

# ID55<sup>®</sup>

Das Magazin für alle, die anders alt werden wollen.

## **Nadel verpflichtet**

Jochen Bürger - ein Macho  
auf Zickzack-Kurs

## **Kann's kaum erwarten**

Peter Fox - ein „Stadtaffe“ träumt  
von Enkeln im Haus am See

## **Jetzt bin ich endlich mal da**

Erhard Meyer-Galow -  
ein Top-Manager findet das Glück

## **Schöner altern**

Uwe Knüpfer - ein Babyboomer  
wird zum Wirtschaftswundergreis





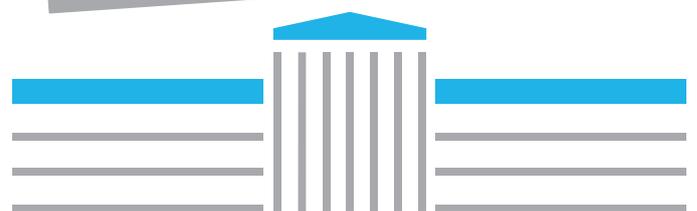
»Damit man Ihnen und Ihren Zähnen das Alter nicht ansieht.«

Dr. Kay Pehrsson, Fachzahnarzt für Oralchirurgie

# Ihre Spezialisten für Zahnimplantate im Ruhrgebiet

Über 20 Jahre Erfahrung  
im Bereich Implantologie

Paeske, Reinartz,  
Pehrsson und Partner  
Schulstraße 30  
44623 Herne  
Telefon 02323 94 68 150  
[www.haranni-clinic.de](http://www.haranni-clinic.de)



ZAHNMEDIZIN AN DER HARANNI CLINIC  
paeske . reinartz . pehrsson & partner



## Bleiben Sie neugierig!

Noch nie zuvor hat eine Gesellschaft dem Alter soviel Aufmerksamkeit geschenkt wie heute. Ratgeber- und Sachbücher überschlagen sich geradezu vor Euphorie: „Warum es nie spannender war, älter zu werden“ heißt es hier. „Wir brauchen Euch!“ ruft es dort. Prominente wie Ilja Richter oder Max Schautzer verpacken mehr oder minder kluge Alterseinsichten zwischen zwei Buchdeckel.

Es lohnt sich jedoch, genauer hinzuschauen und im Jubel auch die falschen Töne zu hören. Allen Büchern, Fernsehfilmen und Kinospäßen zum Trotz: Vorurteile über das Altwerden sitzen tief. Sie aus ihrer Verankerung zu lösen und einen Perspektivwechsel anzustoßen, wird noch Jahre, wenn nicht Jahrzehnte dauern. Das gilt sogar in der Hauptstadt, wo die Politik im Auftrag der Wähler neue Bilder vom Alter voranbringen soll.

Bei einem Besuch in Berlin blickte jüngst eine Gruppe des Vereins ID55 - anders alt werden ebenso sprach- wie fassungslos auf ministeriale Willkommensgeschenke. Schwarze Brillenetuis und Plastik-Leselupen sollten die Ruhrgebietler auf das Thema „Neue Bilder vom Alter einstimmen“. Das Titelbild der gleichnamigen Infobroschüre zierte eine hochbetagte alte Dame, die im Lehnstuhl Zeitung las. Die Antwort auf die Frage, was an diesen Bildern neu sei und wie der Perspektivwechsel gelingen solle, wenn das Ministerium selbst eher die Schwächen als die Stärken anspreche, blieb die junge Referentin lächelnd schuldig.

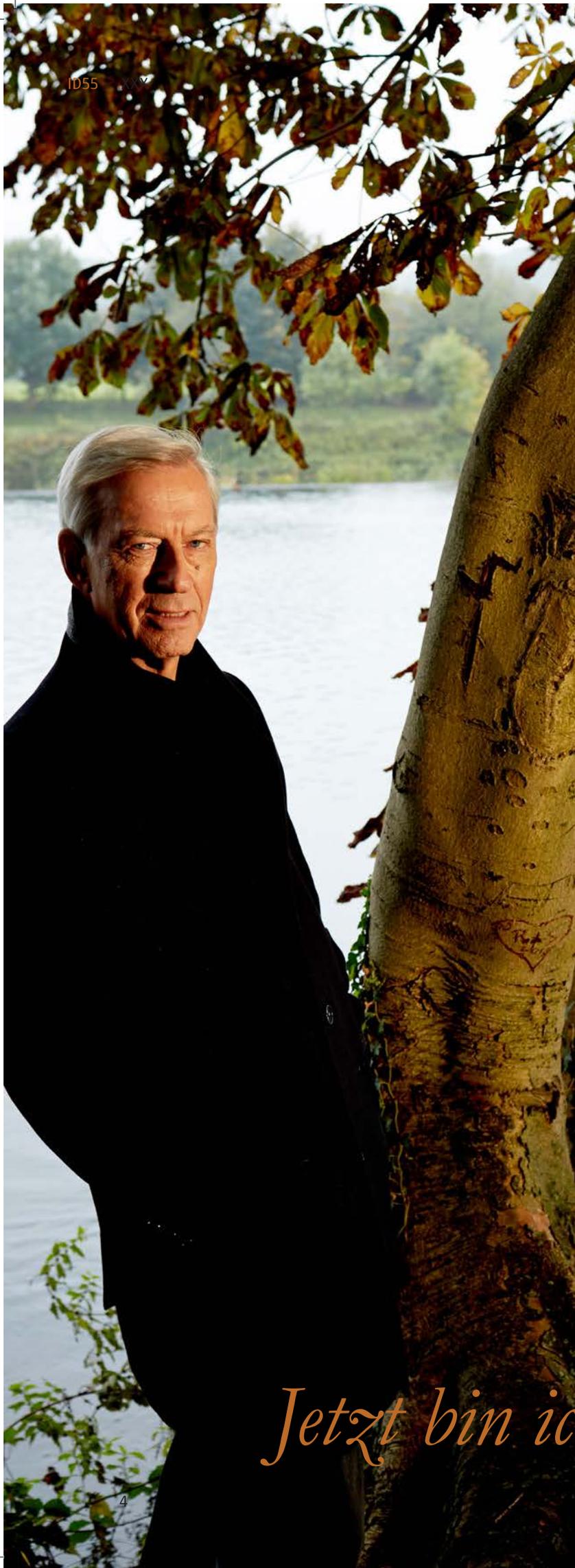
Das eigene Älterwerden zuversichtlich zu erleben und die Chancen der geschenkten Jahre zu erkennen, ohne die negativen Begleiterscheinungen zu leugnen - darauf kommt es an. Um es mit

dem Hirnforscher Martin Korte zu sagen: Bleiben Sie neugierig. Trauen Sie sich zu, was Ihnen Freude macht. Engagieren Sie sich, übernehmen Sie früh Aufgaben, die Sie auch im Alter noch genießen können. Denken Sie daran, dass Freunde, Familie und emotionale Bindungen Ihrem Gehirn wie Ihrer Seele gut tun. Das Wichtigste jedoch ist, dass wir gemeinsam mutig genug sind, eine radikale Neubewertung des Alters einzuleiten.

Das ID55-Magazin teilt diese Vision des „anders alt werdens“. Für uns geht es „back to the roots“ - mit der neuen Ausgabe, die ab Ende Juni überall im Ruhrgebiet ausliegt, sind wir zu unseren Wurzeln zurückgekehrt. Im attraktiven Zeitschriftenformat informieren wir in Wort und Bild, als Printausgabe und im Internet über Menschen, Motive und Meinungen, um Lebensfreude, Genuss und Kultur in einer älter werdenden Gesellschaft. Denn wir sind davon überzeugt: Das Beste kommt noch!

*S. Schübel*

Susanne Schübel  
ID55 - anders alt werden e.V.



„Schreibe ein Buch und erzähle jedem davon“.

Es war Sohn Patrick, der Erhard Meyer-Galow eines Tages dazu bewegte, ein Buch über sein Leben zu schreiben. Mit seinen damals fast 70 Jahren hatte der Vater vieles erlebt – im Guten wie im Schlechten. Auf 430 Seiten brachte er seine gesammelte Lebenserfahrung zum „Hier und Jetzt“\* zu Papier und war überrascht über das Neue, das dabei entstand - eine „Gebrauchsanleitung“ für den positiven Umgang mit dem wichtigsten, was Menschen besitzen: „Unser Leben“.

„Es geht nicht um die Vergangenheit oder die Zukunft. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft nicht da. Es geht um den AUGENBLICK im HIER und JETZT. Dieser Fokus wird unserem Leben eine viel wichtigere Qualität geben. Diese Qualität erreichen wir nicht, wenn wir immer durch die Augenblicke durchrennen“.

Mit Erfolg widerstand Meyer-Galow der Versuchung, noch eines jener Bücher zu schreiben, die sich als Biographie verstehen, dem Leser aber lediglich einen Einblick in die Irrungen und Wirrungen im „VIP“-Alltag eines mächtigen Industrievorstands im Revier vermitteln. Nur am Rande finden sich Bezüge zu Meyer-Galows facettenreichen Leben und die dadurch erfahrene persönliche Prägung. Seite um Seite füllte er stattdessen das „Tagebuch einer langen Lebensreise“. Der Leser erlebt einen unablässig Neues lernenden und mit allen Sinnen aufmerksamen Menschen auf dem Weg zu sich selbst. Schon nach den ersten Seiten wird sichtbar, wohin die Reise führt. Es geht um den „Goldenen Wind“, der meist erst im dritten Lebensdrittel spürbar wird. Meyer-Galow verwendet dieses Bild aus dem Buddhismus für eine veränderte, achtsame Lebenseinstellung. Der „Goldene Wind“ ist die täglich neu erfahrbare, gelassene und heitere Verbundenheit zu der wirklichen Welt, in der wir leben. Schaut her: „Ich BIN“.

“Ich BIN. Es geht also um das SEIN und nicht um das HABEN. Um das Im-Augenblick-Sein. Es geht nicht um das MACHEN, das WISSEN, das KÖNNEN und das HABEN“.

Wer bisher glaubte, er wüsste schon alles von der Ausgestaltung seines persönlichen Lebens, dem sei gesagt: Die meisten Menschen kratzen eigentlich eher an der Oberfläche dessen, was Philosophie, Religion und Meditation an Möglichkeiten bieten. Diese Chancen zu erkennen und zu ergreifen – dabei hilft Meyer-Galows Buch.

Naturgesetz: Ganz oben ist die Luft zwar dünn, aber der Blick geht weit...

Auch ohne seine Mission, Menschen zum spirituellen Reifungs- und Transformationsprozess hinzuführen, hätte Prof. Dr. Erhard Meyer-Galow vieles zu erzählen aus vier aktiven Berufsjahrzehnten, die ihn bis in die Spitze der Deutschen Wirtschaft führten.

Text Joachim Bürger

Fotos Christoph Fein

*Jetzt bin ich endlich mal da*

Meyer-Galow war Vorstandsvorsitzender der Hüls AG, der Brenntag AG und der Stinnes AG, managte „weit oben“ VEBA, Metallgesellschaft und Goldschmidt. Wer den beschwerlichen Weg zur Spitze geschafft hat, bewegt sich zwar dort oben in „dünnere Luft“, hat aber andererseits auch einen breiten Überblick über eine Vielfalt von Lebenssituationen. Denn „da oben“ liegen Erfolg und Misserfolg sehr nah beieinander und werden besonders kritisch beäugt. Da gibt es Fehler, die man besser nicht gemacht hätte. Und Erfolge, die dem Zufall zu verdanken waren. Es gibt aber auch präzises Kalkül, mit denen Themen fokussiert und erfolgreich umgesetzt wurden. So wuchs ein werthaltiges Potenzial an Erfahrungen heran, das Meyer-Galow in seinem Buch vor dem Vergessen bewahrt.

„Im stetigen unachtsamen Lauf des Lebens ist man ab und zu ganz im Augenblick. Das passiert mal. Wer aber übt, im Augenblick zu sein, bei dem passiert es mal öfter“.

Herkömmliche Autobiographien beschränken sich gern auf Faktensammlung, vielleicht verbunden mit einigen Weisheiten, wie sie es hätte besser machen können. Damit mochte sich Prof. Dr. Meyer-Galow nicht zufrieden geben. Er legte sein Buch „Leben im goldenen Wind“ als Lebensratgeber an, besonders für Menschen, die „anders alt werden wollen“. Für ihn bietet das Dasein ein Füllhorn von Chancen, einen Reichtum an Gelegenheiten, mit Freude am Alltag teilzunehmen. Lebenskrisen bilden die Chance für einen Neuanfang. Die Balance zwischen Arbeit und Ruhe will gelernt und gelebt sein. Jeder einzelne Augenblick\* muss in seiner Komplexität positiv wahrgenommen und gelebt werden.

#### Das dritte Drittel: die Hochphase des Lebens

Erhard Meyer-Galow betrachtet das Altern als positiven Reifungsprozess. Die ständige Auseinandersetzung mit den guten und weniger guten Seiten des Lebens schafft einen geistigen Horizont, den der noch junge Mensch nur unscharf wahrnimmt. Das Leben ist Reifung und Transformation. Bis zu dem Moment, in dem die biologische Uhr ausgeschaltet wird, führen beide unablässig zu vielfältigen, neuen Erkenntnissen. Menschen mit einer Nahtoderfahrung berichten von einer Art wunderbarer Erleuchtung. „Warte nicht, bis Du stirbst!“ ruft der Autor dem Leser zu. „Übe dich ab sofort darin, den Goldenen Wind zu erfahren“. Wer diese positive Grundeinstellung gewonnen hat, der lebt „im Goldenen Wind“, der ihn weit und weiter trägt. Gerade im dritten Lebensdrittel komme es darauf an, diesen „Goldenen Wind“ zu spüren, wenn nicht gar zu suchen, sagt Meyer-Galow. Es sei die schönste Zeit des Lebens, im Hier und Jetzt angekommen zu sein und den Reichtum des Lebens bewusst wahrzunehmen und zu genießen: Das Da-sein\* finden!

„Da sein heißt: Man ist nicht weg. Nicht irgendwo anders, nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft“.

Erhard Meyer-Galow lebt weder in der Vergangenheit noch macht er sich Gedanken über die Zukunft. Er pflegt das „Jetzt“. „Jetzt bin ich endlich\* mal da!“ lautet deshalb der Untertitel seines Buches, der zugleich Meyer-Galows ureigene Art beschreibt, sein persönliches Leben zu leben.

Es gibt Menschen, die eine raumfüllende Aura verströmen, wo auch immer sie eintreten. Sie wirken zeitlos, wachsen mit der Reife der Jahre über sich selbst hinaus, ziehen mit Wissen, Gewandtheit und Charisma Zuhörer jeden Alters in ihren Bann.

Prof. Dr. Erhard Meyer-Galow, 72, promovierter Chemiker, Top-Manager, Stiftungsgründer und Buchautor, verfügt über diese kostbare Mischung aus Klugheit, Würde und Bescheidenheit. Und bleibt dabei doch stets „geerdet“. ID55-Autor Joachim Bürger traf den ehemaligen Vorstandsvorsitzenden von Hüls und STINNES in Essen.



„ENDLICH bin ich im Augenblick mit höchster Achtsamkeit. Es gibt im Menschen eine große Sehnsucht nach der Begründung seines ICH im SELBST, das göttliche Dimension hat. Es ist die Sehnsucht nach dem MYSTERIUM CONIUNCTIONIS. Es gibt Augenblicke, in denen diese Sehnsucht gestillt wird“

Natürlich orientiert sich der Autor in seinem Buch „Leben im Goldenen Wind“ auch an den großen Philosophen, an östlichen und westlichen Religionen, an Meditationstechniken und Spiritualität. Er verknüpft diese Erkenntnisse aber mit seinem eigenen Erfahrungshorizont. Es geht ihm darum, auf dem eigenen Lebensweg vom äußeren zum inneren Wachstum zu finden. Diese Querbezüge machen die vielen Hinweise überaus gut verständlich: Wer sich in die vielen klugen Gedanken hinein vertieft, bleibt trotzdem „geerdet“. So kann es gelingen, von einem Menschen zu lernen, der viel im Leben bewegt hat und kraft dieser Erfahrung in der Lage ist, sinnvolle Weisheiten zu vermitteln?

Erhard Meyer-Galow ist ein Transformator. Sein Buch – das ist er selbst. Von großen Schauspielern heißt es, dass sie so gut sind, weil sie sich meist selber spielen. Ähnliches könnte auch für Autobiographen gelten. Meyer-Galows Buch ist deshalb empfehlenswert, weil der Autor sein reiches Leben mit allen darin enthaltenen Erfahrungen nutzt, um uns alle mitzunehmen auf eine wunderbare Reise, die inneren Frieden bringt. „Leben im Goldenen Wind“ motiviert den Leser, ein besseres Verständnis zum Leben, zur eigenen Position, zum Umfeld des beruflichen und privaten Wirkens zu gewinnen. Der „Goldene Wind“ trägt in eine positive glückliche Wahrnehmungsphase hinein. Der Weg zum eigenen Ich\* jedoch will gelernt sein.

„Es geht um mein ICH. Es geht aber um ein ICH, das nicht immer macht. Es geht um ein ICH, das einfach nur SEIN kann. Augenblick für Augenblick. Es geht um ein ICH, das ACHTSAM ist. ACHTSAMKEIT ist der Schlüssel zum SEIN im Augenblick“.

Das Bild vom Goldenen Wind erinnert an einen Gleitschirmflieger, der seine Schwingen am besten dann entfaltet, wenn er im richtigen Moment die Thermik wahrnimmt und sich vom Wind über die Landschaft gleiten lässt. Jeder Mensch trägt diese Flügel in sich, doch die meisten haben sie vergessen. Wer aber den „Goldenen Wind“ in seinem Leben erkennt und ihm seine Schwingen ausbreitet, spürt das Gefühl der Glückseligkeit, der ANANDA, dem Sanskrit-Wort für „Glück“. Man will dann einfach nur „da sein“\*.

„DA SEIN heißt, ganz bei sich zu sein. Ich brauche nicht weg zu sein, um das Glück zu finden. Das Glück ist DA, in uns und bei uns. Man erfährt es nur, wenn man nicht wegrennt, wenn man das DA-SEIN aushält“.

Mit einem weisen Satz von Mahatma Gandhi hat Erhard Meyer-Galow sein Werk begonnen: „Sei du selbst die Veränderung, wie Du die Veränderung der Welt sehen willst“. Er könnte genauso gut am Ende dieses sehr persönlichen und trotzdem universellen Lebensratgebers stehen. „Leben im Goldenen Wind“ gibt fundierte Hilfestellung für alle, die auch im dritten Lebensdrittel auf Reifung und Veränderung vertrauen. Denn wenn die guten Jahre vorbei sind, beginnen die besten.



## DAS LEBENDE LEBENDIGER WERDEN LASSEN

1942 wurde Erhard Meyer-Galow in Frankfurt/Main geboren. In seinem Berufsleben als Hochschullehrer und Top-Manager arbeitete er vorwiegend an der Schnittstelle zwischen Chemie und Markt. Dabei war Meyer-Galow in führenden Positionen der deutschen Wirtschaft tätig, so unter anderem als Vorstandsvorsitzender der Hüls AG und der Stinnes AG. Er war Präsident der Gesellschaft Deutscher Chemiker und wurde 1998 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Ein langjähriger spiritueller Weg führte ihn zur Bewältigung von Krisen in seinem Leben. Wegweisend für den Autor war der Psychotherapeut und Zenlehrer Karlfried Graf Dürckheim (1896 – 1988), der seine Umorientierung von äußerem zu innerem Wachstum initiierte. Der Benediktinermönch, Zenmeister und Mystiker Willigis Jäger (Holzkirchen), der analytische Psychologe Walter Schwery (Bern) und Robert Fahlbusch, ein Arzt und Anthroposoph, haben ihn bis heute nachhaltig beeinflusst. Um die Bedeutung der Wirtschaftschemie für die Chemie noch stärker sichtbar zu machen, gründete er die „Meyer-Galow-Stiftung“. Sie verleiht seit 2012 jährlich den mit 10.000 Euro dotierten „Meyer-Galow-Preis“ an Nachwuchswissenschaftler, die chemische Innovationen erfolgreich in den Markt eingeführt haben. Dabei soll die Innovation insbesondere den Aspekt der Nachhaltigkeit („Das Lebende lebendiger werden lassen“) erfüllen. Prof. Dr. Erhard Meyer-Galow lebt mit seiner Frau als Autor und Redner in Essen. Er engagiert sich u.a. für das Chorforum Essen. Seit 2013 ist er Mitglied bei ID55 – anders alt werden.

### Der ID55-Buchtipp:

Erhard Meyer-Galow, Leben im goldenen Wind - Jetzt bin ich endlich mal da. Reifungs- und Transformationsprozess eines Top-Managers. 2. aktualisierte Auflage, Frieling-Verlag, ISBN 978-3-8280-2946-0, 26,90 EUR, 16,99 EUR (ebook)  
[www.leben-im-goldenen-wind.de](http://www.leben-im-goldenen-wind.de)



Mercedes-Benz

# Tauschen lohnt sich!

Eintauschprämie  
garantiert

3.000 €\*

Steigen Sie jetzt um auf einen neuen Mercedes und sichern Sie sich unsere extra hohe Eintauschprämie für Ihren Gebrauchten. Die Gelegenheit für einen neuen Mercedes ist jetzt besonders günstig. Tauschen Sie Ihren Gebrauchtwagen

gegen eine neue A-, B- oder C-Klasse oder den GLK. Denn wir garantieren Ihnen die extra hohe Eintauschprämie in Höhe von 3.000 Euro\* zusätzlich zum Wert Ihres Gebrauchten – egal, welches Fabrikat Sie fahren. Selbstverständlich können Sie diese Prämie auch mit unseren attraktiven Finanzierungs- und Leasingangeboten kombinieren. Wir erstellen Ihnen gern ein individuelles Angebot und freuen uns auf Ihren Besuch.

\* Gemäß den Richtlinien der Mercedes-Benz Gebrauchtwagen-Inzahlungnahme.

# LUEG

Fahrzeug-Werke LUEG AG, Autorisierter Mercedes-Benz Verkauf und Service  
14 Center im Ruhrgebiet, Kostenloses Info-Telefon 0800/82 82 82 3, [www.lueg.de](http://www.lueg.de)

# Nadel verpflichtet

Ein Macho auf Zickzackkurs: Vor 20 Jahren war er der „Chauvi der Nation“ – heute umgarnt Jochen Bürger die Welt mit Näh-Läden

Text: Martina Radloff Fotos: Udo Bojahr

**W**ie ein Hahn im Korb sitzt er da - gutgelaunt zwischen lauter Frauen - und parliert gekonnt über Stoffe, Garn und Schnittmuster. Vergessen, dass Joachim Bürger (64) das weibliche Geschlecht vor Jahren als „Deutschlands schlimmster Macho“ komplett auf die Palme gebracht hatte, weil er den Frauen in seinem Bestseller „Mann, bist du gut“ frech die (männliche) Meinung geigte. Dafür wurde er damals sogar von Alice Schwarzer bis Margarete Schreinemakers grimmig beschimpft, während die meisten Männer sich über das Buch schlapp lachten und Talkshows sich um den Rheinländer rissen.

Heute ist Joachim Bürger mit einem ganz anderen Projekt in aller Munde. 2010 eröffnete der promovierte Marketingexperte die erste Filiale von „ZiC'nZaC – Stoffe. Schneider. Nähcafé“. Ein Nähstübchen der Superlative für alle, die Lust haben kreativ nach ihren eigenen Vorstellungen zu schneiden.

„Von der Stange zu kaufen, ist doch langweilig“, erkannte Bürger. Und setzte auf die Kreativität von Hobbynäherinnen – zu recht. Auf über 400 Quadratmeter reihen sich heute auf mehreren Ebenen 25000 Artikel. „Darunter 500 verschiedene Sorten von buntem Nähgarn, 3000 verschiedene Knöpfe und über siebenhundert Ballen neuer Trendstoffe“, so Bürger. Weitere

300 Stoffmuster hängen in der Dekoration, individuelle Schnittmuster werden mit Hilfe der angestellten Schneiderinnen angefertigt. Und während die Mütter nähen, werden die Kinder betreut oder besuchen eigene Kindernähkurse, wer einfach nur mal so vorbeikommt, trifft sich im ladeneigenen gemütlichen Café zum Kaffeetrinken und Klönen.

Die Idee schlug ein wie eine Bombe. Und der Unternehmer kassierte für dieses Konzept dann auch gleich den Innovationspreis des Deutschen Einzelhandels. Inzwischen hingen schon über 1.000 nähbegeisterte Einsteiger und Profis zwischen 14 und 70 bei ZiC'nZaC in Essen an der Nadel, Filialen in ganz Deutschland sind in Planung.

Falls jemand glaubt, Joachim Bürger sei der einzige Mann bei ZiC'nZaC, der liegt falsch. „Da ist doch nicht nur eine Frauendomäne“, sagt Ex-Chauvi selbstbewusst. „Auch Männer haben den Faden entdeckt, hier kann sich jeder kreativ austoben, der Individualität sucht.“ Wer nur Zubehör sucht ist hier ebenso richtig, wie jemand, der neueste Nähmaschinen testen möchte oder sie in einer individuell beschichteten Farbe kaufen will – ob Pink oder Punk, kein Problem.

Natürlich finden Kunden auch Rat und Hilfe für anspruchsvolle Kreationen oder schnuppern ins Nähen erst einmal hinein. „In unserer Näh-Akademie kann man vom Anfängerkurs bis zur Farb-, Stil- und



Näh' so was: Joachim M. Bürger (64) startete 2010 die preisgekrönte Ladenkette „Zic'nZac“.



Ob Pink oder Punk - hier findet jede(r) das Passende.



Auf die Wünsche von Frauen ab 25 haben Bürger und sein Team das Sortiment abgestimmt.

Schnittberatung unter Anleitung unserer Schneidermeisterin alles erlernen. Sogar Ferienkurse für Schulkinder gibt es.“ Klar, kreatives Schneiden ist keine Frage des Alters. Da tüfteln schon mal Enkelin und Großmutter gemeinsam über einem eigenen Modell.

Besonders die Abend- und Wochenendkurse sind beliebt. Themen wie „Pimp your Bra“ oder „Retro-Style“ sind der Renner. Hier wird alles genäht, alles was das Zeug hält. Kleider, Hosen, Krawatten Duschvorhänge, und sogar Hundemäntelchen. Hoch im Kurs übrigens bei den Herren: Krawattenschneidern. „Das ist der neue

Trend für den Junggesellen-Abschied“, schmünzelt Bürger. Nachdem längst klar ist, dass Bürgers einstiges „Macho-der-Nation-Gehabe“ eine ebenso kontroverse wie geniale Marketingidee gewesen war, wundert nicht, dass Joachim Bürger auch ZiC'nZaC zum Erfolg machte. Und da er seine Werbeagentur gerade verkauft und somit wieder mehr Zeit für seine eigenen Kreativität hat, ist klar, dass der einstige „Super-Macho“ auch in Zukunft immer für Überraschungen gut ist. Den „Goldenen Tackern“ 2014, die begehrte Auszeichnung des Essener Marketing-Clubs, hat er jedenfalls schon.

### Mann, bist du gut!

Joachim H. Bürger (\* 1948 in Duisburg) ist ein deutscher Werbefachmann und Public-Relations-Manager. Einem breiten Publikum bekannt wurde Bürger durch sein 1990 erschienenes Buch „Mann, bist Du gut. Was Männer den Frauen immer schon mal sagen wollten“. 2010 gründete Joachim H. Bürger die Store Development GmbH, die mit dem eingetragenen Markenzeichen „ZiC'nZaC – Stoffe. Schneiden. Nähcafé.“ den Markt des Hobby-Schneiderns stark beeinflusst hat.  
[www.zicnzac.com](http://www.zicnzac.com)

**ID55**

Das Magazin für alle,  
die anders alt werden wollen  
Gegründet 2007, ausgezeichnet mit dem Dienstleistungspreis Ruhrgebiet des Landes NRW

**Herausgeberin und Chefredakteurin**  
Susanne Schübel (v.i.S.d.P.),  
JournalistenBüro Herne GmbH

**Redaktion**  
Anna Kalweit, Christine Weiser

**Gestaltung**  
Susanne Schübel, Cornelia Lengert-Scholz

**Autoren der Sonderausgabe**  
Gabriele Beautemps, Uwe Knüpfer, Esther Münch,  
Martina Radloff, Jens Südmeier

**Fotografen der Sonderausgabe**  
Gabriele Beautemps, Uwe Bojahr,  
Isabel Diekmann, Bettina Engel-Albustin,  
Christoph Fein, Michael Grosler, Uwe Jesiorkowsky,  
Stefan Kuhn, Eric Weiss, Felix Roede

**Druck**  
Blömecke Druck SRS GmbH, Herne

**Redaktion - Anzeigen - Vertrieb**  
JournalistenBüro Herne GmbH  
Straßburger Straße 32 · 44623 Herne  
Telefon 02323 - 99 49 60 · Telefax 02323 - 99 49 619  
info@id55.de, www.id55.de

Das ID55-Magazin ist die offizielle Mitglieder-Zeitschrift des Vereins „ID55 - anders alt werden“.

Für unverlangt eingesendete Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dieses gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigung auf elektronischen Medien.

Sofern Sie Artikel aus dem Magazin ID55 in interne, elektronische Pressespiegel übernehmen wollen, erhalten Sie die erforderlichen Rechte unter [www.id55.de](http://www.id55.de) oder unter Telefon 02323 - 99 49 60.

**Wir werden alt. Na und?  
Alt wird beautiful.**

# Schöner

Text Uwe Knüpfner

Wir waren die Wirtschaftswunderkinder. Jetzt werden wir die Wirtschaftswundergreise. Wir kamen zu spät, um Deutschland aus den Kriegsrüinen hochzuwuchten. Wir kamen zu spät, die Institutionen und Firmen zu gründen, die, auf rheinische Weise verwoben, (West-)Deutschland unter sich ausgemacht haben. Wir kamen andererseits zu früh, nach der Sklerose der Deutschland AG die Ökonomie (scheinbar) neu zu erfinden und im Internet zum Glück zu surfen. Wir sind die Generation dazwischen – und haben uns zu helfen gewusst.

**W**ir haben an die Stelle von Taten Erklärungen, Hinterfragungen und Theorien gesetzt. In Zeiten, in denen das Sein weitgehend vorgegeben – „fremdbestimmt“ – war, stürzten wir uns auf die Aufgabe, das Bewusstsein zu prägen. Das taten wir gründlich, keinen Widerspruch duldend.

**Unsere Generation** hat dem modernen Deutschland redend und schreibend und lebend ihren Stempel aufgedrückt. In diesem Land spricht man unsere Sprache, hört man unsere Musik, sieht man unsere Filme und Stücke, baut und wohnt man nach unseren Entwürfen, wird nach unseren Rezepten gekocht und dazu Wein getrunken, den wir mitgebracht haben; erst vom Kaiserstuhl, dann aus Griechenland, später aus der ganzen Welt. Hätte Deutschland ein Gesicht, es wäre unseres.

**Und das wird auch so bleiben.** Sprich: Deutschlands Gesicht wird älter werden. Und da es unser Gesicht ist, werden wir es schön finden. Und da wir sprachgewaltig sind, die Medien beherrschen und auf jeder Party, in jeder Talkshow tonangebend sind, werden nicht nur wir es schön finden, dieses lebensgesättigte, reife, manchmal fast weise Gesicht – Gesicht? Ach was: Antlitz! – sondern alle. Jedenfalls alle, auf deren Meinung es ankommt in dieser Republik, die unsere ist.

**Unser Motto ist:** perception creates reality. Wir sind durch die Institutionen nicht marschiert – Märsche mögen wir nicht –, sondern haben uns in sie hinein, durch sie hindurch, über sie hinweg tief in sie hinein parliert. Selbst die Parteiprogramme von CDU und CSU folgen inzwischen unseren Denkmustern, triefen von unseren Phrasen. Das neue Familienbild der Union? Ähnelt dem unserer ersten WG in den 1970er Jahren. Selbst in Sphären, die unsere nie waren, haben unser Denken und unser „Bauchgefühl“ tiefe Spuren hinterlassen. Die Bundeswehr ist pazifistisch, und die Katholen orientieren sich an Woodstock & Co.

**Als wir jung waren,** hatte die ganze Welt – natürlich – jung zu sein. Das Alte war von gestern, gehörte abgeschafft, wir trauten keinem über 30 und sahen überall Muff, nicht nur unter den Talaren. Wir erfanden den Jugendkult – und blieben selber jugendlich, so lange es ging. Mick Jagger kriegt noch immer keine Satisfaktion, und statt nach Goa zu trampeln, flogen wir später eben mit den Kids in den Robinson Club.

**Nur dummerweise** sind wir nicht mehr wirklich jung. Wir bemerken das gelegentlich, wenn wir von scheinbar jüngst Erlebtem, Prägendem sprechen – und überrascht feststellen, das Ereignis liegt nun schon 20, 25, nein bald 30 Jahre

zurück. Im Radio wird zwar immer noch unsere Musik gedudelt, aber die DJs könnten unsere Enkel sein. Außerdem stellen wir an uns selbst verstörende Neigungswechsel fest: Opern und Ratzinger gefallen uns plötzlich, wir lesen Thomas Mann nun schon zum zweiten Mal, diesen bourgeoisen Hagestolz, der uns früher als Autor allenfalls annehmbar schien, weil er in Heinrich einen progressiven Bruder hatte. Wir mögen es nicht mehr wirklich, wenn kleine Kinder bei Tisch rumhampeln und mit Pudding werfen. Wir schätzen es hingegen, wenn Jugendliche wissen, was sich gehört, und kaufen Bücher mit Titeln wie „Lob der Disziplin“. Wir entdecken, dass man auch in Südtirol und in der Heide wunderbar zur Sommerfrische weilen kann. Zu Wörtern des Jahres wählen wir Begriffe wie „hold“.



# altern

Nein, wir müssen uns nicht darauf einstellen, uns rotierend in einer Gesellschaft zurechtzufinden, die dauerpubertiert. Wir werden vielmehr die Gesellschaft daran gewöhnen, davon überzeugen, dass die ganze Welt einmal mehr besser daran tut, zu sein wie wir: erfahren, weise, langsam – und schön. Schon zeigen uns Glamourmagazine statt der konturlos glatten Gesichter 18-jähriger Dünninge die stolzen Antlitze von 60- bis 100-Jährigen. Leni Riefenstahl und Jopi Heesters haben zwar mit unserer Generation so gut wie nichts gemein, das macht aber nichts: Wir erfinden sie nachträglich neu, als unsere Avantgarde. Darin waren wir immer schon gut. Perception creates reality.

Deshalb komme nur niemand auf die Idee, uns Nischen einzurichten. Behindertenparkplätze? Nein, danke! Wir wollen und nehmen den gesamten Platz – und richten eine Nische ein für die, die nach uns kommen. Für die dummen Jungen, die leider noch nicht reifen, die Alten von morgen. Ihr werdet es sehen.

Hätte Deutschland ein Gesicht, es wäre, sehr bald schon, sonnengegerbt und faltenreich.

Nächste Folge: Schöner sterben.



Vor 30 Jahren protestierte er gegen den Muff, nicht nur unter den Talaren (li.), heute will Uwe Knüpfer „schöner altern“ (re.).



**Die CLUPA KLUPF-Klee:**  
 Wir - die CLUPA KLUPF-Klee - sind eine gemeinschaftliche Arbeit mit ein bisschen mehr, von den Impulse zu aktivieren werden ausgehen (z. B. durch Anstellungen, Veranstaltungen, Aktionen, offene At...  
 KluppDupp will Möglichkeiten für Aktivitäten...  
 KluppDupp will keine Fertigen Sachen vorsetzen, sondern geht davon aus, daß man "etwas los ist" - wenn gemeinschaftlich "etwas los gemacht wird". KluppDupp hat ein offenes Ohr für Ideen und ist froh über jeden der mitarbeitet.  
 Wer mehr wissen will - Coupon einstecken

„Stadtaffe“ Peter Fox träumt von  
100 Enkeln und dem Haus am See

# Ich kann´s kaum erwarten



## War da was?

Es gibt Musik, die fliegt durch die Luft und schraubt sich ins Herz. Direkt. Ich fahre im Regen durch graue Straßen und will tanzen. Sofort. Die Beats, die Trommeln, das Orchester, die Reime – es haut mich um. Peter Fox aus Berlin schwingt die Abrissbirne für Mief und Muff. Das Autoradio stößt an seine Grenzen. Mach's neu! Alles glänzt! Steig auf den Berg aus Dreck, weil oben frischer Wind weht! Schönes Leben! Und dann singt dieser Mann plötzlich im Gute-Laune-Ohrwurm-Sound von diesem „Haus am See“, von Wurzeln und Flügeln, von Lebens- und Liebeslust, von Alpha und Omega. Eine positive Vision vom Älterwerden in den Charts? Rauf und runter gedudelt auf allen jungen Kanälen? Nicht zu fassen, aber wahr.

## Wer ist Peter Fox?

Peter Fox (38) – bürgerlich Pierre Baigorry – ist ein Reggae- und Hip-Hop-Musiker, geboren in Berlin. Bekannt wurde er als einer der drei Frontmänner der deutschen Reggae/Dancehall-Gruppe Seeed („Dickes B“). Den Namen Fox gab er sich wegen seiner roten Haare. Der Künstler lebt mit seiner Familie in der Nähe des Kottbusser Tors in Berlin-Kreuzberg, das ihm häufig als Inspiration für seine Lieder über das Innenleben der Hauptstadt dient, mit der ihn eine Hass-Liebe verbindet. Seine musikalischen Vorbilder heißen Jimi Hendrix, James Brown, Prince, Thelonius Monk und AC/DC. Im September 2008 veröffentlichte Fox unter dem Titel „Stadtaffe“ sein erstes Solo-Album, das im Rekordtempo die TopTen stürmte. Es regnete Preise. Auskoppelungen sind bisher die Singles „Alles Neu“, „Haus am See“ und „Schwarz zu Blau“, eine großartige Hymne über die Hauptstadt – häßlich und schön. Ab Mitte Februar 2009 setzt Fox seine große Deutschland-Tournee fort. Karten sind kaum noch zu bekommen.

## Was prägt Peter Fox?

Die größte Angst von Peter Fox ist es, im Rollstuhl zu sitzen. Die Furcht hat ernste Ursachen: Ende 2001 erkrankte er auf Tournee an einer virusbedingten Gesichtslähmung, die aufgrund einer Fehldiagnose nicht rechtzeitig behandelt wurde. Seine rechte Gesichtshälfte ist heute noch leicht gelähmt. Fox: „Ich kann nicht mehr ein astreines ‚pf‘ sprechen und pfeifen geht auch nicht mehr, aber mein Gott, mir fehlt kein Bein. Das schlimmste war das erste Gefühl – wenn du merkst, dass dein Körper nicht das macht, was du willst. Auf einmal konnte ich die Augen nicht mehr schließen, immer offene Augen, das war ein Schockerlebnis. Na ja, es blieb mir nichts anderes übrig, als mit der Lähmung einigermaßen cool umzugehen.“

## Was will Peter Fox?

„Ich habe den Anspruch, Texte auf höchstem Rap-Niveau zu reimen. Nur eben ohne die typischen Rap-Inhalte, weil ich ja aus dem Alter raus bin, wo man auf dem Schulhof peinlich herumstammelt. Was du rappst, darf nicht dumm, aber ebenso wenig zu schlau klingen. (...) Die meisten Songs behandeln Dinge, mit denen ich mich beschäftige, worüber ich nachdenke. Und das auf unterhaltsame Art und Weise in Musik zu verpacken, darum ging es mir. Ich hoffe natürlich auch, dass sich damit viele identifizieren können. Leute, die in meinem Alter sind, immer noch jung, aber eben keine Teenies mehr, sondern erwachsene Großstadtmenschen, die genauso ihre Neurosen mit sich herumschleppen und auf der Suche nach einem glücklichen Leben sind wie ich.“

## Was sagen Fans über das „Haus am See“?

Eine wunderschöne Atmosphäre, mit einem Augenzwinkern abgeliefert, wie für Spätsommer-Tage gemacht. (**atrachte**)

Irgendwie ne klasse Vorstellung von der Zukunft. (**biggyfr**)

Der Text ist perfekt! Da möchte ich auch ein Haus am See haben und mir mein Leben so wie im Song beschrieben gestaltet wissen! (**zatzack**)

Alle Infos und Videos [www.peterfox.de](http://www.peterfox.de)

Text Susanne Schübel

Fotos Eric Weiss /Felix Roede

## HAUS AM SEE

Hier bin ich gebor'n und laufe durch die Straßen! Kenn die Gesichter, jedes Haus und jeden Laden! Ich muss mal weg, kenn jede Taube hier beim Namen. Daumen raus, ich warte auf 'ne schicke Frau mit schnellem Wagen.

Die Sonne blendet, alles fliegt vorbei. Und die Welt hinter mir wird langsam klein. Doch die Welt vor mir ist für mich gemacht! Ich weiß, sie wartet, und ich hol' sie ab!

Ich hab den Tag auf meiner Seite, ich hab Rückenwind! Ein Frauenchor am Straßenrand, der für mich singt! Ich lehne mich zurück und guck' ins tiefe Blau, schließ' die Augen und lauf' einfach gradeaus.

Und am Ende der Straße steht ein Haus am See. Orangenbaumblätter liegen auf dem Weg. Ich hab' 20 Kinder, meine Frau ist schön. Alle kommen vorbei, ich brauch' nie rauszugehen.

Ich suche neues Land mit unbekanntem Straßen, fremden Gesichtern und keiner kennt meinen Namen! Alles gewinnen beim Spiel mit gezinkten Karten. Alles verlieren, Gott hat einen harten linken Haken.

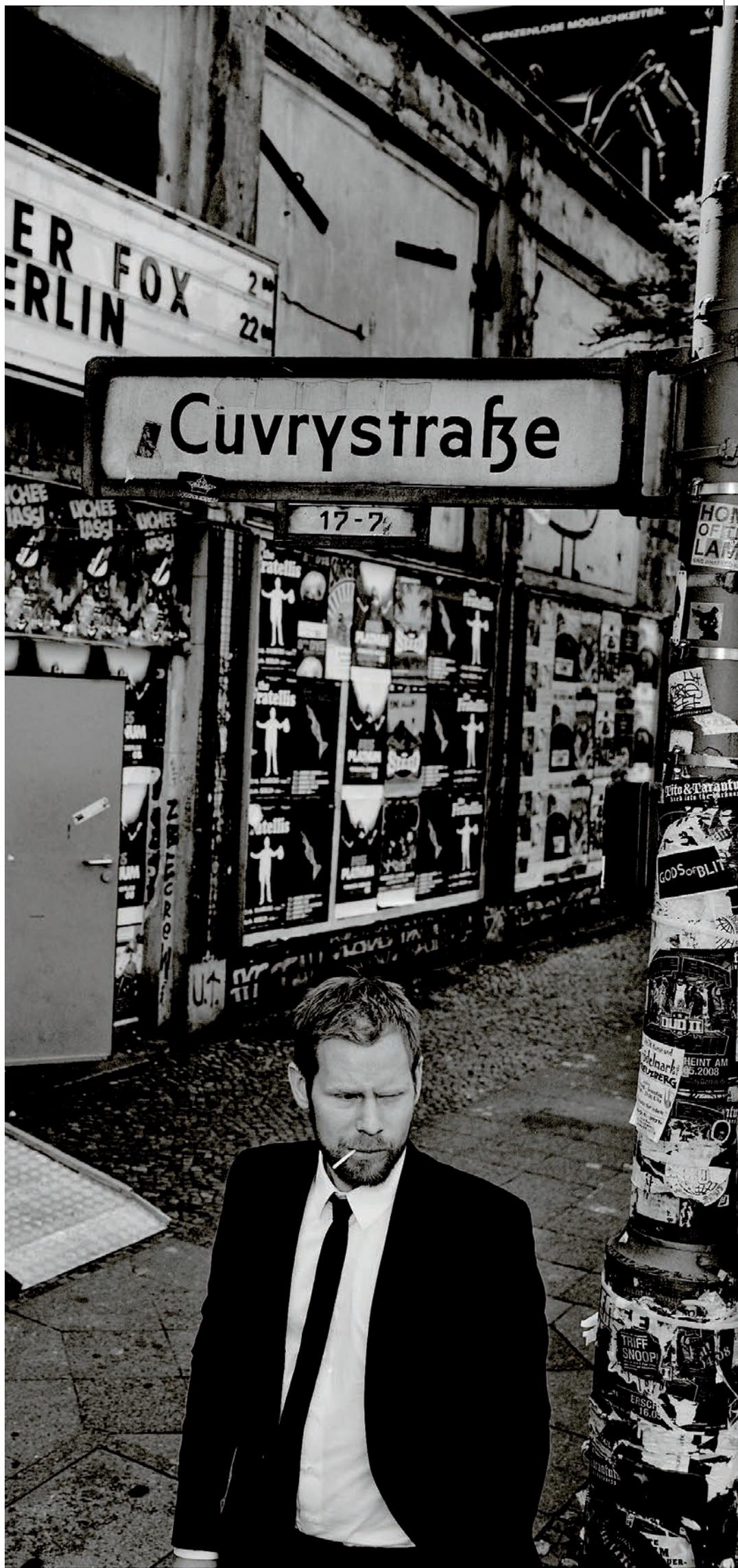
Ich grabe Schätze aus im Schnee und Sand. Und Frauen rauben mir jeden Verstand! Doch irgendwann werd' ich vom Glück verfolgt. Und komm' zurück mit beiden Taschen voll Gold.

Ich lad' die alten Vögel und Verwandten ein. Und alle fang'n vor Freude an zu weinen. Wir grillen, die Mamas kochen und wir saufen Schnaps. Und feiern eine Woche jede Nacht.

Und der Mond scheint hell auf mein Haus am See. Orangenbaumblätter liegen auf dem Weg. Ich hab' 20 Kinder, meine Frau ist schön. Alle kommen vorbei, ich brauch' nie rauszugehen. (...)

Hier bin ich gebor'n, hier werd' ich begraben. Hab taube Ohr'n, 'nen weißen Bart und sitz' im Garten. Meine 100 Enkel spielen Cricket auf'm Rasen. Wenn ich so daran denke, kann ich's eigentlich kaum erwarten.

Wir bedanken uns für die Zitate von Peter Fox bei „Der Musik-Express“, „Tagesspiegel“ und „JUICE“.



# Kick für Kopf und Körper

Schnelle Schläge und flinke Füße: Beim Karatetraining für Jukuren zeigt die Generation 50plus vollen Einsatz

**Text:** Jens Südmeier

**Fotos:** Bettina Engel-Albustin

Bedächtige Stille herrscht in der Sporthalle der Luisenschule in Essen. Aufgereiht knien die Karateschüler auf dem Hallenboden. Gegenüber ihr Trainer. Alle haben die Augen geschlossen. Mit einem Moment der Konzentration bereiten sich die Jukuren auf das eigentliche Training vor. Jukuren, das bedeutet übersetzt soviel wie „die im Lebenserfahrenen“ – das Durchschnittsalter der Gruppe liegt bei weit über 50 Jahren. Nach einer Verbeugung sind die Meditation und das Begrüßungsritual beendet. „Zum Aufwärmen laufen wir ein paar Runden im Kreis“, ruft Trainer Egon Mirbach. Barfuß setzen sich die 16 Karatesportlerin Bewegung. Der Hallenboden vibriert. „Und jetzt abwechselnd die Fäuste nach vorne“, lautet Mirbachs nächste Anweisung. Der 75-jährige ist der älteste nochaktive Sportler in der Karateabteilung des Polizei-Sportvereins (PSV) in Essen und leitet an diesem Abend das Training der Jukuren. Braun, blau, orange, gelb und weiß: Die Far-

ben der Gürtel zeigen, dass die Gruppe dabei keineswegs nur ausgeübten Karatekas besteht. Im Gegenteil: Es gibt viele Neulinge, die vorher nie mit Karate in Berührung gekommen sind.

## RICHTIG INS SCHWITZEN KOMMEN

Ende 2009 besuchte Karin Braunheim zum ersten Mal das Jukuren-Training des PSV. „Ich war auf der Suche nach einem Sport, der mich so richtig fordert“, sagt die 64-jährige Kauffrau. „Das meiste, was ich gefunden habe, ging in den Bereich Seniorensport – mit Bewegungen in Zeitlupe. Das ist überhaupt nichts für mich. Ich möchte richtig schwitzen.“ Ausdauer, Reflexe, Körperspannung: „Das Karatetraining tut mir sehr gut. Deshalb möchte ich das auf jeden Fall so lange wie möglich weitermachen“, sagt Karin Braunheim, die mit ihrer neuen Kampfkunstleidenschaft vor allem ihre Enkel überrascht. „Das hätten sie ihrer Oma gar nicht zuge-  
traut“, sagt die Essenerin und schmunzelt.

## VOM KARATEFIEBER GEPACKT

Ebenfalls mit einem weißen Gurt – dem Zeichen für Anfänger – ausgerüstet, versucht sich Roland Wetzels am „Mae-Geri“, einem Vorwärtsfußtritt. Seit rund einem Jahr hat den 53-jährigen das Karatefieber gepackt. „Meine Frau meinte, ich solle doch unbedingt noch ein bisschen Sport machen“, sagt der Landschaftsgärtner. „Karate ist dabei für mich ideal. Es macht Spaß, fördert



Voller Körpereinsatz: die Jukuren des Polizei-Sportvereins (PSV) Essen beim Karatetraining

meine Beweglichkeit und stärkt das Selbstbewusstsein. Mehr geht nicht.“

## KAMPF GEGEN IMAGINÄRE GEGNER

Dass Karate fit hält, beweist Trainer Egon Mirbach. Der Träger des schwarzen Gurtes hat selbst erst nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben zum Kampfsport gefunden. „Ich habe damals einen Schnupperkurs in Selbstverteidigung mitgemacht und mir danach ein Karatetraining angeschaut – das hat mich so fasziniert, dass ich dabei geblieben bin“, erinnert sich der heute 75-jährige.

Gemeinsam mit seinen Schülern trainiert er nun eine so genannte „Kata“. „Katas sind stilisierte Kämpfe gegen imaginäre Gegner“, sagt Mirbach. „Dabei kommt es ganz besonders darauf an, bestimmte vorgegebene Bewegungsabfolgen aus Abwehr und Angriff



Beim „Kata“: Trainer Egon Mirbach (li.) und Günter Lattek.



auszuführen.“ Je fortgeschrittener ein Karatesportler ist, desto komplexer und schwieriger werden die Katas.

#### KÖRPERLICH UND GEISTIG GEFORDERT

„Um sich die Bewegungen merken und jederzeit abrufen zu können, ist nicht nur körperliche, sondern auch geistige Fitness gefragt“, sagt Egon Mirbach.

Das macht Karate zu einem idealen und interessanten Sport für Ältere. „Selbstverständlich achten wir bei unserem Training darauf, die Gelenke zu schonen“, sagt der Schwarzgurt. „Wenn jemand mit 50 oder 55 Jahren mit Karate beginnt, kann er selbstverständlich nicht volle Power geben. Aber er oder sie wird merken, dass der Körper bereits nach kurzer Zeit gelenkiger wird, sich die Ausdauer verbessert und das Reaktionsvermögen zunimmt. „



Körperspannung und Konzentration: Best Ager Ulrich Wiegel hat sie.

#### GRÖSSTER KARATEVEREIN DEUTSCHLANDS

Die Karateabteilung des PSV Essen ist mit rund 550 Mitgliedern die größte ihrer Art in Deutschland. Insgesamt trainieren etwa 70 bis 80 Jukuren in drei verschiedenen Übungshallen, den sogenannten Dojos. Obwohl es sich um einen Polizei-Sportverein handelt, waren oder sind die wenigsten Mitglieder Polizisten. Bei einem kostenlosen Probetraining haben Neulinge die Möglichkeit, den Karatesport kennen zu lernen. Die Kosten für Mitglieder betragen 13 Euro im Monat. Kinder zahlen 11 Euro.

#### Kontakt und Informationen:

PSV Essen  
Sperberstraße 15, 45134 Essen  
Telefon: 0201 - 58 20 90  
[www.shotoryu.de](http://www.shotoryu.de)

# Keine Bange am Berg

Rückenwind zum Zuschalten:  
ID55-Autorin Gabriele Beautemps radelte auf dem E-Bike  
durch den Nationalpark Berchtesgaden

**Text:** Gabriele Beautemps

**Fotos:** Movelo

Wer hätte das gedacht! Die Radlerin aus der westdeutschen Tiefebene hängt einen waschechten Bayern ab – und das am Berg. Offen gestanden, nicht aus Ehrgeiz und auch nicht allein aus eigenem Antrieb, sondern mit Unterstützung eines hilfreichen Elektromotors. Wir haben uns unten am Königssee (600 m) E-Bikes geliehen, um durch den Nationalpark Berchtesgaden hinauf zur Bindalm (1.150 m) zu radeln – raus aus dem Rummel an der Schiffsanlegestelle, hinein in die stille Bergwelt. Auf dieser Strecke, hin und zurück 50 Kilometer, sind immerhin gut 500 Höhenmeter zu überwinden. Mit dem eigenen Rad (Zwölf-Gang mit Nabenschaltung) wäre ich gar nicht erst losgestrampelt.

## MÜHELOS HÖHEN ERKLIMMEN

Die ersten 190 Höhenmeter bis zum Hintersee (790 m) sind ein Kinderspiel. Zwar muss auch der E-Biker ordentlich in die Pedale treten, doch wenn die eigene Puste ausgeht, kann er den Rückenwind zuschalten. Ein kurzer Klick von „Standard“ auf „High“ reicht und der Motor verstärkt die eigene Kraft laut Hersteller um 120 Prozent. Messen kann ich's nicht, habe aber ganz deutlich das Gefühl, noch mal kräftig angeschubst zu werden. Das Rad erklimmt scheinbar mühelos den Berg und der Radler kann sich sogar noch unterhalten.

## INTENSIVES LANDSCHAFTSERLEBNIS

Jenseits des Hintersees beginnt das Gebiet des Nationalparks. Autos müssen draußen bleiben, nur der Nationalpark-Bus darf hier fahren. Radeln ist erlaubt, auch mit dem E-Bike, das schließlich keinerlei CO<sub>2</sub> produziert. Der Vorteil: Mit dem Fahrrad kommt man zügiger voran als zu Fuß und erlebt die Landschaft viel intensiver als vom Busfenster aus.

## AKKU-AUSTAUSCH IM GASTHAUS

Das Berchtesgadener Land nennt sich „Erste Movelo-Region Deutschlands“. Movelo heißt die Firma, die mittlerweile in 32 touristisch interessanten Gebieten den Verleih von Elektrofahrrädern der Schweizer Firma Biketec organisiert. Und die Urlaubsregion rund um den Watzmann war die erste in Deutschland, die 2007 eine Kooperation mit dem Newcomer eingegangen ist. An sechs Verleihstationen, z. B. in der Tourismusinformation am Königssee und in verschiedenen Hotels in Bad Reichenhall oder Ramsau, können Urlauber seit drei Jahren E-Bikes mieten. An den Wechselstationen, zumeist Gasthäuser an Radwegen, können sie den Akku austauschen oder aufladen.

## SCHLUSS MIT DER „TORTOUR“

Die meisten Movelo-Regionen liegen in Bayern und Österreich – und zwar in wunderschönen Berglandschaften, wo Radtouren mit zunehmendem Alter und abnehmender Kondition ansonsten zur „Tortour“ werden können. Aber auch Mallorca und Städte wie Wien und Marburg sowie das Monschauer Land in der Eifel sind neuerdings vertreten. In der Schweiz hat der Hersteller Biketec die Vermietung seiner E-Bikes selbst in die Hand genommen, z. B. im Appenzeller Land und in Gstaad. Ein Akku reicht im Schnitt 60 bis 80 Kilometer weit – manchmal sogar mehr. Denn man kann den Motor, der wohl tuend geräuschlos arbeitet, auf flachen Abschnitten einfach abschalten.

## JUNGFERNFAHRT IM ALPENLAND

Auf meiner E-Bike-Jungfernfahrt im Nationalpark bin ich allerdings heilfroh, dass das Display am Lenker einen gut gefüllten Akku anzeigt. Die Strecke durchs Klaus-bachtal, auf der früher die armen Esel und Pferde, schwerbepackt und ohne Akku, das Berchtesgadener Salz in den Pinzgau hinübergeschleppt haben, geht stetig bergauf. High, die Höchstufe, ist auf über tausend Höhenmetern zur



Standardeinstellung geworden. Warum soll man sich das Leben unnötig erschweren? Statt mit gesenktem Kopf über dem Lenker zu hängen, schaue ich mir die prächtigen Felsformationen der Ramsauer Dolomiten an. Und lächle einem Mountainbiker, der sich mit letzter Kraft in die Pedale stemmt, aufmunternd entgegen. Im Stillen bin ich froh, dass mir abgesehen von der nötigen Kondition auch der treibende Ehrgeiz zu solchen Höchstleistungen fehlt.

## SCHIEBEN MIT ELEKTRO-UNTERSTÜTZUNG

Wenn's sogar dem Elektroradler zu steil wird, schiebt er ganz einfach – wiederum mit Elektrounterstützung. Was äußerst angenehm ist, denn die geliehenen, 2.600 Euro teuren „Flyer“ von Biketec, die als Rolls Royce unter den Elektrorädern gelten, bringen locker 23 Kilo auf die Waage.

## TESTFAHRT VOR DEM NEUKAUF

„Am Gewicht und an der Aufladezeit wird zurzeit getüftelt“, erzählt Movelo-Geschäfts-



Auf dem E-Bike zum Gipfel: Warum aus einer Radtour eine „Tortour“ machen? Der Elektromotor am Fahrrad bietet Rückenwind zum Zuschalten und macht jede Steigung zum Kinderspiel. So bleibt genügend Luft, um den Ausblick zu genießen.

führer Andreas Senger später in der Deutschland-Zentrale der Firma in Bad Reichenhall. Die Räder sollen leichter, die Aufladezeit von jetzt fünf Stunden auf die Hälfte reduziert werden. Seine Hauptkunden sind Personen über 50, die gerne Rad fahren und fit sind, aber keine Lust verspüren, sich zu schinden.

„Leute, die den Berg mit einem Lächeln erklimmen wollen“, sagt Senger. Viele von ihnen liebäugeln schon länger mit einem Elektrorad und nutzen im Urlaub die Gelegenheit, so ein Gefährt in der Praxis auszuprobieren, bevor sie 2.000 und mehr Euro investieren. Ein Effekt, den Kurt Schär, der Geschäftsführer des Zweirad-Produzenten, natürlich einkalkuliert hat: „Drei Minuten auf dem E-Bike bringen auf jeden Fall mehr als drei Stunden Verkaufsgespräch.“

#### AKKU UNSICHTBAR MACHEN

In Holland seien bereits viel mehr Leute mit Elektrorädern unterwegs, so Andreas Senger. „Auch auf dem Weg zur Arbeit, in Anzug und

Krawatte.“ Offenbar haben die Niederländer kein Problem damit, als konditionsschwache Sonntagsradler dazustehen, sondern nutzen selbstbewusst die Energie aus der Steckdose, um gegen den Wind anzuradeln. Dabei entlarvt lediglich der Akku an der Sattelstange ein Fahrrad als E-Bike. Und sogar ein solcher Akku lässt sich tarnen. Der Hersteller Hercules hat ein Modell auf den Markt gebracht, bei dem der Akkumulator im Rahmen integriert und somit unsichtbar ist.

#### UNGETRÜBTER GENUSS

Übrigens: Aus dem leckeren Almkäse, den wir uns auf der Bindalm genehmigen wollten, ist nichts geworden – Ruhetag. Macht nichts. Das schöne Panorama kann man ebenso beim Müsliriegel genießen. Zum ersten Mal freue ich mich auch richtig auf die bevorstehende Talfahrt. Normalerweise trübt der Gedanke daran, dass ich jeden einzelnen verlorenen Höhenmeter wieder hinaufschrauben muss, den Genuss. Diesmal nicht!

#### MOVELO MACHT MOBIL

Aktuell gibt es 32 Movelo-Regionen mit 200 Stationen in Deutschland, Österreich und auf Mallorca, u. a. am Chiemsee, in Sonthofen, Wiesbaden, Serfaus, im Ötztal und in Zell am See. Das System setzt sich aus Leihstationen für die Räder und Aufladestationen für Akkus zusammen. Movelo arbeitet mit touristischen Regionen, die mindestens fünf solcher Stationen übernehmen.

**Leihgebühr:** 15 bis 18 Euro pro Tag.

#### E-Bike-Verleih in NRW:

Movelo-Station Monschauer Land,  
Telefon: 02473 - 93 77 0, [www.eifel-tipp.de](http://www.eifel-tipp.de);

#### Andere Verleiher:

Touristinformation Winterberg,  
Telefon: 0298 - 92 50 0, [www.winterberg.de](http://www.winterberg.de);  
Touristinformation Lennestadt/Kirchhundem,  
Telefon: 02723 - 60 88 00,  
[www.lennestadt-kirchhundem.de](http://www.lennestadt-kirchhundem.de).

**Kontakt:** Movelo, Telefon: 08651 - 76 66 66 0,  
[www.movelo.com](http://www.movelo.com)

# Findet Alter Stadt???

## JAAAAA!!!

Dat is ja ma ein Thema...ts ts ts. Dat fängt ja schon damit an, datte die Rechtschreibung beherrschen muss. Wenn dat nemmich nich allet groß geschriebe würde und statt mit zwei tt, dann könnze au denken, dat würde wat anderet meinen. Dann müsste ich mich nemmich getz frägen, ob wir alle übbahaupt noch alt werden...können...wollen od da müssen, ob wir stattfinden mit unsan Alta

**S**o abba sollet wohl heißen, ob wir 50-Plusser die Stadt finden. Also, erst ma bisse heute ja imma 50plus, au mit Ende 40. Und dat bleibse quasi bisse einen Rollator kriss.

Wir halten uns ja alle so gut und jung heutzutage. Dat liecht auffe eine Seite anne Klamotten, die uns alle so flott aussehen lassen. Wer hätte denn zu Zeiten von unsere Eltern Jeans getragen, od da flotte Frisur? Da sind wir ganz andas. Wir wollen modern sein, wir wollen dabei sein, wir wollen mittendrinne sein und nich irgendwo annen Rand nur zukucken od da die Nase an irgendseine Scheibe plattdrücken. Wir sind doch die, die mitmischen wollen.

Und damit kommen wir zu die andere Seite. Wir sind nemmich au die, die imma mehr werden. Bekucken Se sich ma die Geburtenzahlen, dat werden nich mehr, dat werden imma weni-ga. Grundschulen machen zu, weil die nich mehr genügend Kindas ham. Die Mütter von heute sind kurz vor die eigenen Wechseljahre, wenn dat erste Kind kommt. Und Hitzewellen und Trotzphase sind keine gute Kombenazi-on.

wenn wir ma ganz ehrlich sind, dann is dat ein gutet Gefühl! Denn wir können weita aktiv sein, wir werden gebraucht, wir sind wichtich und werden längst nich zum alten Eisen gelecht.

Und damit beantwortet sich die Frage „Findet Alter Stadt“ wie ganz von alleine, und zwar mit JA!!!! Wir müssen die Lebensbedingungen nur noch altengerecht machen, die Theater, die Kneipen, die Kinos, die Wege, die Verkehrsmittel. Selbst die Restorönnga mit ihre Angebote sollten auf uns achten. Bei uns is Schluss mit Seniorenteller! Schließlich wissen wir noch, wat wie schmeckt von die Produkte. Wir können au noch selba kochen und zwar allet, vonne Suppe über Wirsinkrolläden bis Braten. Die Jungen mit ihre Schnell-Imbisse ham doch kaputte Geschmacksnerven und au gar keine Kohle für wat लेकरet.

Wennet also nich mitten Teufel zugeht, dann findet Alter Stadt.

**Allet Gute, Ihre Walli**

Wenn dat so weitergeht, dann lernt die nächste Generation Opa und Oma nich mehr kennen, es sei denn die Medezin is so weit, dat wir alle 120 Jahre alt werden. Abba dat is ja noch Zukumpfmusik.

Wir 50-Plusser sind bald inne Mehrheit, vonnen Geld, vonne Polletik und vonne Iden. Von wegen Altenteil, ohne uns geht ja quasi nix mehr. Und

### Wallis Welt

Esther Münch studierte Germanistik, Geschichte und Pädagogik. Sie lebt in Bochum, hat immer gute Laune, war eine Prüfung für ihre Eltern und spielt – wie jede Frau – viiiiiiele Rollen. Die wohl bekannteste davon ist Waltraud (Walli) Ehlert, die krabetzig-gefühlvolle Reinigungsfachkraft, die auf der Bühne zu allem und jedem ihre Meinung trompetet, natürlich auch zu ID55. Seit mehr als 30 Jahren bringt Esther Münch das Ruhrgebiet zum Lachen. Was wir besonders toll finden: Von Anfang an ist sie – ob als Walli oder unter einem anderen Hut – eine liebe Freundin, Impulsgeberin und Wegbegleiterin der Idee, im Ruhrgebiet heiter, neugierig und mit aufrechter Haltung anders alt zu werden.

Mehr über Esther Münch, Veranstaltungen und Termine ihrer aktuellen Programme gibt es hier:

[www.esther-muench.de](http://www.esther-muench.de)



Empfohlen von:



# Der Tipp für alle ab 60!

Mit dem BärenTicket haben Sie gut lachen:

- Sie reisen komfortabel rund um die Uhr in der 1. Klasse.
- Sie profitieren vom exklusiven Bonusprogramm AboLust.

Mehr Infos unter [www.hcr-herne.de](http://www.hcr-herne.de)



**Anzeige blömeke**