

50 plus

Die Generation Silber ist goldrichtig

- Sport
- Abenteuer
- Technik
- Ernährung
- Mode
- Kosmetik
- Leben
- Freizeit

Eine Sonderveröffentlichung der Heidenheimer Tageszeitungen · November 2009

HEIDENHEIMER
ZEITUNG

HEIDENHEIMER
NEUE PRESSE

Orenzthal-Hote



EDITORIAL

Lieber Leserin, lieber Leser,

oh Mann – schon wieder ein Jahr vorbei! Das dachte ich jedenfalls, als es wieder ums Thema 50plus ging und die Vorbereitung der Beiträge, die Sie auf den nächsten Seiten lesen können. Die Zeit vergeht wie im Fluge und das ist sicherlich auch ein Grund, warum manche Menschen in der zweiten Lebenshälfte noch einmal so richtig Gas geben – wohl wissend, dass doch alles endlich ist. Oder zumindest mit der Erkenntnis, dass man doch lieber heute als morgen Dinge anpacken sollte, die man sich eigentlich für „irgendwann einmal“ vorgenommen hatte.

Schön, dass unsere heutige Generation 50plus oft in der Lage ist, die Ernte ihres (Berufs-)Lebens einzufahren und sich etwas gönnen kann; womit nicht einmal unbedingt immer materielle Dinge gemeint sind.

Lassen Sie sich also anregen von den Berichten der folgenden Seiten, erfüllen Sie sich den einen oder anderen Wunsch und trauen Sie sich einfach auch mal etwas Ungewöhnliches zu. Man muss sich und anderen nicht täglich beweisen, dass man längst nicht zum „alten Eisen“ gehört, aber es tut einfach gut, wenn man mal wieder eine neue Aufgabe oder besondere Herausforderung bestens gemeistert hat.



Herzlichst Ihr
Reinhard A. Richardon

Im besten Alter

Das neue Lebensgefühl der Generation 50plus.



Wie sagte einmal Brigitte Bardot, der einstige Inbegriff von Jugendlichkeit: „Es ist traurig, alt zu werden, aber schön zu reifen.“ Über 50 verändert sich manches, die persönliche Entwicklung aber geht weiter

Mit 50 sind die Kinder meist aus dem Haus, die berufliche Entwicklung in ruhigerem Fahrwasser, und man weiß ziemlich genau, was man mag und was nicht. Mit 50 kann das Leben noch einmal in neue Bahnen gelenkt werden. Neue Herausforderungen locken, doch es lauert auch bittere Momente: Beziehungs- und Lebenskrisen, Zipperlein und heimtückische Erkrankungen können auf einen warten. Die eigene, in vielen Jahrzehnten gewonnene Stärke wird auf die Probe gestellt – und kann sich bewähren.

60 SEIN, WIE 50 AUSSEHEN UND SICH WIE 40 FÜHLEN!

Vier von zehn Deutschen sind heute über 50 – Tendenz steigend. Im Jahre 2035 hat Deutschland die älteste Bevölkerung der Welt. Die geburtenstarken Jahrgänge kommen ins beste Alter. Dabei haben sie gute Chancen, sich noch länger fit zu fühlen, nach dem Motto: 60 sein, wie 50 aussehen und sich wie 40 fühlen. 60-Jährige gehen auf Partnersuche, 70-Jährige in die Hörsäle der Universitäten, 80-Jährige zu Rockkonzerten. Viele sind ausgesprochen lebenslustig, gesundheitsbewusst, aktiv, setzen sich neue Ziele und stehen mitten im Leben.

Dabei ist der Wunsch, die eigene Balance und Lebensqualität zu verbessern, besonders wichtig.

TOP-THEMEN: GESUNDHEIT – SCHÖNHEIT – LEBENSGEFÜHL – SELBSTVERWIRKLICHUNG

Die Lebenserwartung steigt. Heute 60-jährige Männer können statistisch mit weiteren 21 Jahre rechnen, Frauen noch mit 25 Jahren. Trotzdem: Schon bei Endvierzigern wird die Lesebrille fällig, und mit den Jahren kommt es immer häufiger vor, dass es in den Gelenken und Gedärmen zieht und zerrt. Gefragt ist jetzt ein bedachter Umgang mit den „Wehwechen“.

Schwere Krankheiten ausschließen, das Mögliche gegen Beschwerden tun, sich dadurch aber nicht das Leben vermiesen lassen.

Mit einem gut eingestellten Diabetes oder Bluthochdruck kann man prima leben, wenn man gelernt hat, damit umzugehen. Die Themen Wohlbe-finden, Schönheit und körperliche Attraktivität haben bei Menschen über 50 höchste Priorität.

Menschen im besten Alter – ob 40 oder 60 – haben die Seh-

sucht nach Genuss, sich etwas Gutes und Sinnvolles zu gönnen. Sie möchten begehrt werden. Persönliche Wertschätzung, Geborgenheit, die Beziehungsqualität und die Identifikationsmöglichkeit mit einem Lebensgefühl – das ist, was mehr und mehr als Luxus empfunden wird, da es immer seltener zu erleben ist. Der Erlebniswert kommt vor dem Gebrauchswert – getreu dem Motto „du bist, was du kaufst“. Das gilt für Hotels genauso wie für Lifestyleprodukte und für Geschäfte, in denen man gerne einkauft oder eben nicht. Heutzutage werden Emotionen und Beziehung verkauft – und keine Produkte. Die fünf neuen Statuskriterien unserer Zeit sind:

- der Bekanntenkreis, in dem man verkehrt,
- die Kleidung, die man trägt,
- die Bücher, die man liest,
- der Beruf, den man ausübt,
- die Gegend, in der man lebt.

JEDE FALTE IST GELEBTES LEBEN

Das Selbstwertgefühl im Zusammenhang mit Aussehen, Körpergewicht und Beweglichkeit ist mit zunehmendem,

Alter in Gefahr. Mein Tipp: Definieren Sie beim Blick in den Spiegel „gut aussehen“ neu. Der alte Maßstab eines – seien wir ehrlich – eigentlich immer schon unrealistischen Jugend- und Schlankheitswahns muss weichen. Jetzt zählt Persönlichkeit, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Jede Falte ist gelebtes Leben. Ein glattes Babygesicht sagt doch nichts, oder?

WEG VOM JUGENDWAHN

Die Wirtschaft hat die Themen einer aktiven reifenden Welt noch ungenügend im Visier – nur jedes fünfte Unternehmen hat den demografischen Wandel in verändertes Dienstleistungsbewusstsein oder in optimierte Produktangebote umgesetzt. Meist denken die Verantwortlichen dabei nur an typische Seniorenprodukte wie z.B. Gehhilfen, Treppenlifte, Nasenhaarschneider und Gebissreiniger. Dabei wünschen sich selbstbewusste und kompetente Menschen über 50 eher Gebrauchs- und Konsumgüter, die nicht nur ein ansprechendes Design haben, sondern auch alltagstauglich sind.

Fortsetzung...



Foto: Reinhard A. Richardon

Champagnerlaune in St. Moritz

Im besten Alter

Fortsetzung

Besser lesbare Handydisplays, einfachere Flaschenverschlüsse und durchdachte Verpackungen machen allen das Leben leichter – unabhängig vom Alter.

Die Menschen im besten Alter sollten dank ihrer zunehmenden Marktmacht deutlicher als bisher bessere Dienstleistungen und Produkte für ihren Nutzen, für ihre Lebensqualität einfordern oder Geschäfte verlassen, wenn sie unzufrieden sind und schlecht behandelt werden.

Nur Mut: 50plus ist die am stärksten wachsende Zielgruppe – der Kunde 50plus hat eine Menge an Macht und Einfluss.

Hans-Georg Pompe
E-Mail-Kontakt:
50plus@pompe-marketing.com

„Wenn man es richtig versteht, alt zu werden, so geschieht es keineswegs so, wie die meisten glauben. Es ist durchaus kein Schrumpfen, sondern ein Wachsen.“

Das Alter schenkt eine Klarheit, deren die Jugend völlig unfähig ist, und eine Heiterkeit, die der Leidenschaft bei weitem vorzuziehen ist.“

Marcel Jouhandeau
(1888-1979), eigentlicher Name Marcel Provence, franz. Schriftsteller

DERAUTOR

Hans-Georg Pompe (Bruchsal) ist 51-jähriger Unternehmer und Marketingexperte sowie Geschäftsführer der Unternehmensberatung „Hansgeorgpompe – Marketing für begeisterte Kunden 50plus“, Referent, Trainer, freier Journalist, Buchautor „Marktmacht 50plus“ (Gabler Verlag)

Mehr Infos:
www.pompe-marketing.com



Foto: Strobel



Bestseller-Autor mit 86

Hans-Dieter Brunowsky füllte eine Marktlücke

Es war einmal ein Enkel, der seinen Opa samt Computer nicht im Regen stehen ließ – so fängt ein Märchen an, das wahr geworden ist.

Opa Hans-Dieter Brunowsky (86) schrieb nämlich alle Computer-Tipps, die er von Enkel Maximilian bekam, akribisch auf.

Als diese Notizen zufällig seinem Sohn, dem Unternehmer und Verleger Ralf-Dieter Brunowsky, in die Hände fielen, beschloss dieser, ein Buch daraus zu machen – bei zahllosen schon etablierten Computer-Ratgebern am Markt ein erhebliches Risiko, wie

viele meinten. Verleger Brunowsky wischte das vermeintliche Argument vom Tisch: „Mein Vater schreibt nicht einfach Ratgeber, sondern Mutmacher – wir machen das jetzt mal so!“

Zwei Jahre, drei Bestseller, fünf Auflagen und 140.000 verkaufte Bände später sind Opa Brunowsky und sein Enkel Kult, werden inzwischen sogar in Frankreich gelesen und brechen auf zu neuen Ufern.

Weil Enkel Maxi finanziell mehr und mehr auf eigenen Beinen steht und Opa ein gelernter Volkswirt ist, dreht das Autorenteam den Spieß jetzt um: „OPA – wie werd' ich Millionär?“ ist ein brandneuer

Ratgeber für junge Leute mit Tipps rund ums Geld: Konto, BAföG, eigene Wohnung, Versicherungen und die Gründung einer eigenen Firma sind nur einige der Themen, über die sich beide im gewohnt witzigen Zwiegespräch austauschen. Witzig findet Hans-Dieter Brunowsky auch das häufig bierernst diskutierte Miteinander der Generationen – schließlich kann er als 86-jähriger „Best Ager“ mit Erfahrungen aus erster Hand dienen.

Deshalb und als Dank an seine Fans erschien jetzt auch der Geschenkband „OPA – da lachst du auch! Meine Erlebnisse im Alter“, in dem der Autor nicht nur sein oft dem

Jugendwahn verfallenes Umfeld auf die Schippe nimmt, sondern vor allem auch sich selbst.

Unter anderem vermittelt mehr als 50 von Brunowsky selbst gezeichnete Karikaturen die Botschaft: Älterwerden muss kein Spaßkiller sein! Voraussetzung dafür ist natürlich eine gute Gesundheit, und deshalb steht bereits die nächste Neuerscheinung an: In „OPA – das kannst du auch Gesund&fit bleiben“ gibt Präventionsmedizinerin Dr. Kira Kubenz gemeinsam mit ihrem Vater Tipps für die Gesundheitsvorsorge im Alter – und ihr Vater ist natürlich kein anderer als Erfolgsautor Hans-Dieter Brunowsky.

Opa – das kannst du auch

86-Jähriger schreibt bestverkauftes Computerbuch

Teenager wissen, wie Computer und Internet funktionieren, ihre Opas und Omas eher nicht. Die Generation 60plus geht andererseits immer mehr ins Internet.

Denn gerade das Internet ist für die ältere Generation eine wunderbare Möglichkeit, den Kontakt zur Außenwelt zu pflegen, bequem einzukaufen und den Hobbys nachzugehen.

Doch die Hürden sind hoch. Umfangreiche Gebrauchsanleitungen schrecken eher ab. Dieses Buch geht einen neuen Weg.

Mit Humor und im leicht verständlichen Dialog zwischen Enkel und Opa werden alle Hürden umschiffen. Mit Hilfe seines Enkels lernt Opa den Umgang mit dem Computer. Und zwar nur das, was er wirklich braucht.

Jeder zweite Internet-Buchkäufer ist inzwischen über 50 und die Zahl der älteren Internet-User nimmt rapide zu.

Auf 140 Seiten mit gut lesbaren, größerer Schrift und detaillierten Illustrationen beweisen die Autoren, was Enkel und Opa gemeinsam auf die Beine stellen können.

DIEAUTOREN

Hans-Dieter Brunowsky, Jahrgang 1923, Diplomvolkswirt, Marineoffizier. Seit 1980 Pensionär. Seminarleiter. Autor Lehrbuch „Verhandlungen“.

Maximilian Kubenz, Jahrgang 1990, mit Computerspielen aufgewachsen. Seit Jahren im Internet zu Hause. Lieblingsschulfach Informatik. Praktika bei IT-Firma.

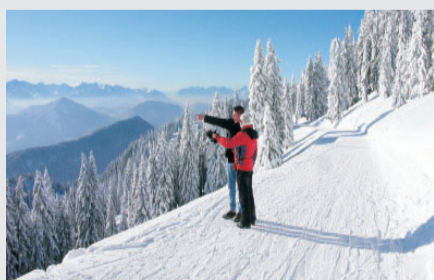
Autor Hans-Dieter Brunowsky, 86, sagt dazu:

„Ohne meinen Enkel hätte ich den Computer nie verstanden.“

Diverse Bücher aus dieser Reihe sind auch im Pressehaus zum Preis von 12,80 Euro erhältlich.



Bewegung als Quelle des Wohlbefindens

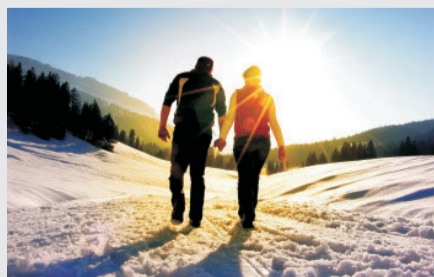


Bewegung in der freien Natur ist für immer mehr Menschen ein **Grundbedürfnis** und ein unverzichtbarer **Ausgleich** zum täglichen Leben.

Leider hindern uns oft kleine Unannehmlichkeiten daran in den Genuss dieses Ausgleichs zu kommen.

Wir, das Team von **Orthopedie Walter**, können Sie mit einer **Analyse** Ihres Gang- und Bewegungsablaufes aktiv unterstützen, die **Freude an Bewegung** uneingeschränkt zu genießen.

Wir sind gern für Sie da!



orthopedie walter
Ihre Fußspezialisten

Heidenheimer Straße 110
73447 Oberkochen
Tel.: +49 (0) 7364 / 9 60 60
Fax: +49 (0) 7364 / 57 00
www.orthopediewalter.de
info@orthopediewalter.de

168469



50plus

Diese Sonderveröffentlichung finden Sie im Internet:
www.hz-online.de Rubrik Sonderthemen