

Das eigene Zuhause schon jetzt fit für das Alter machen

Wenn die **TÜRSCHWELLE ZUR STOLPERFALLE** wird – was Eigentümer jetzt tun sollten

Zwei Zentimeter können einen großen Unterschied machen. Wer jung und fit ist, nimmt die kleine Erhöhung an der Terrassentür kaum wahr. Wer aber im Alter auf einen Rollator angewiesen ist oder den Rollstuhl nutzt, erlebt dieselbe Schwelle als echtes Hindernis – im schlimmsten Fall als Sturzrisiko. Experten empfehlen deshalb: Wer sein Zuhause langfristig bewohnen möchte, sollte frühzeitig handeln.

Viele Menschen wünschen sich, den Ruhestand in den eigenen vier Wänden zu verbringen. Doch das gelingt nur, wenn das Zuhause mitgedacht wird. „Wer baut, saniert oder Fenster und Türen austauscht, sollte Schwellen und Übergänge immer gleich mitprüfen lassen“, sagt Frank Lange, Geschäftsführer des Verbands Fenster und Fassade (VFF). „Das erhöht nicht nur die Sicherheit im Alter, sondern auch den Wohnkomfort für alle Generationen.“

Neben Türschwellen gibt es weitere klassische Stolperfallen im Alltag: lose Teppiche, hochstehende Kanten oder frei verlegte Kabel. Sie sollten entfernt, befestigt oder durch rutschhemmende Alternativen ersetzt werden.

Was eine gute Lösung ausmacht
Das Ziel ist klar: Übergänge sollen niveaugleich sein, al-



SCHWELLEN - ETWA ZUR TERASSE - sollte man ebnen. So bleibt das Wohnen im Alter komfortabel und sicher.
Foto: Verband Fenster + Fassade e.V.

so ohne jeden Höhenunterschied. In vielen Fällen lässt sich das durch einen Fachbetrieb innerhalb weniger Stunden umsetzen. Ist eine Schwelle technisch unvermeidbar, gilt: nicht höher als einen Zentimeter und möglichst abgerundet oder angeschrägt. „Es kostet viel weniger Kraft, mit Rollator oder Rollstuhl über eine abgerundete Schwelle zu fahren als über eine eckige gleicher Höhe“, erklärt Lange. „Außerdem sinkt die Gefahr, hängen zu bleiben.“

Wichtig ist auch, harte Kanten, tiefe Fugen oder ungeeignete Schienen zu vermeiden. Sie verursachen beim Überfahren Vibrationen, können Gelenke belasten und im schlimmsten Fall

die Räder einer Gehhilfe blockieren.

Terrasse und Balkon: Planung ist alles
Besonders bei Terrassen- und Balkontüren braucht es Fachkenntnis. Wer die Schwelle absenkt oder entfernt, muss gleichzeitig sicherstellen, dass kein Regenwasser ins Haus dringt. Je nach Lage des Gebäudes kommen verschiedene Maßnahmen in Frage: eine Entwässerungsrinne vor der Tür, ein ausreichendes Gefälle vom Haus weg, ein schützendes Vordach oder ein geeigneter Bodenbelag im Außenbereich. Auch die seitlichen Türanschlüsse müssen dauerhaft dicht sein. „Deshalb sollte die Planung frühzeitig mit einem

qualifizierten Fachbetrieb erfolgen“, rät Lange. Wer auf eigene Faust umbaut, riskiert Folgeschäden, die weit teurer werden als der ursprüngliche Einbau.

Förderung für barrierearme Umbauten nicht vergessen
Gute Nachrichten für alle, die handeln wollen: Für barrierearme Umbauten gibt es Förderprogramme. Wer staatliche Zuschüsse nutzen möchte, muss diese jedoch beantragen, bevor Aufträge vergeben werden. Eine erste Orientierung bietet das Online-Portal „Fenster können mehr“ unter fenster-koennen-mehr.de – dort finden sich Informationen zu Fördermitteln und qualifizierten Fachbetrieben in der Nähe. **RED**

Lange und sicher mobil bleiben

Im **EHRENAMT ÄLTEREN MENSCHEN** zu mehr Sicherheit im Straßenverkehr verhelfen

Die gestiegene Lebenserwartung der Menschen hat auch Auswirkungen auf die Mobilität: Durch das längere Leben können die Menschen länger mobil sein und beispielsweise am sozialen Leben außerhalb des Wohnorts teilhaben. Fortbewegungsformen wie das Zufußgehen oder das Radfahren haben zudem maßgebliche Vorteile für die körperliche Fitness. Das Programm „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) und mehrerer Verbände möchte ältere Menschen darin bestärken, lange und sicher unterwegs zu sein. Für das Programm werden bundesweit Moderatorinnen und Moderatoren gesucht, alle Infos: www.dvr.de/praevention/programme/sicher-mobil. Das sollten Interessentinnen und Interessenten dazu wissen:

Worum geht es beim Programm „sicher mobil“?
Das Programm richtet sich an ältere Menschen ab 65 Jahren, die aktiv am Straßenverkehr teilnehmen.

Ganz gleich, ob sie mit dem Auto, dem Fahrrad, Pedelec oder zu Fuß unterwegs sind. Ziel ist es, die Mobilität im Alter möglichst sicher und lange zu erhalten, für altersbedingte Veränderungen zu sensibilisieren und individuelle Stärken im Straßenverkehr zu fördern.

Welche Aufgaben haben die Moderatorinnen und Moderatoren?
In den 90- bis 120-minütigen Veranstaltungen bieten sie den älteren Menschen in kleinen Gruppen von acht bis 20 Personen praxisnahe Unterstützung im Straßenverkehr, greifen individuelle Fragen auf und vermitteln Inhalte zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Sichtbarkeit sowie aktuellen Verkehrsregeln und Fahrerassistenzsystemen.

Wie werden Moderatorinnen und Moderatoren geschult?
In dreitägigen Seminaren werden Kenntnisse und Fähigkeiten vermittelt, um ältere Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange und sicher am Straßenverkehr teilzunehmen. Die Teilnahme an den Ausbil-

dungsseminaren ist kostenlos und wird durch ausführliche Begleitmaterialien unterstützt. Die Umsetzung der Veranstaltungen vor Ort erfolgt im Namen der beteiligten Partnerverbände. Daher ist es erforderlich, dass sich Interessentinnen und Interessenten zunächst einem der beteiligten Verbände anschließen, die Anmeldung ist unkompliziert.

Welche Voraussetzungen sollten Moderatorinnen und Moderatoren mitbringen?
Für dieses Ehrenamt sollte man Freude an der Arbeit mit älteren Menschen haben und mit Begeisterung den spannenden Prozess der sicheren Verkehrsteilnahme begleiten. Angehende Moderatorinnen und Moderatoren sollten Spaß daran haben, lebensnahe Ratschläge und Hintergrundinformationen zur gefahrlosen Teilhabe am Straßenverkehr zu vermitteln. Aktuell liegt das Einstiegsalter bei den Moderatorinnen und Moderatoren zwischen 45 und 65 Jahren. Für jede Moderation gibt es eine Aufwandsentschädigung. **DJD**



DAS PROGRAMM „SICHER MOBIL“ soll älteren Menschen Mut machen, sich im Straßenverkehr souverän zu bewegen.
Foto: DJD/DVR/www.martinklaskim.de

35 Jahre Pflege mit Herz

Aktiv und gemeinsam im **BETREUTEN WOHNEN** vom Pflegedienst Ambulantis Sylvia Ohnsorge

Im Jahr 2026 feiert der Pflegedienst Ambulantis Sylvia Ohnsorge sein 35-jähriges Bestehen. Seit der Gründung am 1. April 1991 steht

das Unternehmen für liebevolle Pflege, persönliche Betreuung und ein selbstbestimmtes Leben im Alter. Ein wichtiger Bestandteil



DER PFLEGEDIENST AMBULANTIS
Sylvia Ohnsorge feiert dieses Jahr sein 35-jähriges Bestehen.
Foto: SO Ambulantis

unseres Angebots ist das Betreute Wohnen in der Breitenfelder Straße 35 und 38/40. Hier stehen nicht nur Sicherheit und Unterstüt-

zung im Alltag im Mittelpunkt, sondern auch Gemeinschaft und Lebensfreude. Als betreuender Dienst bieten wir das ganze Jahr über abwechslungsreiche Aktivitäten an, die Körper und Geist fit halten. Wer das Leben im Betreuten Wohnen kennenlernen möchte, kann dieses ganz unverbindlich bei einem einwöchigen Probewohnen erleben. So haben Interessierte die Möglichkeit, die Wohnanlage, die Gemeinschaft und unsere Betreuungsangebote persönlich kennenzulernen. Sie möchten mehr über das **BETREUTE WOHNEN ODER EIN PROBEWOHNEN** erfahren? Wir beraten Sie gern. Telefon: 0341 5902990, Pflegedienst Ambulantis Sylvia Ohnsorge – Für Pflege mit Herz seit 35 Jahren!

Matratzenfachmarkt Hauschild
Seit 1990 liegen Sie mit uns richtig!

- ✓ Matratzen für einen erholsamen und gesunden Schlaf
- ✓ individuelle Lattenroste, auch Sondermaße
- ✓ Bettwaren
- ✓ umfangreiche Fachberatung
- ✓ Artikel sind täglich abhol- und lieferbar

Vorteilspreise auf Einzelstücke aus Überbeständen

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 10 bis 16 Uhr
Samstag und individuelle Termine nach Vereinbarung.

Kohlenstraße 1 Nähe Bayerischer Bahnhof, 04107 Leipzig
Tel. 0177-326 84 14 oder 0341-308 50 76
ausreichend Parkplätze, Einfahrt durch Schranke möglich

Liebevolle Betreuung und Pflege in Leipzig seit 35 Jahren!

Betreuungsdienst für Betreutes Wohnen

Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Ambulanter Dienst

Wir beraten Sie gerne!

☎ 0341 / 590 2990 ✉ info@s-ohnesorge.de

Kundenberatung
☎ 0341/2525483
Coppistr. 21 · 04157 Leipzig
kontakt@renovierungszentrum.de

- ✓ Renovierung mit Wohnungsübergabe, auch Fassadenrenovierung
- ✓ Maler-, Tapezier- und sämtliche Bodenbelagarbeiten
- ✓ Gardinen, Rollos, Jalousien u.v.m.*
- ✓ Renovierungsgutscheine ebenfalls erhältlich

Bis zu 10 % Rabatt
Rabatt gilt nicht für bestehende Aufträge und nur bei Abgabe des Coupons am Tag der Auftragserteilung. Rabatt ist gestaffelt nach Auftragswert. Eine spätere Anrechnung ist nicht möglich.

Freie Kapazitäten ab September!

Hilfe, meine Zähne lockern sich! Woran das liegen kann

Warum **ZÄHNE WACKELN** – und was dagegen hilft

Im Apfel, Möhre oder Brot mit Kruste zu beißen - das macht keinen Spaß, wenn einer oder gleich mehrere Zähne locker sind. Auch die Aussprache kann das beeinflussen. Wie kommt es zu den Wackelkandidaten im Mund? Das sollten Betroffene zeitnah in der Zahnarztpraxis abklären lassen - auch, um das Problem dahinter möglichst rasch behandeln zu lassen, damit es nicht noch schlimmer wird.

Wenn Zähne durch Entzündungen an Halt verlieren
Die häufigste Ursache für lockere Zähne sind Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) oder des Zahnbettes (Parodontitis), wie die Zahnärztin Julia Thome vom Kölner Zahnmedizinzentrum Carree Dental sagt. Bei beiden treiben Bakterien des Zahnbelags ihr Unwesen. Mit Folgen: „Diese Entzündungen führen dazu, dass das Zahnfleisch zurückgeht“, so Thome. Bei einer Parodontitis baut sich sogar der Kieferknochen mit der Zeit ab. Kurz: Die Zähne verlieren an Halt. Am besten werden Entzündungen

schon vorher erkannt. Ein frühes Warnzeichen ist Julia Thome zufolge blutendes Zahnfleisch. Zur Behandlung kommen unter anderem Zahnreinigungen, Antibiotika und desinfizierende Mundspülungen zum Einsatz. Immerhin: Leicht wackelnde Zähne festigen sich oft wieder von selbst, sobald die Entzündung eingedämmt ist.

Druck mit Folgen: Zähneknirschen
Auch nächtliches Zähneknirschen kann auf Dauer zu lockeren Zähnen führen. Durch das Pressen wirken enorme Kräfte auf Zähne und Kiefergelenk ein, viel stärker als beim Kauen. Das hat mit der Zeit unerwünschte Auswirkungen: Das Zahnfleisch geht zurück, die Zähne nutzen sich ab und können sich lockern, so Thome. Wer knirscht, lässt sich am besten eine Kunststoffschiene anfertigen, die die Zähne und das Kiefergelenk entlastet. Ebenfalls wichtig ist es, der Ursache hinter dem Knirschen auf den Grund zu gehen. Oftmals ist es der alltägliche Stress.

Drei weitere Ursachen für lockere Zähne

- **Zahnlücken:** Zähne neben Zahnlücken verlieren Julia Thome zufolge oft ihren Halt und driften in die Nische. Daher ist wichtig, Zahnlücken zu schließen, etwa mit einer festsitzenden Brücke oder einem Implantat.
- **Prothesen:** Sitzt Zahnersatz schief oder locker, kann das die Zähne in Mitleidenschaft ziehen, an denen er befestigt ist. Zahnärzte haben etwa die Möglichkeit, den Zahnersatz mit speziellem Kunststoff zu unterfüttern. So sitzt er besser und belastet die umliegenden Zähne weniger.
- **Wurzelspitzenentfernung:** Lässt sich ein Zahn nicht durch eine klassische Wurzelkanalbehandlung retten, bleibt die Möglichkeit, die entzündete Wurzelspitze zu entfernen. Das kann allerdings dazu führen, dass der Zahn schlechter im Kiefer verankert ist - sich also lockert. Hier bringt das Einsetzen von Stiften oder Schienen wieder mehr Stabilität. **DPA**