

Täglich

UNSER ANGEBOT

Hier finden Sie Tipps, Trends und aktuelle Termine

Heute

LEBENSART

Harmonie im Alter: Warum Singen glücklich macht

Dienstag

GESUNDHEIT

Krank nach Zeckenstich – Wie gefährlich ist die Borreliose?

Mittwoch

VERBRAUCHER

Kurz vor der Rente: Arbeitslosengeld als „Brücke“

Donnerstag

HAUS & GARTEN

Wohnstätte guter Feen: Mit Weißdorn zum Blütenmeer

KURZ NOTIERT

Dem Hund stürmische Begrüßung abgewöhnen



DÜSSELDORF Stürmt der kleine Vierbeiner los und will einen anspringen, geht Herrchen oder Frauchen zeitgleich in die Hocke und knuddelt ihn ordentlich durch. Das empfiehlt die Zeitschrift „Ein Herz für Tiere“. Ist der Hund schon etwas größer und springt einen an, hilft es, die Beine zu grätschen und ihn mit den Händen durchzulotsen. Bei notorischen Anspringern helfe nur noch ignorieren, heißt es. (dpa)/Foto: dpa

Kinder unter fünf Jahren sollten nicht ins Kino

HAMBURG Auch wenn auf Kinderfilmen die Altersangabe ab 0 Jahre geeignet (FSK 0) steht, heißt das nicht, dass Säuglinge in den Kinosaal gehören. Auch für Ein- oder Zweijährige ist das noch nichts. Aber wann ist der richtige Zeitpunkt? Kinder sollten generell erst mit fünf das erste Mal mit ins Kino gehen, empfiehlt die Zeitschrift „Kinder!“. Für die erste große Leinwandfahrt sollte eine Vertrauensperson dabei sein, falls doch mal eine Hand zum Halten gefragt ist. Eltern seien auch gut beraten, einen kurzen Film zu wählen. (dpa)

Lipgloss kann die Gesundheit gefährden

STUTTGART Klassische Lipglosse sind in einem Produkttest der Zeitschrift „Öko-Test“ durchgefallen. Die Produkte konventioneller Marken erhielten Noten von „ausreichend“ bis „ungenügend“, da sie für die Gesundheit als kritisch bewertete Stoffe enthalten. Dafür wurden alle zertifizierten Naturkosmetika mit der Note „sehr gut“ bewertet. Die Produkttester bewerteten nicht die Qualität der Lipglosse, sondern schauten sich die Inhaltsstoffe an. Kritische Bestandteile führten zur Abwertung. Man schleckt den Lipgloss von den Lippen ab und nimmt so die Stoffe auf. (dpa)

Badezusätze in den Wasserstrahl geben



FRANKFURT/MAIN Badezusätze können das Wohlbefinden fördern. Sie entfalten ihre Wirkung und ihren Duft am besten, wenn man sie direkt in den Wasserstrahl gibt. Dazu rät der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel. Baldrianwurzelextrakte wirken beispielsweise beruhigend und entspannend, Mandelöl pflegt und glättet die Haut, während Orangenöle und Orangenblütenwasser die Haut erfrischen und ihre Feuchtigkeit bewahren. Auch die Temperatur des Wassers ist entscheidend. „Die ideale Wassertemperatur liegt zwischen 36 und 38 Grad“, erklärt IKW-Expertin Birgit Huber. (dpa)/Foto: dpa

KONTAKT

Bei Fragen zu dieser Seite:

☎ 0241 5101-300
 📧 Mo.-Fr. 10-18 Uhr
 📧 serviceseiten@zeitungsverlag-aachen.de

Der gute Klang vergangener Zeiten

Ältere Menschen bringen im Chor nicht nur ihre Stimme auf Trab, sondern bauen auch soziale Kontakte auf

VON SANDRA ARENS

BERLIN „High Fossility“ nennt sich die eingeschworene Gemeinschaft aus Berlin-Neukölln. Wie Fossilien fühlen sich die Sängerinnen und Sänger aber ganz und gar nicht – obwohl bei ihnen eine klare Regel gilt: Mitsingen darf nur, wer mindestens 60 Jahre alt ist. „Als Seniorenchor verstehen wir uns trotzdem nicht“, sagt die erst 25-jährige Chorleiterin Anne-Marie Mücke. Senioren – das klinge für sie zu sehr nach Gemütlichkeit im Sessel. „Das Gegenteil ist bei uns der Fall. Wir sind ein Rock-Pop-Chor. Bei uns lassen viele ihre Jugend noch mal richtig aufleben.“

Seniorenchöre sind in Deutschland beliebt. Im Online-Netzwerk „Singen im Alter“ tragen sich wöchentlich neue Chöre ein. Initiator des Netzwerks ist Kai Koch, Professor für Musikpädagogik in der Sozialen Arbeit an der Katholischen Stiftungshochschule München. „Mir ist es wichtig, dass ältere Menschen eine Anlaufstelle haben, wenn sie auf der Suche nach einem passenden Chor sind.“

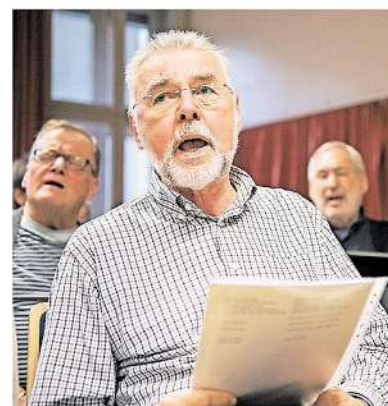
Denn das sei häufig nicht einfach. „Wer nicht sein Leben lang in einem Chor gesungen hat und mit ihm alt geworden ist, hat oft Probleme, den Einstieg zu finden“, sagt Koch. Schnell entstünden Hemmungen, in einen bereits bestehenden, altersgemischten Chor einzusteigen.

„Man muss in einer gewachsenen Gemeinschaft seinen Platz finden und sich das seit Jahren gut einstudierte Repertoire des Chores erarbeiten.“

Um solche Hürden aus dem Weg zu räumen, fördert Koch die Gründungen von speziellen Seniorenchören. Dabei gehe es nicht darum, Menschen aufgrund ihres Alters zu stigmatisieren oder ihnen

„Wir sind ein Rock-Pop-Chor. Bei uns lassen viele ihre Jugend noch mal richtig aufleben.“

Anne-Marie Mücke, 25, Leiterin des Chores „High Fossility“



Beim Chor „High Fossility“ dürfen nur Menschen über 60 Jahre mitsingen. Geleitet wird er von der 25-jährigen Anne-Marie Mücke (Bild unten rechts). Die Liedauswahl und das Gemeinschaftsgefühl haben hier oberste Priorität. FOTOS: DPA

Leistungsanspruch abzusprechen. „Vielmehr bietet ein Seniorenchor die Chance, auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen und sich auf älter gewordene Stimmen einzulassen.“

Denn Stimmen altern und verändern sich, ein Leben lang. „Mit den Jahren lässt die Elastizität der Stimmbänder nach“, erklärt Professor Dirk Mürbe, Direktor der Klinik für Audiologie und Phoniatrie an der Berliner Charité. „Frauenstimmen werden dunkler und tiefer, Männerstimmen rauher.“ Dies liege auch an hormonellen Veränderungen, die Menschen im Alter durch-



machen. Ein Grund zur Sorge sei das aber nicht. „Die Stimme ist ein wesentliches Persönlichkeitsmerkmal“, sagt Mürbe. „Niemand möchte mit 70 noch die Stimme einer 16-Jährigen haben.“

Für Chorleiterin Anne-Marie Mücke sind älter gewordene Stimmen kein Grund, um nicht zu singen. Das Motto ihres Chores ist „Persönlichkeit vor Perfektion“. Ehrgeiz und Anspruch auf gute Leistung hätten die etwa 60 Sängerinnen und Sänger dennoch.

Um ihre Stimmen optimal zur Geltung zu bringen, arrangiert Anne-Marie Mücke die auf jüngere Stimmen ausgelegte Chorliteratur meist komplett neu. „Es ist ganz normal, dass Frauen, die früher einmal im Sopran gesungen haben, im Alt

vielleicht in den Alt rutschen. Das muss ich berücksichtigen, auch um die Stimmen zu schonen.“ Denn eines stehe an erster Stelle: Alle Sängerinnen und Sänger sollen sich mit ihrer Stimmelage wohlfühlen. „Nur dann entsteht ein authentisches Klangbild.“

Und dieses Klangbild kapultiert den Neuköllner Chor häufig zurück in die eigene Vergangenheit. „Hotel California“ von den Eagles gehört zu den Lieblingsstücken – genau wie „You can't always get what you want“ von den Rolling

Stones. „Viele vergessen beim Singen die Welt um sich herum“, erzählt Anne-Marie Mücke.

Genauso wichtig wie die Liedauswahl sei das Gemeinschaftsgefühl des Chors. Auch Kai Koch sieht im Miteinander eine wichtige Chance für ältere Menschen. „Häufig geben die Chorproben der Woche eine Struktur. Die Menschen freuen sich aufeinander und verbringen über die Proben hinaus viel Zeit miteinander.“

Koch erinnert sich an eine Sängerin, die die probenfreien Sommerferien als ihre härteste Zeit betrachtete. „Ihr fehlte nicht nur das Singen, sondern der soziale Halt.“

Dirk Mürbe bezeichnet Singen sogar als Schlüssel zur gesellschaftlichen Teilhabe. „Studien belegen, dass die Lebensqualität im Alter durch das Singen steigt“, sagt er – und muntert dazu auf, auch ohne Vorerfahrungen den Schritt in einen Chor zu wagen. „Singen ist gesund und in jedem Alter möglich. Die Stimme lässt sich trainieren wie ein Muskel.“ Exzessive Belastungen wie stundenlange Proben sollte man zwar vermeiden. „Aber wer regelmäßig im Chor singt, tut seiner Stimme auch im Alter noch etwas Gutes.“

Etwas Gutes tun – für die Stimme und natürlich auch für die anderen: Das setzen die Mitglieder des Neuköllner Chors „High Fossility“ wöchentlich um. Sie organisieren etwa Fahrgemeinschaften, wenn ein Chormitglied Hilfe braucht und nicht mehr allein zu den Proben kommen kann, sie gehen gemeinsam ins Kino und planen Urlaube. „Natürlich freuen wir uns auf unsere Konzerte und wollen alles geben“, sagt Anne-Marie Mücke. „Aber letztendlich geht es doch um so viel mehr als nur um das Singen.“

„Mit den Jahren lässt die Elastizität der Stimmbänder nach. Frauenstimmen werden dunkler und tiefer, Männerstimmen rauher.“

Dirk Mürbe, Direktor der Klinik für Audiologie und Phoniatrie an der Berliner Charité

Wie das stille Örtchen zum smarten Örtchen wird

In Deutschland werden Dusch-WCs immer beliebter. Das Klopapier wird durch einen Wasserhahn und einen Föhn ersetzt.

VON SIMONE A. MAYER

FRANKFURT/MAIN Die Hersteller von Sanitäranlagen haben ein neues Lieblingsobjekt: die Toilette. Denn in diesem Produktbereich tut sich gerade sehr viel. Die einfache Keramikschüssel, bei der man selbst noch den Deckel schließen musste, ist längst zum schlaun Örtchen mit Spa-Gefühl geworden. Und Nutzer sollen sich – geht es nach den Sanitärfirmen – intensiver denn je mit ihrem persönlichen Wohlbefinden auf dem Klo auseinandersetzen.

Europäisches Toiletten-Design

Während das für viele Deutsche noch immer befremdlich klingt, sind etwa Dusch-WCs unter anderem in Japan längst Standard. Sie sind eine Mischung aus Toilette und Bidet. Sie duschen nach dem Toilettengang den Intimbereich ab. Richtung, Stärke, sogar Massage-Art und Temperatur des Wasserstrahls lassen sich oft individuell regeln und in Nutzerprofilen speichern. Anschließend wird noch warm geföhnt.

Seit einigen Jahren versuchen die Hersteller, auch Europa mit Dusch-WCs auszustatten – langsam mit Erfolg. „Dusch-WCs werden gekauft wie verrückt“, sagt Dennis Jäger, Chefredakteur der Fachzeitschrift „SBZ Sanitär.Heizung.Klima“.

Geholfen dabei hat eine Rückbesinnung auf europäisches Design.

Asiatische Modelle sind häufig klobiger als die gewohnten Produkte hierzulande, und sie sind mit viel Technik ausgestattet. Sie bieten etwa Musik und farbige Beleuchtung an – das alles kam hierzulande nicht an.

Inzwischen gibt es aber aufwändige Dusch-WCs, deren technischer Inhalt nicht von außen oder beim Blick ins Innere zu erahnen ist. So fahren sich Wasserhahn und Föhn nur bei Bedarf aus. „Das ist neu, und das war

wichtig: Es gibt keine Kompromisse mehr beim Design der Dusch-WCs. Die Technik ist versteckt“, betont Frank Richter, CEO von Duravit.

Spülen sei viel hygienischer als die Säuberung mit Papier, sagt Richter. Er vergleicht das mit dem Waschen dreckiger Hände. „Wie gut kann man Hände reinigen, indem man sie an trockenem Papier reibt? Das geht mit Wasser doch viel besser.“ Allerdings ist dafür auch etwas mehr Technik im Bad nötig: Die Dusch-WCs, auch als Washlets bekannt, brauchen einen Wasser- und teils Stromanschluss.

Das alles lässt sich häufig über eine Fernbedienung oder über das Smartphone steuern. „Natürlich fragen sich die Menschen, ob man mit einer App aufs Klo gehen muss“, sagt

Duravit-CEO Richter. Aber statt Zeitungen dort zu lesen, nehmen heute ja eh viele das Smartphone mit.

Auch beim Toiletten-Design hat sich einiges getan. Statt Hebel oder großer Tasten finden sich für die Spülung häufig schon Selbstauslöser oder Bewegungsmelder, wie man das etwa aus öffentlichen Gebäuden kennt. Wasser-Spartasten sind Standard. Darüber hinaus saugen moderne Toiletten auf Knopfdruck Gerüche ab, geben ein Nachtlicht ab, öffnen

und schließen den Deckel berührungslos. Insbesondere die Hygiene hat die Hersteller umgetrieben: Die WCs können ihrem Besitzer ein Zeichen übermitteln, dass die Entkalkung fällig wäre. Manche halten antibakterielles Wasser zum Spülen bereit, andere haben eine besondere Glasur, die toxisch auf viele Bakterien und Keime wirkt.

Außerdem sind moderne Schüsseln sauberer: Sie haben eine Flächenreinigung, bei der nichts überspritzt. Ihnen fehlt meist der übliche Spülrand, so dass sich vergleichsweise wenig Ablagerungen, Keime und Bakterien ansiedeln. Oder die Glasuren sind besonders glatt mit entsprechender Wirkung.

Und nicht zuletzt kann der Siphon unten breiter gestaltet sein,



Toilette mit puristischem Design: Spültechnologie, Wasser- und Stromanschluss sind versteckt in der Keramik integriert. Foto: dpa

was dort die Wasserfläche erhöht und dadurch weniger Verschmutzung ermöglicht.

Aber die Ideen gehen noch weiter, wenn auch meist noch in der Projektphase: Die Branche arbeitet zum Beispiel an Technologien, wodurch die Toiletten durch Urin-Analyse Rückschlüsse auf den Gesundheitszustand des Benutzers ziehen können. Einen ganz anderen Ansatz



hat die Firma Laufen auf der Messe ISH präsentiert: Das Trenn-WC kann Urin gesondert vom Spülwasser abfangen und weiterverwerten. 90 Prozent werden zu Brauchwasser, das in den Kreislauf zurückgeführt wird. Die übrigen 10 Prozent sind Stickstoff und Phosphor, die Nährstoffe im Urin. Sie lassen sich zu Dünger verarbeiten, der in der Schweiz bereits eine Zulassung hat.