

fest

für menschen, die sich was trauen...



Special zur

senaktiv



**„Jung – frisch – knackig“
So ernähren Sie sich richtig**

**Wohlfühlen in den
eigenen vier Wänden**

**Was ist wo und
wann auf der SENaktiv?**

HYPO ...CLASSIC... BALL

14. November 2009

ORCHESTER
SOUND EXPRESS TIROL

THE MISSING LINKS
TANZPERFORMANCE

MIR VIER
ACAPPELLA-BAND

GROSSE TOMBOLA
MIT EXKLUSIVEN PREISEN

20.00 Uhr | Congress Innsbruck | SAAL Tirol | Eintritt: 15,- €

Kartenvorverkauf in allen Hypo Tirol Bank Geschäftsstellen sowie an der Abendkassa

HYPO TIROL CLASSIC



Sehr geehrte Leserin, geschätzter Leser!



Mag. Oliver Pohl

Der Veranstalter der SenAktiv, die Innsbrucker Congress- und Messgesellschaft, und das Land Tirol, das auch unter der politischen Ressortführung von Landesrätin Patrizia Zoller-Frischauf seine Unterstützung für die Messe bekräftigte, können heuer ein besonderes Jubiläum feiern: Von 13. bis 15. November 2009 findet die Messe bereits zum 33. Mal statt. Kaum eine andere Veranstaltung im Innsbrucker Congress kann auf eine so lange Tradition verweisen. Für Congress Direktor Georg Lamp und die schon in den vergangenen Jahren Messeverantwortliche

Mag. Brigitte Vylet war ein wesentliches Ziel für die Messe, einerseits durch das Rahmenprogramm und andererseits durch die breite Palette der Aussteller, die SenAktiv für einen immer größer werdenden Personenkreis attraktiv zu machen. Orientierte man sich früher an den über 60-jährigen, so ist es heute die aktive Generation 50plus, die Angebote für alle Lebensbereiche bei rund 140 Ausstellern findet. Damit haben die Veranstalter dem Wandel in der Gesellschaft Rechnung getragen und jenen eine Ausstellung geschenkt, die „grenzenlos aktiv“ bleiben wollen oder sind. Brigitte Vylet: „Was heute allgemein unter Senioren verstanden wird, ist oft irreführend. Tatsächlich ist es eine überaus aktive Generation mit vielen Interessen, sodass unser Programm heute auch für Begleitpersonen viel Interessantes zu



Brigitte Vylet (SenAktiv), Blue Angel Birgit Neuner: Viel Neues.

bieten hat.“ Von Yoga bis zur Gesundheitsvorsorge, von der Wohnungs- und Hausrenovierung bis zu Spielen für alle Generationen, von Hademar Bankhofer und Chris Lohner bis zum Hypo Classic Ball. ■

Lachen verbindet



Am Freitag, 13. November um 9 Uhr, vor dem eigentlichen Beginn der Messe, lädt das Land Tirol zur bereits 13. Enquete mit anschließender Sonderausstellung zum Thema „Die Kraft des Humors – Lachen verbindet Generationen“. Es gibt Weltlachtage, Lachseminare und Lachyoga und nachweislich besitzen Humor und Lachen Heilkraft für die Seele. Unter eben diesem Blickpunkt, dass Lachen maßgeblich zu guter Gesundheit, einem besseren Lebensgefühl und geistiger sowie körperlicher Vitalität beiträgt, beschäftigt sich sowohl die Enquete als auch die dazu konzipierte Sonderausstellung mit sämtlichen Formen und Ursachen von Lachen. Das Juff-Seniorenreferat des Landes Tirol bietet interessante Vorträge, unterhaltsame Praxisbeispiele und Auftritte, die wahrlich die Lachmuskeln fordern. ■

Drei Tage im Zeichen grenzenloser Vitalität



Zum mittlerweile 33. Mal lädt der Congress Innsbruck zur beliebten SENaktiv, der größten Seniorenmesse Westösterreichs. Vom 13. bis 15. November steht die SENaktiv auch heuer wieder unter dem Motto „grenzenlos vital“, wobei in diesem Jahr die Schwerpunkte auf Ernährung, „Frisch, jung, vital durchs Leben“ sowie auf Wohnen, „Gestalten – umbauen – finanzieren“ gelegt wurden. Den Besu-

cher erwarten rund 130 Aussteller, die zu unterschiedlichsten Themen wie Gesundheit, Wellness und Sport, Garten, Bauen, Wohnen und Reisen, Bildung, Genuss, Hobby und Beauty oder Versicherung und Vorsorge informieren. Zwei Gesundheitsstrassen locken zu aktiven Checks und Beratungen, die Genuss- und Weinstraße lädt zu köstlichen Leckereien, und in zahlreichen Vorträgen und

Workshops kann Neues, Interessantes und Unterhaltsames erfahren werden. Die Eröffnung der Messe findet am Freitag um 12 Uhr statt, Samstag und Sonntag kann die Ausstellung jeweils von 10 bis 18 Uhr besucht werden. Am Freitag ist der Eintritt für alle Besucher frei, an den anderen beiden Tagen beträgt er drei Euro (freier Eintritt für Kinder bis 14 Jahre an allen drei Tagen). ■

Impressum

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Chefredakteur Mag. Oliver Pohl
Mag. Manuela Fritz
Mag. (FH) Gertrude Maynollo
Barbara Triendl

Redaktion, Anzeigenverwaltung und Hersteller, Aboservice:

Pohl & Partner Verlags GesmbH
Rennweg 9, 6020 Innsbruck
Tel.: +43(0)512-57 19 85
www.fiesta-news.at

Druck: Alpina Druck, Innsbruck

Bildquellen: Bilderbox, COME

Alle angeführten Fakten wurden nach bestem Wissen recherchiert. Trotzdem behält sich die Redaktion Irrtümer sowie Druckfehler vor.

Terminempfehlungen
Freitag 13. November

KRISTALL FOYER
13.00 Offizielle Eröffnung der 33. SENAKTIV

DOGANA BÜHNE
13.30 Was Sie schon immer über Zähne wissen wollten!

14.30 Meine Abstammung - Ahnenforschung im Internet
15.30 Schmerz - Osteopathie eine Form der Behandlung
16.30 Zeckengefahr in Tirol? - Wissenswertes zu FSME und Borreliose

SAAL STRASSBURG
13.00 Seniorentanz
15.15 Workshop: Lieber würzig mit 70 als ranzig mit 20
16.15 Schwung und Energie durch Yoga

SAAL BRÜSSEL
13.00 „Wenn die Hände schmerzen“ Welche Ursachen kann es haben, wenn Hände weh tun.

14.00 Podiumsdiskussion zum Thema SeniorInnen im Arbeitsmarkt
15.00 Vergiss die Seele nicht! Schritte zu psychischer Gesundheit!
16.00 Senioren-Krebshilfe - Gemeinsam gegen Krebs im Alter!

SAAL INNSBRUCK
9.00 13. Enquete Land Tirol: Die Kraft des Humors – Lachen verbindet Generationen

Zehn Schritte zur gesunden Seele



15 Uhr, Saal Brüssel

Der Vortrag „Vergiss die Seele nicht! Schritte zu psychischer Gesundheit“ stellt das psychische Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Denn eine gesunde Psyche trägt entscheidend zu einem gesunden Körper und hoher Lebensqualität bei. Mit den Zuhörern werden verschiedene praktische Schritte besprochen und Verhaltensweisen eingeübt, die das seelische Gleichgewicht stärken. Ausgehend von den zehn Schritten, beispielsweise aktiv bleiben, Neues lernen, Kreatives tun oder mit Freunden in Kontakt bleiben, kann der Zuhörer selbst Erfahrungen und Anregungen einbringen, wodurch ein für alle Beteiligten hilfreicher Austausch zu einer gesunden Seele beiträgt. ■

Zeckengefahr in Tirol

Während Zeckenfrüher hauptsächlich in der Steiermark und in Kärnten eine Gefahr darstellten, haben sich die Risikogebiete in den letzten Jahren bis Tirol hin ausgebreitet. Die Expertin Christine Freund von der Selbsthilfegruppe „Zeckenopfer Tirol“ gibt im Vortrag „Zeckengefahr in Tirol? Wissenswertes zu FSME

und Borreliose“ einen kurzen Einblick in die Tätigkeit der Selbsthilfegruppe, referiert über das Biotop der Zecke, über die Virus- und Bakterienübertragung sowie über die Krankheiten FSME und Borreliose und ihre Erscheinungsbilder. Der Vortrag findet am Freitag um 16.30 Uhr und am Sonntag um 12.30 Uhr auf der Dogana Bühne statt. ■

Spielende Erlebnisse

Die diesjährige SENaktiv trifft an allen drei Messtagen auf die SPIELaktiv. Vorgestellt werden dabei sowohl Spiele für Ältere als auch generationenübergreifende Spiele. Doch nicht nur Brett- oder Kartenspiele finden ihren Zugang zu den Besuchern, sondern auch die neue Entertainment- und Videospieleära, die mit der Wii Heimkonsole eingeläutet wird. Der neuartige Controller verfügt über eingebaute Bewegungssensoren, womit der Spieler seine Bewegungen auf die Spielfigur überträgt. Spielvergnügen



trifft so auf Bewegung und einzigartige Erlebnisse, die Kinder, Eltern und Großeltern gleichermaßen einbeziehen und faszinieren. ■

Faktor „Alter“ am Arbeitsmarkt

Zu einer Podiumsdiskussion zum Thema „SeniorInnen im Arbeitsmarkt“ lädt die Grüne Wirtschaft Tirol um 14 Uhr in den Saal Brüssel. Die Einbindung von älteren Arbeitnehmern ins Arbeitsleben steht zunehmend im Schatten der jungen, flexiblen und vollmobilen Arbeitskräfte. Die Experten Anton Kern, GF AMS Tirol, Katrin Hopfgartner, IKEA Innsbruck und Dr. Andrea Schwab, Arbeitnehmerin im

Zwangsruhestand, beleuchten brennende Fragen wie „Sind Senioren für Unternehmen ein ‚Klotz am Bein‘ oder können sie als Träger nachhaltiger Ressourcen Gewinn bringend bereichern?“ oder „Entspricht es der Tatsache, dass Erfahrungswissen an Bedeutung verliert?“ Im kontroversiellen Gespräch werden die Chancen und Herausforderungen für Unternehmen und Arbeitnehmer beleuchtet. ■

Lachen ist Lebensqualität

Humor ist lebensbejahend, fördert die Fantasie und damit die Kreativität – er ist der „Muntermacher“ des Lebens. Durch Lachen werden Botenstoffe freigesetzt, welche die Gedächtnisleistung positiv beeinflussen, das Immunsystem

stärken und Heilungsprozesse unterstützen. Der Vortrag des Katholischen Bildungswerkes SelbA „Lieber würzig mit 70 als ranzig mit 20“ um 15.15 Uhr im Saal Strassburg wirft einen Blick auf die Lebensfreude im Alter und wie es gelingt,

diese für sich zu erhalten. Gemäß dem persischen Sprichwort „Humor ist das Salz des Lebens, und wer gut gesalzen ist, bleibt länger frisch“ trägt Lachen und Lebensfreude erheblich zur Lebensqualität bei. ■

Pflege mit Herz
Ambulanter Hauskrankenpflagedienst
Schulung und Beratung pflegender Angehöriger
www.pflegemitherz-online.at
E-Mail: pflegemitherz@hotmail.com
Tel. 0660 768 66 22

WIR PFLEGEN MIT HERZ!

Tirolweit Workshops für pflegende Angehörige

- sie erlernen praxisbezogen viele Tricks, die die Pflegearbeit erleichtern
- in kleinen Gruppen von 10 - 15 Personen oder
- einzeln bei Ihnen zu Hause

Die aktuell gültigen Preise erfahren Sie über unsere Internetseite oder auf telefonische Anfrage. Individuelle Angebote auf Anfrage.

Kontakt:
Diplomkrankenschwester Manuela Ince
Tel.: 0660/768 66 22
E-Mail: pflegemitherz@hotmail.com
www.pflegemitherz-online.at

GelenkAktiv
Hilfe bei Gelenkbeschwerden
Nährstoffe mit einer einzigartigen Wirkstoffkombination für Bindegewebe, Knorpel und Gelenke.
Inhaltsstoffe: Grünlippmuschelkonzentrat+ Haifischknorpel+ Gelee Royale.

AktivKur Apis
Gelee Royale 1000 hochdosiert plus A, C, E, Selen
Ein Jungbrunnen für jede Körperzelle.
Für mehr körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Vitalität.
Gelee Royale beinhaltet über 60 natürliche Vitalstoffe für eine optimale Aufnahmefähigkeit des menschlichen Organismus.

Exklusiv zum Sonderpreis bei Fa. Aktiv Naturheilmittel auf der SENaktiv vom 13.-15. 11. 2009, Europa Foyer Stand-Nr. EF 22

Aktiv-Naturheilmittel Handels GmbH, Eva Hohl
Pogierstraße 20, 8642 St. Lorenzen/Mürztal
Tel.: +43/(0)3862 25935 • Fax: +43/(0)3862 25935
www.aktiv-naturheilmittel.at
e-mail: bestellung@Aktiv-Naturheilmittel.at

Stressfrei durch den Alltag



An allen drei Messtagen bietet die ASKÖ einen Cardioscan, einen Herzcheck mit Stresslevelmessung. Dank digitaler Technik ist es möglich, den Gesundheitszustand des Herzens schnell, leicht verständlich und effektiv in einem dreidimensionalen Herzportrait darzustellen – dem Probanden werden lediglich Elektroden an den Hand- und Fußgelenken angelegt, nach zwei Minuten ist der Test vorbei. Ein Cardioscan stellt jedoch keine Diagnose im Sinne eines EKGs, sondern zeigt eine Momentaufnahme des Herzkreislauf-Zustandes. Zudem werden der Fit-Level der aktuellen Belastbarkeit sowie die Ausdauer-Trainingsbereiche ermittelt. Die Messung hilft, den persönlichen Rhythmus zu finden, um stressfrei durch den Alltag zu kommen. ■

Lecker essen in Innsbruck – fast wie selbst gekocht!

Unsere freundlichen Mitarbeiter bringen Ihnen ein gesundes und schmackhaftes, Drei-Gang-Menü in Ihre Wohnung. Täglich frisch zubereitet, aus hochwertigen vorwiegend Tiroler Lebensmitteln, kredenzt auf Porzellan.

Innsbrucker Menu Service

Wählen Sie Menü, Diätform und Zustelltag. Senioren, Pflegebedürftige und körperlich Beeinträchtigte speisen Dank Zuschuss der Stadt besonders günstig. Informationen unter Tel. 0512/93 00 33 777

Terminempfehlungen
Samstag 14. November

DOGANA BÜHNE

- 11.00 Mehr Energie im Alltag! Einfache Tipps für ihre Vitalität
- 11.30 Was bewirken Medikamente gegen Rheuma?
- 12.30 Fit für's Leben - Eine multifunktionale Therapiestation für zu Hause
- 14.00 So kommen Sie gesund und vital durch den Winter!
- 15.30 Gesundheitsmedizinisches Qi Gong
- 16.15 Was Sie schon immer über Zähne wissen wollten!

SAAL STRASSBURG

- 12.30 Schnupperkurs: Mein Gehirn bleibt fit - durch ganzheitliches Gedächtnistraining
- 13.30 Seniorentanz
- 15.30 Workshop: Lieber würzig mit 70 als ranzig mit 20

SAAL BRÜSSEL

- 12.00 Wie halte ich mein Gehirn fit?
- 13.00 Ernährung nach 5 Elementen
- 15.15 Kochen mit heimischen und saisonalen Produkten für eine gesunde und ausgewogene Ernährung
- 16.30 Fressgeschichten - Ein literarisches Programm rund ums Essen

EUROPA FOYER

- 10.30 Frühschoppen

SAAL TIROL

- 19.30 Hypo Classic Ball

Tanzmusik mit Franz Posch



10.30 Uhr im Europa-Foyer.

Auch heuer wieder laden Franz Posch und seine Innbrüggler zum Frühschoppen am Samstag von 10.30 bis 12 Uhr ins Europa Foyer. Über die Grenzen hinaus ist die „Tanzmusik“ aus Hall und Umgebung bekannt, nicht zuletzt ob ihres beliebten „Mei liabste Weis“-Moderators Franz Posch, dem Kopf der Gruppe. Aufgespielt wird ein gewohnt vielfältiges Repertoire: alte Volkweisen, Eigenkompositionen und Traditionsmärsche wie der Radetzky-marsch und Oh du mein Österreich. Bis auf die beiden melodieführenden Instrumente wird frei und spontan gespielt - kein Stück klingt zweimal gleich, die Musik fordert frisch und lebendig zum Tanz auf. ■

Gesund ernähren nach TCM



13 Uhr, Saal Brüssel.

Mit ihrem Vortrag „Ernährung nach den fünf Elementen“ führt Bettina Endl-Stemer, ChinaMed-Group Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), in die Grundsätze, Wirkungen und

Vorteile der Fünf-Elemente-Ernährung ein. Bei dieser Form der Ernährung werden die einzelnen Lebensmittel aufgrund ihres Geschmacks den fünf Elementen Wasser-salzig, Holz-sauer, Feuer-bitter, Erde-süß und Metall-scharf zugeordnet. Gewisse Beschwerden können durch gezielte Nahrungsmittel und deren Wirkung auf den Körper behoben bzw. gelindert werden. Auch der thermischen Wirkung von Nahrungsmitteln wird bei der Fünf-Elemente-Ernährung eine große Bedeutung entgegen gebracht. Chili und Pfeffer etwa wärmen den Körper, während Gurken und Tomaten ihn kühlen. Obwohl dieses Wissen schon Jahrtausende alt ist, hat es bis heute nichts von seiner Gültigkeit verloren. ■

Geistige Fitness

Der Workshop „Mein Gedächtnis – mein Freund und Helfer“ bietet einen Einblick in die Vielfalt der persönlichen Gehirnleistungen. Die Gedächtnistrainerin und Kinesiologin Mag. Manuela Baum-Tamerl zeigt anhand praktischer Übungen und theoretischer Tipps wie man sich durch abwechslungsreiches Gehirn-Training fit

halten bzw. fit machen kann. Mit dabei sind Einführungen in geiraktivierende Bewegungen, Übungen zur Steigerung der Konzentration sowie Beispiele für das Training des Lang- und Kurzzeitgedächtnisses. Der Workshop wird am Samstag um 12.30 Uhr und am Sonntag um 11.30 Uhr im Saal Strassburg geboten. ■

Tanzfieber



Tanzen fördert nicht nur die Konzentration, die Reaktion, Beweglichkeit, Koordination und Balance, wirkt sich nicht nur positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und das vegetative Nervensystem aus und trainiert nicht nur das Gedächtnis, sondern macht vor allem auch noch Spaß. Der Seniorentanz ist deshalb auch heuer wieder ein fixer Bestandteil der SENaktiv. An allen drei Tagen haben die Besucher die Möglichkeit, unterschiedliche Tanzformen zu abwechslungsreicher Musik auszuprobieren und Tänze aus aller Welt in der Gruppe zu erlernen. ■

Jeden Tag gesunde Vielfalt



Heidi Huber, 15.15 Uhr im Saal Brüssel.

365 köstliche Rezepte, dem Rhythmus der Jahreszeiten angepasst, finden sich im „Bäuerinnen-Kochbuch der Jahreszeiten“ von Heidi Huber. Die Salzburger Bäuerin präsentiert ihr Kochbuch, das in einer praktischen Monatsübersicht die jeweiligen Gemüse- und Obstsorten anführt und für jeden Tag ein schmackhaftes Gericht parat hat: von frühlinghaftem Bärlauchstrudel und sommerlichen Truthahnfilets über herbliches Kürbisgratin bis zur Waldviertler Linsensuppe im Winter. In ihrer Präsentation ebenso wie in dem Buch spricht die Autorin von modernen Erkenntnissen aus der Ernährungslehre in Verbindung mit überliefertem bäuerlichen Wissen. ■

Literarisches kulinarisch verpackt



Chris Lohner, 16.30 Uhr Saal Brüssel

Mit ihren „Fressgeschichten“ ist Österreicherin Pagenkopferst als auf der diesjährigen SENaktiv vertreten. Die Rede ist von der beliebten Schauspielerin, Moderatorin und Autorin Chris Lohner, die mit ihrem „Literarischen Programm rund ums Essen“ nicht nur für einen Augensondern auch für einen wahren Ohrenschaus sorgt. Bei Chris Lohner gibt es Schinkenfleckerln hausgemacht, Salzburgerknockerln, die erst im Mund und nicht schon auf der Gabel zergehen, es gibt Zwetschgenröster für die Süßmälchen und Deftiges in Form einer Hammelkeule, die es in sich hat. Das Buchstabenmenü wird von Meistern wie Friedrich Torberg, Roald Dahl oder Herbert Pirker zubereitet, während Chris Lohner die Speisen appetitlich anrichtet und in mehreren Gängen serviert. Lachen ist garantiert bei den Fressgeschichten, die Ohren werden Augen machen und Appetit auf noch mehr bekommen. ■

über 200 Tiefkühlgerichte
- für jeden Anlass das passende Gericht zum GÜNSTIGEN Preis
z.B.: Suppen ab € 1,22 - Hauptgerichte ab € 4,29 - Desserts ab € 0,98
- Spezialformen: Leichte Vollkost, Speisen für Diabetiker, cholesterinarme und vegetarische Gerichte
- Diätische Spezialzubereitungen:
Gluten Lactose Natrium
- Sonderformen: Püriertes und Trinkmenüs

schnelle und einfache Zubereitung
Getränke-Lieferservice
KOSTENLOSE Hauszustellung

bongusto!
Aus Liebe zum Essen.
0512 / 312 412
www.bongusto-tirol.at

Burgl's
REFORMKOST

Natürliche Ernährung, die schmeckt

Burgl's leichte Suppen, Würzen & Soßen sind:

- vegan oder vegetarisch
- frei von tierischem Fett
- frei von tierischem Eiweiß
- purinfrei • kalorienarm
- praktisch cholesterinfrei
- ohne künstliche Farbstoffe
- ohne Konservierungsmittel
- auch für Schonkost u. Diabetiker

Onlineshop www.burgls.at

Burgl's jetzt auch in BIO-Qualität

Auf der „SENaktiv“
13.-15. Nov. 2009
Congress Innsbruck
Halle Dogana, D2

Vitamine, Vitalstoffe & Co.

Das Thema „Ernährung“ ist einer der Schwerpunkte der diesjährigen SENaktiv. In seinem Vortrag „So kommen Sie gesund und vital durch den Winter!“ informiert der bekannte Moderator und Autor zahlreicher Ratgeber Prof. Hademar Bankhofer über Hausmittel, Rezepte und einfache Tricks gegen Erkältungen – doch auch für die richtige Ernährung im Alter hat er so manche Tipps auf Lager.

von **Manuela Fritz**



Prof. Bankhofers intensive Hinwendung zum Thema Gesundheit resultiert aus Erfahrungen am eigenen Leib: „In meiner Anfangszeit als Lokaljournalist hetzte ich mit meiner Vespa von Interview zu Interview, trank eiskalte Softdrinks der damals neuen Cola-Automaten und ernährte mich fast ausschließlich von Wurstsemmeln und Hamburgern. Bis ich davon Nierensteine bekam“, erinnert sich der gebürtige Niederösterreicher. In der Folge erarbeitete er ausgewogene Speisepläne und eignete sich das Wissen um A- und B-Vitamine an. Im Besonderen widmet sich Bankhofer den Themen Naturarzneien, gesunde Ernährung, Prävention und Hausmittel, das Thema „Ernährung im Alter“ nimmt dabei eine wichtige Stellung ein.

Der Organismus verändert sich

Im Alter verändert sich der Körper nicht nur äußerlich, sondern der gesamte Organismus vollzieht eine Wandlung. Trotz gesunder Ernährung können Mangelerscheinungen auftreten: „Man kann im Alter nicht mehr so optimal die Vitalstoffe

wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aus der Nahrung aufnehmen. Vieles wird nicht mehr verwertet, ebenso kann der Körper manche Vitamine nicht mehr in der notwendigen Menge produzieren“, erklärt Bankhofer. Vielfach ernähren sich auch ältere Menschen aus Unwissenheit, Bequemlichkeit oder auf Grund schlechter Zähne nicht ideal. „Meine Faustregel lautet: nicht zu viel, nicht zu üppig, nicht zu süß, nicht zu fett, nicht zu salzig“, empfiehlt der Experte und weist zudem auf die Wichtigkeit des Trinkens hin: „Tatsache ist, dass das Durstempfinden schwindet, weshalb die tägliche Aufnahme von eineinhalb Litern Wasser sehr wichtig ist. Nieren- und Herzpatienten allerdings müssen die Menge der Flüssigkeit mit dem Arzt absprechen.“

Bankhofer selbst lebt seine Tipps für gesunde Ernährung. „Man hat herausgefunden, dass ein Einkaufswagen mit viel Gemüse und Obst genauso teuer ist wie ein ungesunder Einkauf“, sinniert Bankhofer über Einkaufsgewohnheiten. Der Griff ins Gemüsefach verrät zudem, dass die Natur ohnehin je nach Jahreszeit

die wichtigsten Vitamine und Vitalstoffe liefert. So findet sich beispielsweise in der Winterzeit eine große Palette an Kohlgeräten wie Wirsing, Grünkohl, Rotkohl und Blumenkohl, welche alle große Mengen an Vitamin C und Kalzium enthalten – diese sind für das Immunsystem und die Knochen sehr wertvoll.

Besonders im Winter wird der Körper auf eine harte Probe gestellt und benötigt deshalb einen zusätzlichen Vitamin-Kick. Erkundigt man sich bei Prof. Bankhofer um sein eigenes Winter-Gesundheits-Rezept, empfiehlt er folgenden Cocktail: „Als klassischen Schutz gegen die Belastung der kalten Jahreszeit brauchen unsere Zellen drei Vitamine: A, B und E. Man nimmt also als Basis einen viertel Liter frisch gepressten Orangensaft, also Vitamin C, gibt ein Achtel Liter Karottensaft und ein Achtel Liter Rote-Rüben-Saft dazu, das wären Vitamin A, Betacarotin und der Bioaktivstoff Betanin, und als letztes zwei Teelöffel Weizenkeimöl als klassischen Lieferanten für Vitamin E. Gut mischen, ein bisschen Honig dazugeben und fertig“. So schmackhaft diese Mischung auch klingt, wirkungsvoll ist sie allemal – mit der Garantie vom Experten.

Die kalte Jahreszeit kann kommen

In seinem Vortrag „So kommen Sie gesund und vital durch den Winter“ verblüfft der Medizinjournalist nicht nur mit Hausmitteln und Naturarzneien, wie eine Erkältung schneller überstanden werden kann, sondern vor allem mit Rezepten und Tricks, wie man sich vor Ansteckungen schützen bzw. diese schon wortwörtlich im Keim ersticken kann. So schützt das Gurgeln mit Propolis-Tinktur oder Teebaumöl vor Ansteckungsgefahr, ebenso genügend Vitamin C und Zink. Warme Füße, eine Kopfbedeckung und ein gut geschützter Rücken gehören zum unbedingten Muss in der kalten Jahreszeit. Wichtige Tipps hat Bankhofer auch für ein künstliches Fieber, für den Schutz der Blase und Prostata und einer Verjüngungskur fürs Gehirn parat. ■

Wohnen im Alter mit Lebensqualität



Die SENaktiv steht am Sonntag ganz im Zeichen von „Gestalten – umbauen – sanieren – finanzieren“. Mit dem Vortrag „Wohnen 60plus. Weichenstellung für Ihre neue Lebenssituation“ geht die Tiroler Sparkasse auf die neuen Wohnbedürfnisse, vor allem aber auf deren Finanzierungsmöglichkeiten ein.

von **Manuela Fritz**

Schon seit mehreren Jahren zeichnet sich die Generation der „Neuen Alten“ ab. Anstatt sich selbst aufs Abstellgleis stellen zu lassen, starten viele Menschen ab 60plus noch einmal durch – die Kinder sind aus dem Haus, die verdiente Pension steht vor der Tür, und endlich hat man Zeit für sich selbst, für seine Hobbys, für seine Träume. Die eigenen vier Wände nehmen dabei einen wichtigen Stellenwert ein, nicht nur, weil viel Zeit zuhause verbracht wird, sondern weil ein ansprechendes (Wohn)Umfeld entscheidend zu hoher Lebensqualität beiträgt. Die Frage nach dem „Wohnen im Alter“ ist demnach aktueller denn je und wird auch in Zukunft an Bedeutung zunehmen.

Neue Anforderungen

Überlegungen zu den neuen Anforderungen des Wohnens, die das zunehmende Alter unweigerlich mit sich bringt, sollten früh genug in Angriff genommen werden. „60plus ist ein sehr guter Zeitpunkt, über die eigene Wohnsituation nachzudenken“, weiß Thomas Issig vom wohn2Center der Tiroler Sparkasse. „Entscheidend hierbei ist nicht nur die Überlegung, sich (endlich) die lange gehegten Wohnträume zu erfüllen, sondern vor allem jene, ob die momentane Wohnsituation auch in fortgeschrittenem Alter noch adäquat ist“, erklärt Issig weiter. Das Bad sollte mit entsprechenden Griffen und Halterungen „altersfreundlich“

gemacht sowie sämtliche Zugänge und Türrahmen rollstuhlgerecht ausgebaut werden. Treppen sind mühsam wenn nicht gar unmöglich zu erklimmen, Küchen und Schlafzimmer müssen neuen Anforderungen und praktischen Überlegungen angepasst werden. Das Zuhause muss demnach einer Wohnraumanpassung unterzogen werden, also einem altersgerechten Umbau, der Barrieren und Gefahrenzonen im häuslichen Umfeld reduziert – gerade bei alten Immobilien kann so ein Umbau erheblich ins Geld gehen. Immer häufiger jedoch nutzen die „Neuen Alten“ den Blick in die Wohn-Zukunft auch für einen kompletten Neuanfang. „Sofern sich der Betroffene emotional von seiner bisherigen Immobilie trennen kann, ist die Entscheidung hin zu einem gänzlich neuen Zuhause, das bereits sämtlichen Anforderungen an das ‚Wohnen im Alter‘ entspricht, eine zwar mutige, jedoch durchaus sinnvolle“, führt Thomas Issig aus. So ist beispielsweise ein Haus ohne Lift nicht mehr zugänglich, sind eine Vielzahl an leer stehenden Räumen kostenaufwendig, ist ein großer Garten arbeitsintensiv und ein zentrumsferner Standort ungeeignet für das Wohnen im Alter. Bei einem Umzug kann somit gezielt auf die neuen Wohnbedürfnisse eingegangen werden.

Finanzierung und Förderung

„Ein großes Fragezeichen herrscht bei vielen Betroffenen noch im Bezug auf die

Finanzierung, sei es für eine neue Wohnung oder für den altersgerechten Umbau der bisherigen Immobilie“, führt Issig aus. Das Immobilien-Service der Sparkasse befasst sich schon seit mehreren Jahren mit der gezielten Beratung der Generation 60plus: „Nach einem Leistbarkeitscheck, einer Analyse der Vermögenssituation und der Bewertung der Immobilie beraten wir unsere Kunden ausführlich über ihre Möglichkeiten und helfen auch bei der Immobiliensuche. Wichtig ist es immer wieder zu erwähnen, dass auch älteren Menschen Förderungen sowohl für Sanierung als auch für den Wohnbau zustehen“, betont der Experte. Speziell für die ältere Generation wurde die neue Finanzierungsform der Immobilienrente entworfen, bei welcher sich der Betroffene zum Beispiel eine Pflege im gewohnten Umfeld finanzieren kann, indem er seine Immobilie bis zu einem bestimmten Teil belastet – die Immobilienrente funktioniert im Grunde wie ein umgekehrtes Darlehen. „Denn warum soll eine Immobilie eigentlich nicht auch mit eventuellen Restschulden vererbt werden?“, fragt Issig. Tatsache ist, dass sich das „Alt-Sein“ verändert hat. Sich etwas gönnen anstatt zurückzustechen, die Pension genießen anstatt sich unbrauchbar zu fühlen, sich Wünsche erfüllen anstatt das Erbe für die Nachkommen zu horten. Und mit richtiger Beratung und dem Wissen um die Möglichkeiten lassen sich die Lebensträume auch noch mit 60plus erfüllen. ■

Terminempfehlungen
Sonntag 15. November

DOGANA BÜHNE

- 11.15 Gesundheitsmedizinisches Qi Gong
- 12.30 Zeckengefahr in Tirol? - Wissenswertes zu FSME und Borreliose
- 13.30 BadRenovierung - sauber, barrierefrei
- 14.00 Schmerz - Osteopathie eine Form der Behandlung
- 15.00 Meine Abstammung - Ahnenforschung im Internet
- 15.45 Was Sie schon immer über Zähne wissen wollten!
- 16.30 Mehr Energie im Alltag! Einfache Tipps für ihre Vitalität

SAAL STRASSBURG

- 11.30 Schnupperkurs: Mein Gehirn bleibt fit - durch ganzheitliches Gedächtnistraining
- 12.45 Mobil bleiben trotz Arthrose!
- 14.15 Workshop: Lieber würzig mit 70 als ranzig mit 20
- 16.00 Seniorentanz

SAAL BRÜSSEL

- 11.00 Blasen- und Darmschwäche - kann man vorbeugen, kann man behandeln?
- 12.00 Senioren-Krebshilfe - Gemeinsam gegen Krebs im Alter!
- 14.30 Wohnen 60 Plus
- 15.30 Was ist bei einem Kauf/Verkauf einer Immobilie zu beachten?

EUROPA FOYER

- 10.30 Frühschoppen

SAAL TIROL

- 11.00 33. Seniorenkongress

Barrierefreies Bad

Gerade für ältere Menschen ist ein barrierefreies Bad, das eigenständige und uneingeschränkte Badefreuden ermöglicht, ein großes Bedürfnis. Haltegriffe, spezielle WC's, rutschfeste Fliesen, niedrige Duschtassen oder Badewannen mit Türen bieten eine altersgerechte Ausstattung des Badezimmers. Während ein neues Bad heutzutage größtenteils bereits den sicheren Standards entspricht, müssen ältere Bäder einer Renovierung unterzogen werden. In ihrem Vortrag informiert die Firma Bad & Co über saubere und fugenlose Badrenovierung sowie über die Möglichkeiten, die das Bad sicher und rutschfest machen. ■



13.30 Uhr, Dogana Bühne.

Toi Toi Toi Glücksspiel

An allen drei Messetagen haben die Besucher viermal täglich die spannende Möglichkeit, an der beliebten Toi Toi Show der Österreichischen Lotterien teilzunehmen. Jeweils wird ein Kandidat auf die Bühne gebeten, der lediglich er-

raten muss, ob die gesuchte Zahl höher oder tiefer als die vorhergehende ist. Zu gewinnen gibt es zwei bis zwölf Toi Toi Gratistipps, auf jeden Fall erhält jeder Teilnehmer einen Gratistipp. Viel Spaß und viel Glück! ■

Sicher fahrtüchtig



die Möglichkeit, Verkehrsspezifische Leistungstests sowie eine Verkehrspsychologische Untersuchung durchzuführen. Getestet werden unter anderem die reaktive Belastbarkeit, die Überblicksgewinnung, die sensorische Koordination sowie einwandfreie Wahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit. Experten beraten und informieren

Autofahren ist Genuss, doch ab wann wird der Genuss zu einer Gefahr für sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer? Der Automobilklub ARBÖ bietet auf der diesjährigen SENaktiv

Besucher über die ersten Anzeichen von getriebener Fahrtauglichkeit, ebenso klären sie über Gefahren und Risikoquellen auf. Die Tests können an allen drei Messetagen durchgeführt werden. ■

Fließende Energien

Qi Gong, übersetzt „Energieübung“, ist eine sehr wirksame Methode, Stress abzubauen und den Körper sowie den Geist einige Zeit in sich ruhen zu lassen. Durch sanfte Dehnungen und Bewegungen werden die Gelenke mobilisiert, die Muskeln gedehnt, die Energiebahnen geöffnet und die Konzentration gefördert. Die Atmung, das Körpergefühl und die Körperhaltung werden verbessert und die langsamen Bewegungen lockern Muskeln und Gelenke, was sich positiv auf den Ausgleich der beiden Gehirnhälften auswirkt. Das BFI Tirol, das regelmäßig After Work Qi Gong, also „Raus aus dem Büro – rein ins Qi Gong“ anbietet, ist am Samstag um 15.30 Uhr und am Sonntag um 11.15 Uhr auf der Dogana Bühne vertreten. ■



Schmerzfrequente Gelenke

Mobil bleiben trotz Arthrose! Unter diesem Titel referieren die Physiotherapeuten Stefan Wittmann und Magnus Mangeng, Weitblick – Medizin trifft Therapie, über Arthrose-Beschwerden durch Unterbelastung, zeigen Gründe für die Entstehung auf und informieren über vorbeugende Maßnahmen gegen

diese Form der Arthrose. Denn neben einem Missverhältnis von Beanspruchungsart zu natürlicher Belastbarkeit der Gelenke oder Unfällen kann Arthrose auch aufgrund zu starker, einseitiger oder eben zu wenig Belastung entstehen. Der Vortrag findet am Sonntag um 12.45 Uhr im Saal Strassburg statt. ■

Testen Sie auf der senAktiv Ihre verkehrsspezifischen Leistungsfunktionen

Reaktion
Konzentration
Wahrnehmung
Koordination

ANONYM und KOSTENLOS

Eine Initiative von

pensionistenverband
ARBÖ TIROL
Ass.-Prof. Dr. Ludwig Pilz
Psychologisches Institut der Universität Innsbruck

Oase der Erholung, Quelle der Vitalität...

WohlfühlHotel SCHIESTL
Urlaub sind wir.

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah. Verbringen Sie Ihren Wellnessaufenthalt im Zillertal! ...ab 69,00 € pro Person und Tag. Aber auch für einen Tagesausflug sind Sie bei uns richtig!

Wir haben ganzjährig für Sie geöffnet, ganztägig warme Küche, eine schöne Sonnenterrasse, hausgemachte Kuchen, Eis...

Ideal für jeden Festanlass! (Geburtstag, Hochzeitstag, Taufe, Hochzeit...)
Also bis bald im Schiestl & Dani's Vitalcenter...

6264 Fügenberg - Zillertal - Tel. 05288/62326-0 - Fax 05288/64188
info@hotel-schiestl.com - www.hotel-schiestl.com

Endlich daheim!

REGINA STANGER

IMMOBILIENVERMITTLUNG
Tel.: 0512 584464
office@immo-stanger.at
6020 Innsbruck · Andreas-Hofer-Str. 6

HAUSVERWALTUNG
Tel.: 0512 562121
office@hv-stanger.at
www.immo-stanger.at

ezac.cc

Hausverwaltung • Immobilien GmbH.&Co.Kg.
Geschf. Roman Rezac,
Beh. konz. Immobilienreuhänder, eingetr. Mediator

Von Haus aus...

- richtig gerechnet
- richtig betreut
- richtig beraten und vertreten

Ihr Hausverwalter im Unterland

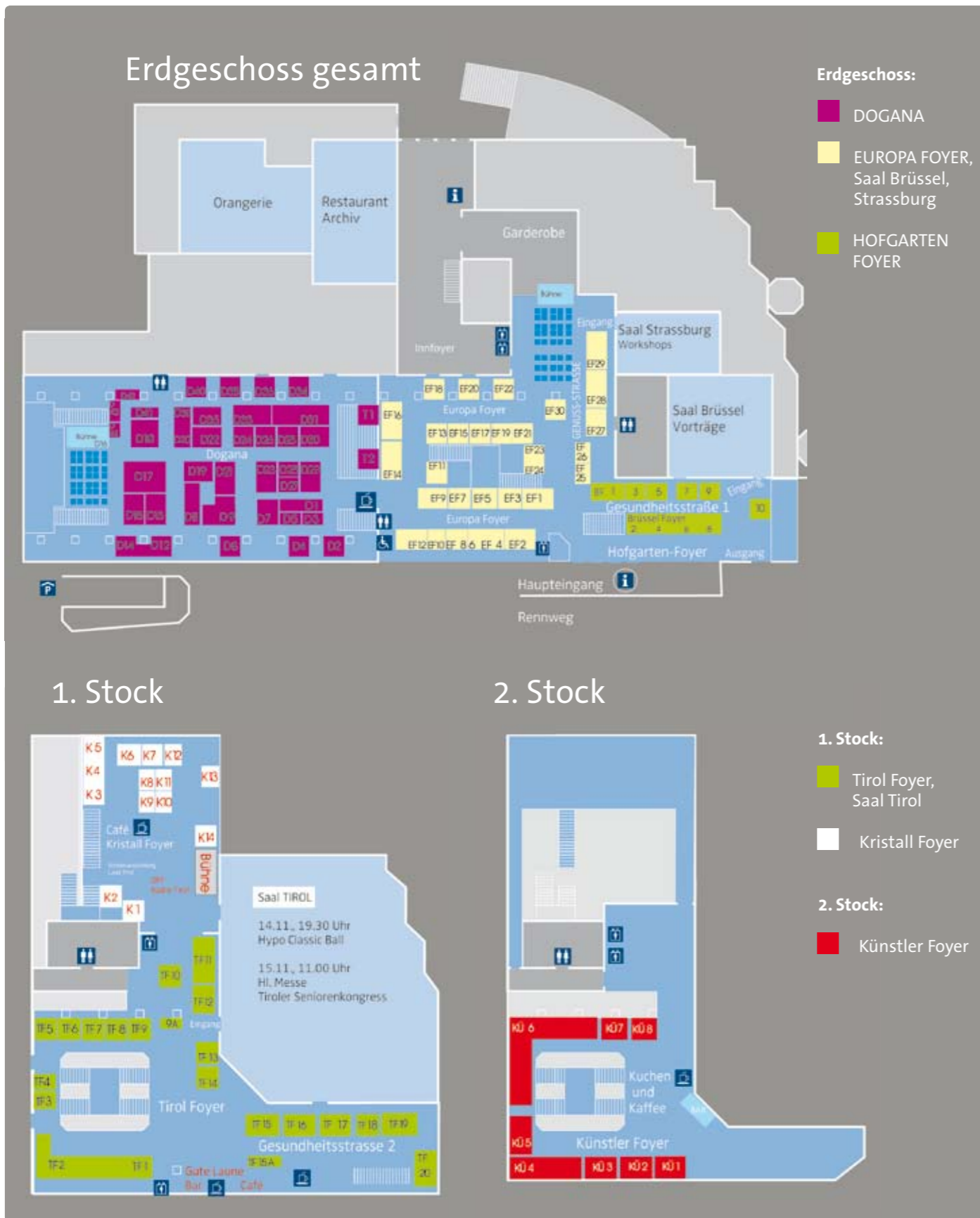
A-6330 Kufstein, Oberer Stadtplatz 15
Tel. +43(0)5372/64857 Fax DW 20 www.rezac.cc

Die Aussteller auf der



65+ daheim EF 15 - Europa Foyer	Caritas Fachschulen K 3 - Kristall Foyer	Flying Cranes Das Elektro-Bike BF 1 - Brüssel Foyer	Isser-Optik TF 19 - Tirol Foyer TF 20 - Tirol Foyer	Neuroth AG D 22 - Dogana	Prostatazentrum der Universitätsklinik Innsbruck BF 10 - Brüssel Foyer	Senioren Residenz Veldidenapark D 15 - Dogana	Tiroler Seniorenbund EF 16: 18 - Europa Foyer
Aktiv Naturheilmittel GmbH EF 22 - Europa Foyer	ChinaMed-Group Zentrum für Traditionell Chinesische Medizin BF 4 - Brüssel Foyer	GMT Gedächtnis & Mental Training 1. Innsbrucker Lachclub K 11 - Kristall Foyer	JUFF Familienreferat Amt der Tiroler Landesregierung K 4 - Kristall Foyer	Notariatskammer für Tirol und Vorarlberg DT 1 - Dogana	Putzenbacher Handels- GmbH D 21 - Dogana	Seniorenreisen D 14 - Dogana	Verein Klinikbrücke TF 9a - Tirol Foyer
Anderlan Maria EF 21 - Europa Foyer	Christliche Buchhandlung KÜ 4 - Künstler Foyer	Goldwürze Annemarie Speckbacher EF 7 - Europa Foyer	JUFF Seniorenreferat Amt der Tiroler Landesregierung K 5 - Kristall Foyer	Obst und Gemüse Niederwieser EF 5 - Europa Foyer	Rayforce Europe D 5 - Dogana	Sepps Käsealm Ferdinand Denk EF 27 - Europa Foyer	Verein Schlaganfallplatt- form Tirol, Gruppe Aktiv, Mit Schlaganfall auf dem Weg BF 6 - Brüssel Foyer
ARBÖ Tirol Landeszentrum Innsbruck BF 1a - Brüssel Foyer	Clownduo Crövetten Tamala Clownakademie K 10 - Kristall Foyer	Gritsch Hermann KÜ 5 - Künstler Foyer	Katholisches Bildungswerk Tirol SELBA - Selbständig im Alter K 1 - Kristall Foyer	Oesterreichische Computer- gesellschaft K 6 - Kristall Foyer	Remax Conterra Immobilien GmbH EF 1 - Europa Foyer	Sozialmedizinischer Verein Tirol TF 16 - Tirol Foyer TF 17 - Tirol Foyer	Via-Spiele Verlag Elfriede Pauli K 3 - Kristall Foyer
ARGE Die freundlichen Gruppenhotels in NÖ EF 23 - Europa Foyer	Club 50aktiv D 37 - Dogana	Hansaton Hörsysteme Hörtest, Hörberatung EF 20 - Europa Foyer	Klinik- und Telefonseelsorge TF 2 - Tirol Foyer	Oesterreichische Lachschule K 8 - Kristall Foyer	Rote Nasen Clowns K 9 - Kristall Foyer	Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft Landesstelle Tirol D 33 - Dogana	Vitaltech GmbH D 1 - Dogana
ARGE Tiroler Altenheime D 17 - Dogana	Computerakademie Evelyn Lindig TF 3 - Dogana	hhp Home Health Products GmbH TF 13 - Tirol Foyer	Komed Massage D 7 - Dogana	Oesterreichische Lotterien Toi Toi Toi Show D 16 - Dogana Dogana Bühne - Dogana	Rotes Kreuz Freiwillige Rettung Innsbruck TF 20 - Tirol Foyer	Stadt Innsbruck Seniorenreferat TF 1,2 - Tirol Foyer	Vivavita EF 11 - Europa Foyer
ASKÖ-Fit - Club Aktiv gesund TF 16a - Tirol Foyer	Demenzhilfe Tirol Verein licht.blicke BF 5 - Brüssel Foyer	GHobbyausstellung des Pensionistenverbandes s. Pensionistenverband KÜ 6 - Künstler Foyer	Kronenzeitung D 23 - Dogana	Oesterreichische Nationalbank Zweiganstalt West TF 10 - Tirol Foyer	Saßtal EF 12 - Europa Foyer	Tanzen ab der Lebensmitte Seniorentanz Österreich Landesverband Tirol BF 3 - Brüssel Foyer	Volkshilfe Innsbruck TF 11 - Tirol Foyer
Bad + co Haag und Lanz OEG D 29 - Dogana	Dental-Direkt-Versand EF 4 - Europa Foyer	Hotel Terme Imperial D 28 - Dogana	Kuratorium für Verkehrssicherheit K 14 - Kristall Foyer	ORF Radio Tirol Bühne K 15 - Kristall Foyer Kristallfoyer Bühne - Kristall Foyer	Schoeller Münzhandel TF 10 - Tirol Foyer	Terme Topolsica D 26 - Dogana	Wasserbauer Erna KÜ 3 - Künstler Foyer
Bad Tatzmannsdorf D 24 - Dogana	Diakonischer Verein Tirol D 44 - Dogana	Hüsler Nest, Hubert Feldkir- cher GmbH Verkauf Innsbruck D 18 - Dogana	La Idea Goldschmied D 4 - Dogana	Panoramahotel Hauserhof EF 24 - Europa Foyer	Saßtal EF 12 - Europa Foyer	Thurnbichler - Wein - Moment - Lebensgefühl EF 28 - Europa Foyer	WEB-Forum Generation 50plus EF 10 - Europa Foyer
Balliamo Tanz - Bildung - Kultur K 2 - Kristall Foyer	Die Kurzentren Kurzentrum Bad Häring GmbH DT 2 - Dogana	Imkerei Hinterhauser EF 13 - Europa Foyer	Land Tirol - Abteilung Soziales D17 - Dogana	Pensionsversicherungs- anstalt Landesstelle Tirol D 31 - Dogana	Schickler's Qualitätsprodukte EF 9 - Europa Foyer TF 9 - Tirol Foyer	TILO - Tiroler Institut für Logotherapie nach Viktor Frankl K 7 - Kristall Foyer	Weinbauförderung Stadt Innsbruck TF 2 - Tirol Foyer
BFI Tirol D 39 - Dogana	Dietrich Touristik D 26 - Dogana	Imkerei Reichl EF 25 - Europa Foyer	Landessanitätsdirektion Amt der Tiroler Landesregierung TF 15 - Tirol Foyer	Physiotherapiezentrum Vital Kurinstitut Fiecht GesmbH BF 5a - Brüssel Foyer	Schoeller Münzhandel TF 10 - Tirol Foyer	Tiroler Blinden- und Sehbehindertenverband TF 12 - Tirol Foyer	Weinhof Wippel EF 29 - Europa Foyer
Bienenhof Zillertal Fam. Eberharter D 27 - Dogana	Double Energy GmbH D 43 - Dogana	Innsbrucker Menü Service TF 2 - Tirol Foyer	Landespolizeikommando Tirol Landeskriminalamt D 25 - Dogana	Physiotherm Dogana D 41	Schuhhaus Dialer traumhaft bequeme Schuhe EF 19 - Europa Foyer	TILO - Tiroler Institut für Logotherapie nach Viktor Frankl K 7 - Kristall Foyer	WMF D 30 - Dogana
Binderholz GmbH Feuerwerk EF 8 - Europa Foyer	Energetix GmbH u. Co KG Bingen TF 7 - Tirol Foyer	Innsbrucker Soziale Dienste GmbH TF 2 - Tirol Foyer	Landessanitätsdirektion Amt der Tiroler Landesregierung TF 15 - Tirol Foyer	Portas Haslwanger Bau- und Möbeltischlerei D 19 - Dogana	Selbsthilfe Tirol BF 2 - Brüssel Foyer BF 7 - Brüssel Foyer	Tiroler Rechtsanwalts- kammer D 36 - Dogana	Wohlfühl Hotel Schiestl EF 3 - Europa Foyer
blue angel TF 5 - Tirol Foyer	Erlicher s.r.o TF 14 - Tirol Foyer	Intermontana Touristik D 3 - Dogana	Miller Optik GmbH EF 2 - Europa Foyer	Senioren Krebshilfe c/o Univ.-Prof. Dr. med. Rein- hard Stauder MSc Univ.-Klinik für Innere Medizin V TF 18 - Tirol Foyer	Selbsthilfegruppe Zeckenopfer TF 4 - Tirol Foyer	Tiroler Rechtsanwalts- kammer D 36 - Dogana	Zahntechnik Plachel EF 4 - Europa Foyer
Braito Evelyne KÜ 2 - Künstler Foyer	Europe Direct Tirol Land Tirol D 35 - Dogana		Mobitec Mobilitätshilfen GmbH D 13 - Dogana				
Burgls Reformkost Schiffelhuber GmbH D 2 - Dogana							

Wo finden Sie was auf der SENaktiv



Unsere Lebenskraft!

TIWAG-Tiroler Wasserkraft AG

senaktiv

Westösterreichs größte Aktivmesse
für alle über 50

13.–15. November

Freitag 12.00 - 18.00 Uhr. Samstag und Sonntag 10.00 - 18.00 Uhr

Congress Innsbruck

- Franz Posch
und seine Innbrüggler
zum Frühschoppen
- Tipps von
Prof. Hademar Bankhofer
Gesund und vital durch den Winter!
- Sonderausstellung
des Landes Tirol
„Die Kraft des Humors - Lachen
verbindet Generationen“

prolog.at



congress innsbruck