



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.

WIDDER
21.3.-20.4. Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, müssen wir etwas verändern“, sagte ein kluger Mensch zum Thema Euro-Krise. Gut möglich, dass diese Worte auch für Sie eine wichtige Bedeutung haben. Uranus meint: Heute das Verhalten ändern, um etwas zu sichern.

WAAGE
24.9.-23.10. Sollte Sie Ihr Darling oder Chef kräftig nerven, dann schenken Sie übergangsweise Ihre Aufmerksamkeit vermehrt Ihrem Kanarienvogel, Hund oder Ihrer Katze. „Tiere sind die besten Freunde; sie stellen keine Fragen und kritisieren nicht“, wusste schon Mark Twain.

STIER
21.4.-20.5. Verzichten Sie ruhig mal auf den Gang zur Waage, denn die Schleckermäulchen-Planeten Venus und Neptun werden es Ihnen sowieso nicht leicht machen. Pfeifen Sie ruhig auf ein paar Kalorien mehr. Ihr Motto: Wer mich wirklich liebt, mag mich vor allen Dingen glücklich.

SKORPION
24.10.-22.11. Da Sie sicher nicht wollen, dass Ihr Immunsystem plötzlich in den Keller rutscht, wäre es gut, dass Sie für genügend Bewegung und frische Luft sorgen. Das ist zwar nicht neu, könnte für Sie aber zu einem stabilisierenden Effekt führen. Und tschüss, Schaukelstuhl!

ZWILLING
21.5.-21.6. „Junge Hähnchen, sanft gebraten, dazu kann man dringend raten.“ Nehmen Sie ruhig den Hinweis vom poetischen Lebemann Wilhelm Busch auf und gönnen Sie sich eine kulinarische Besonderheit zur Belohnung. Planet Jupiter meint: Sie haben es sich sicher verdient.

SCHÜTZE
23.11.-21.12. Sie können zu einer originellen Küchenchefin erster Güte avancieren, denn dank Experimentierplanet Uranus werden besonders auf Ihrem Ceran-Feld die köstlichsten Leckereien entstehen. Zum Topf auskratzen und Tellerablecken kommen wir gerne vorbei. Mmmh!

KREBS
22.6.-22.7. Gut möglich, dass Herr oder Frau Casanova in Ihnen erwachen, denn das Planetenministerium hat exklusiv die erotischen Knisterlichter Venus und Mars für Sie reserviert. Freuen Sie sich auf einen deutlich erhöhten Blutdruck, der medizinisch einfach völlig unbedenklich ist.

STEINBOCK
22.12.-20.1. Die liebe Sonne meint: Gut möglich, dass man Sie für selbstverliebt hält, deshalb tragen Sie nicht zu viel Rouge auf und vermeiden Sie, sich selbst öffentlich auf die Schulter zu klopfen. Jetzt zeigt sich, ob Sie auch im Erfolg Demut zeigen können. Mönch-Power pur!

LÖWE
23.7.-23.8. Das Planetenministerium empfiehlt: Besser Sie meiden Menschen, die Ihren Aktionsradius zu sehr einschränken. Denn der Kosmos erwartet große Taten von Ihnen und da können Sie kleinkarierte Angsthasen sicher nicht gebrauchen. Beweisen Sie, wie explosiv Sie sein können.

WASSERMANN
21.1.-19.2. Für die Französische Revolution kommen Sie eindeutig zu spät, aber für eine deutsche wäre jetzt eine passende Zeit. Rebellionsplanet Uranus möchte Sie dazu ermuntern, da, wo es nötig ist, mal gewaltig auf die Barrikaden zu gehen. Jakobinermütze wo bist du?

JUNGFRAU
24.8.-23.9. Aus astrologischer Sicht haben Sie ein absolutes Recht auf erotische Highlights, deshalb sollten Ihre Perle oder Ihr Knusper besser die Migräne auf morgen verschieben. Beharren Sie auf Ihren Frühlingsgefühlen und stellen Sie den Prosecco kalt.

FISCHE
20.2.-20.3. Sie kommen vielleicht nicht als It-Girl auf jede Titelseite, aber durch Sonne-Venus-Power dürften Sie extrem öffentlichkeitstauglich sein. Lassen Sie sich von bewundernden Blicken sanft streicheln, genießen Sie Ihre physische Präsenz.

ILLUSTRATIONEN: AXEL NICOLAI / WWW.AXELNICOLAI.DE

GESELLSCHAFT

Hans kann's doch Bildung und gesundes Altern sind

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Frank Schulz-Nieswandt, Professor für Sozialpolitik an der Kölner Uni, hat zwei Kinder, 13 Jahre und zehn Monate alt, und weiß eins ganz bestimmt: „Ich will auf keinen Fall, dass meine Kinder mich pflegen, wenn ich alt bin. Das ist eine Zumutung. Sich darauf zu berufen, dass die Kinder oder nahen Angehörigen das übernehmen sollen oder müssen, hat für mich archaische Züge. So etwas wie eine lebenslange Brutpflege. Kinder sollen für ihre Eltern da sein, ja, aber in Grenzen. Auch Kinder haben nur ein einziges Leben.“

Damit löst Schulz-Nieswandt sicherlich bei einigen Erleichterung

aus, bei anderen Empörung. Aber der Wissenschaftler vertritt diese und andere Thesen aus innerer Überzeugung und belegt sie mit Fakten. „Unser Leben ist eine ständige Herausforderung. Wir wissen, dass es endlich ist, dass wir arbeiten müssen, dass wir altern, dass wir krank werden. Daher ist der Lebenslauf eine immerwährende Sorgenarbeit.“ Vor allem in Hinblick auf die alternde Gesellschaft. Schulz-Nieswandt: „Die einzige Alternative zum Altern ist das frühzeitige Sterben.“ Keine verlockende Aussicht.

Wer sein Alter leben und soweit möglich genießen will, der muss einiges dafür tun. Sich beispielsweise frühzeitig klarmachen, dass



BILD: PHOTOCASE/WILLMA...

Reihe „Chancen für ein gutes Leben“

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ präsentiert insgesamt 15 Veranstaltungen zu „Chancen für ein gutes Leben“, initiiert von Prof. Ralf-Joachim Schulz, Lehrstuhl für Geriatrie, und Prof. Hartmut Meyer-Wolters, unter anderem Leiter des Zentrums für Alterns-Studien an der Universität zu Köln. Die Vorträge mit renommierten Experten werden teils in der Universität zu Köln und teils im Forum der Volkshochschule gehalten. Beendet wird die Reihe am 5. Februar kommenden Jahres.

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ stellt jeweils die Inhalte als auch die Experten im Vorfeld der Veranstaltungen vor. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Prof. Dr. Frank Schulz-Nieswandt, Sozialpolitik-Experte der Uni Köln, spricht am Dienstag, 30. April, um 17.45 Uhr über die „Psychodynamik des Alterns und Arbeit am Mythos“ im Hauptgebäude der Uni, Albertus-Magnus-Platz, Hörsaal XIII.



ein optimales Paar, findet Prof. Frank Schulz-Nieswandt

die Zeit kommen wird, in der man ohne fremde Hilfe nicht mehr leben kann. „Zu akzeptieren, dass man sich nicht mehr selbst waschen oder anziehen kann, ist eine zutiefst narzisstische Kränkung und vor allem für Männer schwer zu akzeptieren, die sich im Beruf vorrangig auf ihre Arbeit konzentriert und ein Leben geführt haben, in dem sie das Sagen hatten.“

Dieser Einschnitt lässt sich zwar bei den meisten Menschen nicht verhindern, aber sehr wohl verschieben. Schulz-Nieswandt: „Bis zum Alter von 90 und auch noch 95 sind die heutigen Alten anpassungsfähig. Der Spruch »Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr« stimmt so nicht.

Richtig müsste es heißen »Was Hänchen nicht gelernt hat, lernt Hans nur noch schwer«. Aber er lernt es.“ Vorausgesetzt, der Mensch investiert ein Leben lang in Bildung und ist gewillt, sich Herausforderungen zu stellen, denn „Bildung und gesundes Altern“ sind ein optimales Paar.

Schulz-Nieswandt belegt, dass Menschen, die auch im Alter noch Aufgaben bewältigen, weitaus gesünder altern. Die sogenannten bildungsfernen Schichten haben eine eher niedrige Lebenserwartung, denn „die Verlustprozesse setzen früher ein“. Schulz-Nieswandt: „Wer vier oder sechs Kinder großziehen und mit jedem Cent rechnen muss, wer zudem noch arbei-

ten geht und durch die Familie und das Umfeld eine Mehrfachbelastung erfährt, der ist mit 60 alt.“

Die Gesellschaft muss sich vielen Herausforderungen stellen, auch der, dass künftig rund jeder Dritte über 90-Jährige an Alzheimer-Demenz leiden wird. „Wir brauchen intelligente Wohnformen und Wohnkonzepte und nicht ständig neue Alten- und Pflegeheimen.“ Dafür fehle Politikern und Verantwortlichen in der Gesellschaft derzeit die soziale Fantasie. „Alte Menschen wollen nun mal nicht in einem Heim am Rand der Stadt leben, sondern mitten in der Stadt.“

Schulz-Nieswandt räumt auch auf mit einem Horrorszenario:

„Wir werden auch im Jahr 2040 keine rollstuhlfahrende Republik sein. Wir haben in allen Altersgruppen mit rund 33 Prozent ein hohes Engagement an bürgerschaftlicher Aktivität. Das lässt sich noch ausweiten, wenn wir den Menschen die Aufgaben nicht aufdrängen, sondern sie ihnen anbieten.“

Der Mensch müsse zwar auch in der Lage sein, seine eigenen Ziele zu verwirklichen. Das aber sei mit der Gesellschaft, in der wir leben, durchaus machbar, weil sie von Grund auf hilfsbereit sei. Schulz-Nieswandt: „Ob das allerdings in 40 oder 50 Jahren noch so laut- und reibungslos abläuft wie bisher, wage ich nicht vorherzusagen.“

Jetzt zum Ortstarif:
☎ 0221/567 99 303*

Hier erhältlich:
www.ksta.de/shop*
Telefon: 0221/567 99 303*
Servicecenter: Breite Str. 72 (DuMont-Carré)

Magazin „Mein Garten“

Mit vielen Expertentipps aus der Region durch das Jahr, egal ob für Garten, Terrasse, Balkon oder Fensterbrett. Extras: Zahlreiche Ausflugstipps, Buchtipps und ein Gartentagebuch.

Heft im handlichen A4-Format, 64 Seiten
4,95 € (Art. 1024516)

10% ABOCARD-Bonus

Präsentiert vom MAGAZIN des Kölner Stadt-Anzeiger

* Für den Versand des Artikels fallen Versandkosten in Höhe von 2,95 € an.

Folgen Sie uns auf facebook.com/ksta.shop und twitter.com/ksta_shop

Kölner Stadt-Anzeiger
www.ksta.de/shop