerdem müssen die Vertretungsbereiche ausreichend bestimmt angeführt werden, eine Generalvollmacht („in allen Angelegenheiten“) genügt nicht. Beruhigend für den Vollmachtgeber ist vielleicht auch, dass sie jederzeit widerrufen werden kann. Sollten sich also seine Lebensumstände ändern oder würde er gern jemand anderen bevollmächtigen, ist das jederzeit möglich.

Schenkungen, Erbschaften, Testament: Rechtzeitig informieren und weitergeben

Weise Eltern und Großeltern wissen, dass der Nachwuchs vor allem in jungen Jahren finanzielle Unterstützung braucht. Deshalb lassen sie ihren Kindern und Enkeln schon zu Lebzeiten größere Geldbeträge zukommen oder übertragen ihnen Liegenschaften, in denen die Schenker bis zu ihrem Tod Gebrauchsrecht genießen. Damit soll auch verhindert werden, dass das vielleicht über Jahrzehnte abbezahlte Eigentum verloren geht. In manchen Bundesländern besteht nämlich für Beschenkte Kostenersatzpflicht, wenn ihr edler Spender – je nach Bundesland drei bis fünf Jahre vor, während und drei Jahre nach der Hilfestellung – hilfsbedürftig wird, also zum Beispiel in ein Pflegeheim kommt. Der Kostenersatz kann dabei bis zum gesamten Wert des übertragenen Vermögens gehen.

Keine Steuer-, aber Meldepflicht

Konkret geht es dabei um Geschenke ab einer Grenze von 50.000 Euro pro Jahr zwischen Angehörigen und 15.000 Euro innerhalb von fünf Jahren zwischen Nichtangehörigen. Diese müssen innerhalb von drei Monaten ab Überschreiten der Wertgrenze an das Finanzamt gemeldet werden. Davon gibt es wiederum Ausnahmen, etwa Schenkungen unter Ehegatten zur Schaffung einer dringenden Wohnstätte, Grundstücke, Gewinne aus Gewinnspielen und einiges mehr. So viel zu dem, was der Staat vielleicht fordern könnte.

Wer etwas verschenkt, darf aber auch das Erbrecht nicht außer Acht lassen: Sobald mehrere Erben Anspruch auf das Vermögen des Geschenkgebers haben, kann eine Schenkung zu Lebzeiten in einem Erbstreit enden. Um diese Gefahr möglichst gering zu halten, lohnt es sich, einen auf Erbrecht spezialisierten Anwalt oder Notar aufzusuchen. Er kann auch bei der Erstellung eines Testaments helfen. Mit einem Testament kann jeder selbst festlegen, wer nach seinem Tod das zum Ablebenszeitpunkt vorhandene Vermögen erhalten soll. Das Testament kann vom Erblasser selbst handschriftlich erstellt und unterschrieben werden; ein am Computer erstellter Text muss auch von drei Zeugen, die mit den Erben nicht nah verwandt sind, unterzeichnet



werden. Mündliche Testamente sind nur in bestimmten Gefahrensituationen unter Beiziehung von zwei Zeugen gültig.

Bezugsberechtigung bei Lebensversicherung

Er- und Ablebensversicherungen werden im Todesfall an den Bezugsberechtigten ausbezahlt. Wenn keine Bezugsberechtigten angegeben sind, fällt die Versicherungsleistung in den Nachlass und wird nach Abschluss des Erbschaftsverfahrens unter den Erben aufgeteilt. Überprüfen Sie, ob die Bezugsberechtigung bei Ihrem Lebensversicherungsvertrag noch Ihren Wünschen entspricht. Wenn dieser Anspruch nicht als unwiderruflich bezeichnet wurde, kann das von Ihrer Seite jederzeit geändert werden. Bei der

unwiderruflichen Bezugsberechtigung müsste der Begünstigte dieser Änderung zustimmen.

Wer soll was erhalten?

Klären Sie für sich folgende Fragen, bevor Sie einen Notar aufsuchen oder ein Testament erstellen:

- Wen möchten Sie nach Ihrem Tod berücksichtigen?
- Möchten Sie schon vorab Dinge weitergeben, beispielsweise ein Haus, eine Wohnung, einen größeren Geldbetrag?
- Wie sind Ihre Familienverhältnisse, wer kommt als Erben infrage (Ehepartner, Kinder, Enkel)?
- Möchten Sie einzelne Gegenstände an jemand Bestimmten weitergeben?

Quelle: www.notar.at/dienstleistungen/testament

Für die letzte Ruhe vorsorgen

Beerdigungen kosten um die 5.000 Euro oder mehr. Damit man „den Kindern nicht auf der Tasche liegt“ und für einen würdigen letzten Gang sowie eine schöne Grabstätte vorgesorgt ist, kann man in eine Sterbegeldversicherung einzahlen. Das ist mittels Ansparvariante oder Einmalzahlung möglich, aber sehr teuer.

Eine Alternative wäre, dafür ein Sparbuch anzulegen. Das ist sogar meist ein wenig günstiger, weil der Versicherungsanteil wegfällt. Dafür brauchen Sie aber auch eine vertrauenswürdige Person – oder Sie lassen einen Sperrvermerk dahin gehend anbringen, dass das angesparte Geld nur für die Beerdigung zu verwenden ist.

Eine Grabpflegeversicherung ist dann interessant, wenn es keine Angehörigen gibt oder diese das Grab nicht pflegen können. Stirbt der Versicherungsnehmer, wird das Geld ausgezahlt. Hier gibt es die Möglichkeit, die Versicherung als Bezugsberechtigten anzugeben; diese organisiert dann die Grabpflege, bis die Versicherungssumme aufgebraucht ist.

Impressum



Erschienen als Beilage zu KONSUMENT 11/2016

Herausgeber und Medieninhaber
Verband für Konsumentinformation
1060 Wien, Mariahilfer Straße 81
ZVR-Zahl 389759993

Illustrationen Klaus Pitter

Text Mag. Susanne Spreitzer

Druck Leykam Druck GmbH & Co KG, 7201 Neudörfel

Verlags- und Herstellungsort Wien

Alle Rechte vorbehalten

Service

Folgende Hilfsorganisationen bieten Notrufsysteme, Unterstützung bei Pflege- und Betreuungsbedarf sowie Informationen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten:

Arbeiter-Samariter-Bund Österreichs

Hollergasse 2 – 6, 1150 Wien
Tel. 01 891 45-141
Fax 01 891 45-149
E-Mail: info@samariterbund.net
www.samariterbund.net

Caritas Österreich

Albrechtskreithgasse 19 – 21, 1160 Wien
Tel. 01 488 31-0
E-Mail: office@caritas-austria.at
www.caritas.at

Österreichisches Rotes Kreuz

Überregionale Servicestelle: Tel. 01 589 00-0
E-Mail: service@roteskrenz.at
www.roteskrenz.at

Hilfswerk Österreich

Apollogasse 4/5, 1070 Wien, Tel. 01 404 42-0
E-Mail: office@hilfswerk.at
www.hilfswerk.at

Volkshilfe Österreich

Auerspergstraße 4, 1010 Wien
Tel. 01 408 58 01
E-Mail: office@volkshilfe.at
www.volkshilfe.at

Seniorenverbände in Österreich bieten in manchen Landesstellen Sozialberatung und Beratung in Pensionsangelegenheiten an. Die jeweils für Sie nächstgelegene Stelle erfahren Sie bei den Zentralen:

Pensionistenverband Österreich

Gentzgasse 129, 1180 Wien
Tel. 01 313 72-0
E-Mail: office@pvoe.at
www.pvoe.at

Österreichischer Seniorenbund

Lichtenfelsgasse 7, 1010 Wien
Tel. 01 401 26-431, 421
Fax 01 40 66-266
www.seniorenbund.at

Grüne SeniorInnen

Die Grünen – Generation plus Österreich
Lindengasse 40, 1070 Wien, Tel. 0664 831 74 08
E-Mail: generationplus@gruene.at
www.seniorinnen.gruene.at

Österreichischer Seniorenring

Friedrich-Schmidt-Platz 4, 1080 Wien
Tel. 0699 119 47 808
E-Mail: oesterr.seniorenring@fpoe.at
www.oesr.at

Zentralverband der Pensionisten Österreichs

Tel. 0650 632 04 57
E-Mail: zvpoe@aon.at
www.members.aon.at/zvpoe



Gemeinsame Website aller Seniorenverbände mit vielen Tipps und Neuigkeiten zu den Themen Gesundheit, Sicherheit und mehr
www.seniorkom.at

Weitere Informationen zum Thema Versicherungen:



Versicherungsverband Österreich

Schwarzenbergplatz 7, 1030 Wien
Tel. 01 711 56-0,
Fax 01 711 56-270
E-Mail: info@vvo.at
www.vvo.at

Beratung des VKI

Die Experten unseres Beratungszentrums sind unter Tel. 01 588 77-0 erreichbar (Mo – Fr 9 – 15 Uhr)

Tests, Analysen, Berichte zu Versicherungsthemen

finden Sie regelmäßig im Testmagazin KONSUMENT
Mehr Infos auf www.konsument.at

Übersetzungen dieser Beilage in die Sprachen Englisch, Türkisch, Kroatisch und Serbisch sind auf der Homepage des VVO (www.vvo.at) im Shop-Bereich zu finden.