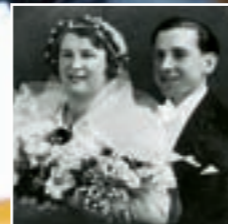




69 Jahre Altersunterschied liegen zwischen Gustav Sacher, 104, aus Borna und SUPERillu-Redakteurin Susi Groth

Immer noch den Schalk im Nacken

Gustav Sacher, 104, lebt seit sieben Jahren im Seniorenheim in Borna. Der gelernte Bauschlossler stammt aus dem Sudetenland, blieb kinderlos, seine Frau Rosel („Meine große Liebe!“) starb bereits 1978. Auch mit 104 hat er den Schalk im Nacken und flirtet gern - am liebsten mit Pflegerin Heidrun



Hundert und happy!

Innerhalb von zehn Jahren hat sich die Zahl der Hundertjährigen in Deutschland mehr als verdoppelt. Und: Viele **Hundertjährige** sind geistig und körperlich fitter als Gleichaltrige vor wenigen Jahren noch. Wir sprachen mit vier Senioren über das Geheimnis des gesunden Alterns

Gustav Sacher strahlt, als er sich an den 10. August 2013 erinnert. An diesem Tag wurde er 104 Jahre alt. Er hatte seine gelbe Krawatte angelegt, seine Mitbewohner im Seniorenpflegeheim Borna-West und das gesamte Personal hatten sich im Foyer versammelt, es gab Sekt, die Feuerwehrkapelle spielte und das Geburtstagskind schunkelte und sang fröhlich mit. „Ein schöner Tag“, erinnert er sich. „Wer hätte gedacht, dass ich den noch erlebe.“ Denn, dass er so alt geworden ist, kann er sich nicht so recht erklären: „Ich stand ja schon beim lieben Herrgott oben vor der Tür, aber der sagte: ‚Sacher, dich lass ich hier nicht rein. Du hast die Haare nicht gekämmt, du musst wieder runter.‘“ Gustav Sacher

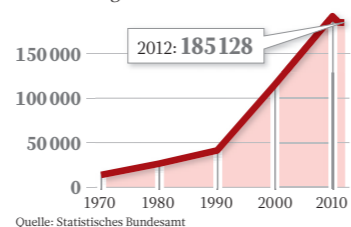
lacht wie ein Schelm. Spätestens jetzt wird klar, warum ihm im Heim alle Herzen zufliegen. Doch dass dieser geistig wache und schlagfertige Mann tatsächlich zum vierten Mal einen dreistelligen Geburtstag feierte, mag man kaum glauben. **Trend.** Dabei ist Gustav Sacher keine Ausnahme. Denn wie eine Studie der Universität Heidelberg jetzt ergab, hat sich die Zahl der über Hundertjährigen in Deutschland zwischen den Jahren 2000 und 2010 mehr als verdoppelt. Während vor 13 Jahren nur rund 6 000 Menschen die 100er-Schallmauer durchbrochen hatten, waren es im Jahr 2010 bereits etwa 13 000. Und nicht nur das: Die Zahl der über Hundertjährigen ist nicht nur stark angewachsen, die Hochbetagten sind heute im

Schnitt auch deutlich fitter, sowohl körperlich und geistig, als noch vor ein paar Jahren. Dennoch ist die Mehrzahl von ihnen pflegebedürftig, nur jeder fünfte über Hundertjährige ist in so guter Verfassung, dass er keine Pflegeleistungen in Anspruch nehmen muss. Die meisten der Ü-100er sind durchschnittlich von vier Erkrankungen betroffen. Die Mehrheit (88 Prozent) sieht oder hört nicht gut, oder beides.

Zufriedenheit. Doch trotz dieser körperlichen Einschränkungen sind mehr als 80 Prozent der Hochaltrigen laut der Studie mit ihrem Leben zufrieden. Dabei würden mentale Stärken, wie eine optimistische Einstellung und der Lebenswillen eine große Rolle spielen. „Wir haben Menschen befragt, deren Leben sich dem Ende zuneigt, dennoch zeigen sie sogar einen durchschnittlich höheren Optimismus als 80-Jährige“, so Dr. Christoph Rott, Co-Leiter der Heidelberger Studie. „Im Vergleich dazu sind Gesundheit, kognitive Leistungsfähigkeit und soziale Aspekte deutlich unwichtiger für die Lebensqualität.“ **Lebensrezept.** Genau diese Beobachtung konnten wir auch bei den vier über Hundertjährigen machen, die Sie auf diesen Seiten

Lohn der Lebensweise

So viele Bürger sind 95 Jahre alt und älter



Bitte blättern Sie um ▶



Doppelt profitieren: Bei Ehepaaren kann jeder Partner einen Riester-Bausparvertrag abschließen

„Wir schmiedeten große Pläne“

Sichern Sie sich jetzt staatliche Zulagen und historisch niedrige Zinsen für den Kauf eines Eigenheims – mit einem Riester-Bausparvertrag

Hell und sonnedurchflutet soll es sein, geräumig und zugleich gemütlich, viel Grün drum herum, mit ökologischen Baustoffen gebaut und natürlich sparsam, was den Energieverbrauch angeht. Und eine große Garage soll es haben fürs Auto und die Fahrräder – und Platz für eine Werkbank. Wer sich die Zukunft mit seiner Familie im Traumhaus ausmalte, der sollte nicht nur in Formen, Farben und Ausstattungsdetails schwelgen. Er sollte sich auch beizeiten einen finanziellen Plan zurechtlegen, wie der Traum Wirklichkeit werden kann. Wer jetzt auf einen Riester-geförderten Bausparvertrag setzt, der legt einen

soliden Grundstein fürs spätere Eigenheim. Mit seiner Hilfe lässt sich nicht nur sicher und flexibel Kapital ansparen. Der Bausparvertrag garantiert zudem die aktuell historisch niedrigen Zinsen für das spätere Bauspardarlehen und wird vom Staat mit staatlichen Zuschüssen gefördert.

Schneller ans Ziel kommen

Bis zu 154 Euro Grundzulage gibt es für Riester-Bausparer im Jahr. Wer Kinder hat, für die Kindergeld gezahlt wird, bekommt noch mal bis zu 185 Euro je Spross dazu. Ist der Nachwuchs nach dem 31.12.2007 zur Welt gekommen, können es sogar 300 Euro sein.



Eine selbst genutzte Immobilie ist auch eine sichere Altersvorsorge – mit Sofort-Nutzen schon vor der Rente

Die Zuschüsse fließen sowohl während der Anspar- wie auch während der Rückzahlphase. Das heißt, sie beschleunigen nicht nur den Sparprozess, sondern sorgen auch dafür, dass das Darlehen schneller getilgt ist.

Wer gut verdient, profitiert darüber hinaus noch von Steuervorteilen. Im Laufe der Jahre können sich die Vorteile auf mehrere 10.000 Euro summieren. Da dürfen die Pläne fürs Traumhaus durchaus ein bisschen höher fliegen. Mehr unter www.focus.de/niedrige-zinsen-sichern.

MUSTERRECHNUNG

Das Starter-Pärchen

Ein junges Paar, beide 27, Brutto-Jahresgehalt jeweils 30.000 Euro, schließt zwei Bausparverträge mit einer Bausparsumme von jeweils 50.000 Euro ab und zahlt darauf jährlich je 2.100 Euro inklusive Zulagen ein.

Die Wunschimmobilie

Die Wunschimmobilie kostet 250.000 Euro. Das Bausparguthaben nach zehn Jahren beträgt 42.000 Euro. Weiteres Eigenkapital 20.000 Euro.

Finanzierung

Werden zum Zeitpunkt des Immobilienerwerbs zwei zusätzliche Riester-Bausparverträge (ebenfalls mit einer Bausparsumme von jeweils 50.000 Euro) abgeschlossen, belaufen sich die Riester-Vorteile (Zulagen, Steuer- und Zinsersparnis) über 30 Jahre auf insgesamt 70.415 Euro. Dank Riester-Förderung reduziert sich das zusätzlich erforderliche Darlehen um 48 Prozent auf rund 30.000 Euro, die Laufzeit verringert sich um 14 auf elf Jahre.

Annahmen zum Musterfall* und individuelle Beispielrechnungen unter www.eigenheim-rentenrechner.de

BERATUNG

Schnell Vorteile sichern

Vereinbaren Sie jetzt einen persönlichen Beratungstermin vor Ort (Berater unter www.lbs.de finden) und sichern Sie sich alle Vorteile.





Täglich raus an die frische Luft

Charlotte Berkmeier, 100, ist für ihr Alter erstaunlich fit. Die elegante Zeulenrodaerin, die heute im Heim lebt, war nie verheiratet. Von ihren Eltern übernahm sie ein Elektrogeschäft. Ihr Lebensrezept: Jeden Tag Bewegung an der frischen Luft

Fortsetzung von Seite 28

sehen. Sie kommen aus verschiedenen Ecken Mitteldeutschlands und haben ganz unterschiedliche Leben geführt – und trotzdem eint sie eines: Obwohl alle Vier beide Weltkriege erlebt, Krankheiten durchlitten, bzw. durchleiden und wertvolle Menschen verloren haben, blicken sie glücklich und ohne Groll und Trauer auf ihr Leben zurück. Und aus dem Jetzt machen sie alle das Beste. Helene Müller, 106, freut sich jeden Tag auf den Spaziergang, den sie mit zwei Pflegekräften macht. Walter Strunze, 101, genießt jeden Note von Richard Wagner, die er noch hören kann. Charlotte Berkmeier, 100, hat immer noch Freude daran, sich hübsch zu machen. Und Gustav Sacher? Der 104-Jährige freut sich jeden Tag auf Lieblingspflegerin Heidrun und auf seinen Schlummertrunk (ein kühles Blondes). In diesem Sinne: Ein herzliches Prosit auf den nächsten Geburtstag!

Lesen Sie bitte auch, was der Schauspieler **Didi Hallervorden, 78**, übers Altwerden sagt, darum geht es nämlich in seinem neuen Film – S. 72



Singt bis heute Wagner-Opern

Walter Strunze, 101, lebt seit drei Jahren im Pflegeheim in Friedrichroda. Der Thüringer war lange im Brauereigeschäft. Seine großen Lieben: Ehefrau Anna (starb 1999) und Richard Wagner (singt gern den „Lohengrin“). Sagt über sein Leben: „Ich war immer ein Glückskind“



Braucht keine Medikamente

Helene Müller, 106, lebt seit 2005 im Pflegeheim in Erlau. Sie kann noch laufen, braucht keine Medikamente. Die Sächsin war nie verheiratet, hat keine Kinder. Sie hat ihr Leben lang in der Textilwirtschaft gearbeitet. Über ihr Alter sagt sie: „Was, so alt bin ich schon?“

FOTOS: Anja Jungnickel, Andreas Wetzel (beide SUPERILLU)

Mit Contramutan® N Saft



Grippale Infekte

gezielt abwehren

Das pflanzliche Anti-Infektivum mit echtem Wasserdost

- > wirkt gegen typische Symptome wie z. B. Fieber und Gliederschmerzen
- > beugt bei erhöhter Ansteckungsgefahr vor
- > stärkt gezielt die Abwehrkräfte
- > ist sehr gut verträglich

Wirkt und beugt vor!

- ✔ Fieber
- ✔ Gliederschmerzen
- ✔ Schnupfen
- ✔ Halsschmerzen

Contramutan®

Das pflanzliche Anti-Infektivum

Für die ganze Familie.



Contramutan® N Saft Anwendungsgebiete: Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen in Nasen- und Rachenraum. Auch zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. **Warnhinweis:** Enthält 3,6 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med, Gereonsmühlengasse 1, 50670 Köln. Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group www.contramutan.de Stand: Dezember 2011

PERFORMANCE factory