56. Jahrgang | ISSN 1430-1911

PRO ALTER.de

Selbstbestimmt älter werden

4/24

Pflegenotdienst Wiesbaden
Pilotprogramm: Sterben wo man lebt und zu Hause ist
Projekt DiBiWohn: Digitale Welten gemeinsam erleben

Kuratorium Deutsche Altershilfe

medhochzwei

Demokratisierung und Alter(n)

SONDERAUSGABE DES BEITRAGS

"Einsamkeit im Alter – der Wille bewegt"

Julia-Christin Gaum, Karen Haubenreisser, Prof. Dr. Michael Noack

EDITORIAL

Christian Heerdt

Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Heft widmen wir uns dem Schwerpunkt „Demokratisierung und Alter(n)“ und greifen damit ein ureigenes Thema des KDA auf. Die Mitwirkung, Mitbestimmung und Mitverantwortung älterer Menschen sind seit seiner Gründung zentrale Werte des KDA. Mit dem Impuls „Wohnen 6.0“ hat das KDA 2021 daran anknüpfend ein Konzept zur Demokratisierung des Wohnens – aufbauend auf einer kritischen Zwischenbilanz der (stationären) Langzeitpflege – vorgelegt.

Aber wie gelingt die Demokratisierung des Alters und des Alterns? Die Förderung selbstbestimmter und demokratischer Partizipation, der Aufbau sozialer Verantwortungsgemeinschaften im Wohnen, im Sozialraum und in der Kommune, die Transformation von entsprechenden Angeboten und Infrastrukturen sind nur einige Handlungsfelder, durch die sich der Ansatz der Demokratisierung als roter Faden zieht und die in diesem Heft mit verschiedenen Beiträgen dargestellt werden.

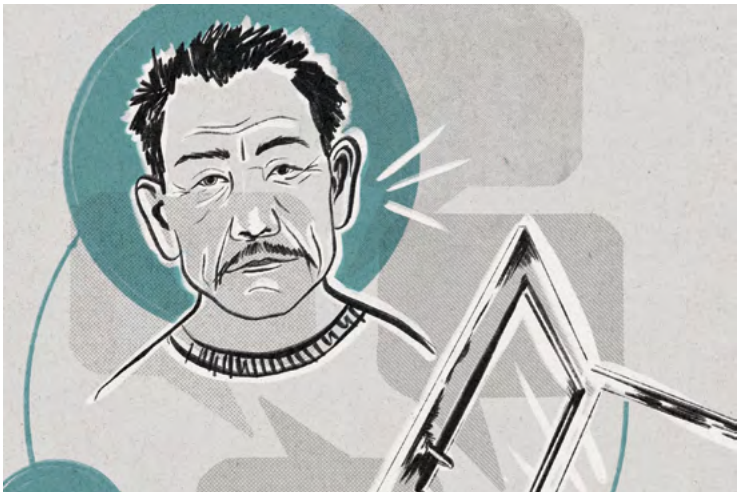
Im öffentlichen und medialen Diskurs geht es bei dem Schlagwort „Demokratie“ hingegen vor allem um eines: Krise, Auflösung und Zerfall. Die Wahl des US-Präsidenten und das Ende der ersten Ampel-Koalition in der Geschichte der Bundesrepublik liegen wenige Tage zurück und hinterlassen viele Fragezeichen. Und wieder liegt der Fokus auf dem, was uns trennt – nicht auf dem, was uns vereint.

Aber Defizitanalysen ohne konstruktiven Vorschlag sichern weder den sozialen Frieden, noch erzeugen sie Antworten zu den Potenzialen und Herausforderungen in einer Gesellschaft des langen Lebens – es fehlt sowohl das gestaltende als auch das verbindende Element. Der Schwerpunkt des Heftes reduziert sich daher nicht auf die Anamnese unserer Demokratie aus gerontologischer Perspektive, sondern betrachtet vielmehr das Potenzial der Demokratisierung anhand konkreter Handlungsansätze und Analysen.

Den Auftakt für den jetzigen Schwerpunkt machte der Beitrag zum Potenzial lokaler Demokratie im Sozialraum als Antwort auf die Narrative der Apokalypse in Heft 1/2024 von ProAlter. Wir freuen uns, dass wir Ihnen zum Abschluss des Jahres passend dazu einen vielseitigen Schwerpunkt präsentieren können und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen!

Bleiben Sie zuversichtlich!

Ihr Christian Heerdt,
Herausgeberkreis von ProAlter



INHALT

Schwerpunkt
Demokratisierung und Alter(n)

4 **„Rentnerdemokratie“, Transformationsprozesse und Repräsentationskrisen von Demokratien**
Wie steht es um Teilhabe älterer Generationen in einer vielfältiger werdenden Welt?
Prof. Dr. Ralf Lottmann

9 **Demokratieförderung durch Senior*innenarbeit: Vielfalt des Alter(n)s mitdenken**
Erfahrung aus dem Projekt „Forum Seniorenarbeit NRW“
Christine Freymuth

13 **Demokratische Sprengkraft der Pflege**
Prof. Dr. Thomas Klie

17 **Wohnen 6.0 – mehr Demokratie in der Langzeitpflege**
Quo vadis: Ergebnisse und Perspektiven
Christian Heerdt,
Dr. Kirsten Kemna

21 **Netzwerk Wohnen und Versorgen Bergisches Land**
Dietmar Fischer,
Shela Sinicropi,
Tassilo Mesenhöller

Rubrik: Management

25 **Gemeinsam zum Altenhilfekonzept für die Stadt Amöneburg**
Community Health Nursing im ländlichen Raum
Elena Zarges

28 **Die kreisweite Quartiersentwicklungsstrategie des Landkreises Esslingen**
Thorsten Mehnert

33 **Digitale Welten gemeinsam erleben – das Projekt DiBiWohn**
Angela Helf, Linda Grieser, Belinda Hoffmann-Schmalekow, Dr. Markus Marquard, Siglinde Bröde, Nicole Damer, Andreas Schmidt, Diana Moroz, Dr. Judith Schoch, Prof. Dr. Michael Doh

Rubrik: Menschen

38 **„Man trifft auch seine eigene Mitte“**
Interview mit Hermann-Josef Schulte aus dem Mehrgenerationenhaus Bogen in Wesel

38 Menschen Mehrgenerationenhaus Bogen

58 Leben QplusAlter

Rubrik: Forschung

40 The Dark Side of Lifelong Learning
Überlegungen zur politischen Bildung im Kontext Alter, Radikalisierung und Prävention
Dr. Tobias Müller,
Dennis Hebbelmann

43 Pflegenotdienst Wiesbaden
Erfahrungen eines kommunalen Versorgungskonzepts im GeReNet.Wi
Rebecca Borchert,
Dr. Petra Schönemann-Gieck

48 Das Pilotprogramm „Sterben wo man lebt und zu Hause ist“
Unterstützung für pflegende An- und Zugehörige
Lara Graupner,
Willi Gertsen,
Prof. Dr. Ines Himmelsbach

52 Digitale Matching-Plattformen für Helfende in der häuslichen Pflege
Dominik Bernhard,
Jochen Geiselhart,
Dr. Tobias Wörle,
Christian Haushammer

Rubrik: Bildung

56 Die Bots – eine Novelle um Künstliche Intelligenz und Liebe im Alter
Interview mit Nina Lauterbach-Dannenberg

Rubrik: Leben

58 Einsamkeit im Alter – der Wille bewegt
Julia-Christin Gaum,
Karen Haubenreisser,
Prof. Dr. Michael Noack

In eigener Sache

62 Motor und Mitgestalter zugleich – Helmut Kneppe verabschiedet sich aus dem Vorstand
Dr. Marcus Waselewski

- Editorial 01
- Vorschau / Impressum 64

Einsamkeit im Alter – der Wille bewegt

QplusAlter ist ein Modellprojekt der Evangelischen Stiftung Alsterdorf in Hamburg: Lotsinnen begleiten ältere Menschen dabei, ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Ihre Fragen: Wie genau stellen Sie sich einen gelingenden Alltag vor? Was können Sie selbst dazu beitragen? Wer in Ihrem Umfeld kann Sie unterstützen? Und wie lassen sich dafür ehrenamtliche und professionelle Strukturen kombinieren? Dieser sozialraumorientierte Ansatz gibt Antworten auf gesellschaftlich drängende Fragen.

Es gibt Schmerzen und Hürden, die mit dem Alter höher werden

Da sind die Erinnerungen an die, die nicht mehr da sind, an das, was nicht mehr geht. Es gibt Schmerzen und Hürden, die mit dem Alter höher werden, öfter unüberwindlich scheinen. „Ich kenne viele alte Menschen, die sagen: „Wenn das so weiter geht, springe ich noch aus dem Fenster“, sagt Bärbel Fehling. Bei ihr selbst ist das anders. Denn seit gut einem Jahr kennt sie Tanja Fink. „Und seitdem hat sich viel geändert in meinem Leben“. Die 86-jährige Hamburgerin hat sich endlich von dem Pflegedienst getrennt, der für sie eingekauft und ihr dabei mehr Dinge in Rechnung gestellt, als er tatsächlich besorgt hat. Sie hat einen neuen Haushaltsdienstleister – endlich ist ihre Wohnung wieder so sauber, dass sie sich wohl fühlt. Und sie hat Menschen kennengelernt, die sie jetzt regelmäßig anrufen und besuchen: „Da ist nicht mehr diese furchtbare Einsamkeit“, sagt Bärbel Fehling. Und da ist vor allem das Gefühl, nicht ganz allein zu sein mit den Fragen und Problemen, die das Leben so mit sich bringt: „Ich weiß, wenn es brennt, ist da jetzt jemand, den ich anrufen kann“.

Das Projekt QplusAlter

Tanja Fink ist eine von zurzeit fünf Lotsinnen beim Projekt QplusAlter der Evangelischen Stiftung Alsterdorf (ESA) in Hamburg. In dem seit 2019 laufenden Modellprojekt, das von der Stiftung der Deutschen Fernsehlotterie, der Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, der NORDMETALL-Stiftung sowie der HOMANN-Stiftung finanziert wird, unterstützen Lotsinnen ältere Menschen und ihre An- und Zugehörigen, damit die Menschen bis ins hohe Alter nach ihren Vorstellungen leben können und die passende Unterstützung finden. Dafür schaffen sie Verbindungen zwischen den Ressourcen der älteren Menschen, des sozialen Umfelds sowie Angeboten und Profileistungen im Quartier. Sie bauen Brücken zwischen Wünschen, Wollen und Können auf der einen und Ressourcen und Angeboten und Möglichkeiten auf der anderen Seite. Das Modellprojekt leistet einen Beitrag zu den gesellschaftlichen Herausforderungen der älter werdenden Gesellschaft: Immer mehr ältere Menschen benötigen Unterstützung und wollen dabei so lange wie möglich selbstständig in ihrem vertrauten Umfeld leben. Gleichzeitig fehlt es an Pflegefachkräften. Und es fehlt an systematischen Koordinationen: Hilfsangebote sind in der Regel nicht miteinander verbunden oder die älteren Menschen wissen nicht, dass es sie gibt. Zudem ist Einsamkeit eine immer weiter verbreitete Herausforderung (siehe Kasten zur Einsamkeit), für die QplusAlter Lösungsansätze bietet.

Ausgehend vom Willen des Menschen

Am Anfang stehen Fragen: Wie will der Mensch leben? Was ist ihm wichtig? Was sind die Hürden, die ein gutes Leben verhindern? Welche Ressourcen hat der Mensch? Wer kann Unterstützung leisten – ehrenamtlich und professionell? „Braucht jemand beispielsweise Hilfe beim Einkaufen, ist nicht zwangsläufig ein Einkaufsservice die beste Lösung. Vielleicht möchte der ältere Mensch die Dinge selbst aussuchen und braucht nur jemanden, der sie ihm nach Hause bringt“, erläutert Tanja Fink. Denn im Mittelpunkt steht immer der Wille des Menschen. Selbsthilfekräfte und Eigeninitiative haben Vorrang vor betreuenden Tätigkeiten und sollen so lange wie möglich erhalten bleiben. Deshalb un-

Frau Fehling im Gespräch mit Lotsin Tanja Fink

terstützen die Lotsinnen, dass Menschen selbst tätig werden können. Grundlage des Projekts ist das Fachkonzept der Sozialraumorientierung nach Professor Wolfgang Hinte. In ihrer Arbeit bewegen sich die Lotsinnen in den Lebenswelten der Menschen, kooperieren mit Schlüsselpersonen aus dem Quartier, wie Arztpraxen und Sozialdiensten. Manchmal vermittelt auch ein Pastor den Kontakt. So war es auch bei Bärbel Fehling.

Das Alter nimmt Leben

Als ihr Mann vor zehn Jahren recht plötzlich starb, war da zunächst ein großer Schmerz. Zudem musste sie aus der nun zu groß gewordenen Wohnung ausziehen, die 40 Jahre lang ihr Zuhause gewesen war. Immerhin: Sie bekam eine Wohnung in einer Wohnanlage für Menschen ab 60. „Das war ein Glücksgriff“, sagt sie. Auch weil sie hier andere ältere Menschen traf. Einige von ihnen wurden Freundinnen und Freunde. Doch schwere Krankheiten, Demenz und Tod holten eine und einen nach dem anderen weg. „Allein in den letzten Jahren habe ich zehn enge Menschen verloren“, erzählt Bärbel Fehling. Als sie im vergangenen Winter in einem Fernsehgottesdienst von dem Projekt QplusAlter erfährt, spricht sie den Pastor in ihrer Gemeinde an. Der vermittelt den Kontakt zu Tanja Fink. In mehreren Treffen und Telefonaten berichtet Bärbel Fehling über ihr Leben, auch von den Problemen mit Pflege- und Haushaltsdienst. Es entsteht Vertrauen. Und so offenbart sie schließlich ihren großen Kummer: Sie fühlt sich allein.

Wege finden

Im Gespräch mit der Lotsin findet sie heraus, was ihr wichtig ist: Weil das Unterwegssein ihr so schwerfällt, sucht sie vor allem regelmäßige und zuverlässige Kontakte zu Menschen, die zu ihr nach Hause kommen, mit denen sie sich austauschen kann. Ihr zuhören, aber ihr auch von der Welt da draußen berichten. „Ich bin ja nicht so alt, dass ich nicht mehr neugierig bin“. Tanja Fink erkennt: „Eine wichtige Ressource von Bärbel Fehling ist, dass sie sehr deutlich sagen kann, was sie gut findet und was nicht“. Und sie könne

Einsamkeit: Millionen Menschen in Deutschland fühlen sich einsam – dem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zufolge veröffentlichten „Einsamkeitsbarometer“ 11,3 Prozent (Schobin et al. 2024, S. 19). Einsamkeit kann in jedem Alter auftreten und ist nicht unbedingt eine Frage der Anzahl der Sozialkontakte, sondern ein subjektives Gefühl (Schobin et al. 2024). Erhöhte Einsamkeitsbelastungen führen zu erheblichen Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit, insbesondere zu Depressionen, Suizidalität sowie erhöhter Morbidität und Mortalität (Bücker 2022). Bei älteren Menschen zeigt sich ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen und für die Inanspruchnahme stationärer Pflege (Bücker 2022). Der einsamkeitsunspezifische Ansatz von QplusAlter trägt dazu bei, dass Menschen, die sich einsam fühlen und Menschen, die isoliert leben, Arrangements für einen gelingenden Alltag entwickeln können.

Evaluation: Menschen profitieren von einer sozialraumorientierten Begleitung

Evaluationsergebnisse der Universität Duisburg-Essen aus der ersten Projektphase (2019–2021) zeigen folgende Effekte:

- Die Menschen klären die eigene Lebenssituation und ihre Interessen – sie entscheiden und machen mehr selbst.
- Es entstehen individuelle Unterstützungssettings. Ressourcen aus dem persönlichen Umfeld und aus dem Quartier werden genutzt und mit Profidienstleistungen verknüpft.
- Die Lebensqualität der älteren Menschen verbessert sich. Sie haben mehr soziale Kontakte, kennen sich in ihrem Stadtteil besser aus und finden nachbarschaftliche Unterstützung für ihren Alltag (Deutsche Fernsehlotterie et al. 2022, S. 27).

In der zweiten Projektphase (2022–2024) bestärken die Ergebnisse einer Evaluationsstudie des SO.CON-Instituts der Hochschule Niederrhein die Potenziale der QplusAlter-Arbeitsweise und ergänzen, dass Einsamkeit gerade durch den einsamkeitsunspezifischen Ansatz (siehe zum Begriff einsamkeitsunspezifisch ausführlich: Noack 2022) von QplusAlter vorgebeugt und gelindert werden kann. Das liege vor allem an der Verknüpfung verschiedener Faktoren:

- der konsequente Ansatz am Willen der Menschen
- der Zugang über deren Lebenswelt
- die Einbeziehung der Akteure aus dem Umfeld des Menschen und des jeweiligen Quartiers
- die Verknüpfung fallspezifischer und fallübergreifender Arbeit um über den Quartierbezug auch zurückgezogen lebende älteren Menschen den Zugang zu den Lotsinnen ermöglichen
- einen Ressourcenpool aufzubauen, sodass formelle mit informellen Unterstützungsbausteine passgenau verknüpft werden können

Eine Herausforderung bestehe gleichzeitig darin, die anfängliche und oft intensive Begleitung der Lotsinnen nach und nach so zu reduzieren, dass die Menschen auf die von ihnen identifizierten Strukturen und Ressourcen zurückgreifen können und sich Selbsthilfekräfte und Eigeninitiative bestmöglich entfalten können (Noack 2024).

Informationen: www.q-acht.net/qplus/qplusalter/

www.akademie-sozialraumorientierung.de/#programm

Perspektiven und Leitfragen der Beratungen und Begleitungen

Informationen, die sie bekommt, sehr gut umsetzen. Und genau die hat Tanja Fink, gibt Bärbel Fehling Tipps für Pflege- und Haushaltsdienste, erzählt ihr vom ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitdienst der katholischen Kirchengemeinde nebenan und vom Verein „Freunde alter Menschen“. Und Bärbel Fehling nimmt Kontakt auf – und verwirklicht auf diese Weise selbst ihre Vorstellungen. Inzwischen sind da zwei junge Frauen, die sie regelmäßig besuchen, ihr Karten aus dem Urlaub schreiben, sie anrufen, ihr die Welt nach Hause bringen. „Die Florentine hat vor kurzem den Kilimandscharo bestiegen, wirklich fantastisch“, erzählt Bärbel Fehling. Von der anderen erfährt sie, wie stressig das Arbeitsleben heute sein kann, „es ist toll, dass sie zu mir kommt, obwohl sie selber so viel zu tun hat“.

Gestärkt in die Zukunft

Bärbel Fehling hat ihr Setting gut aufgestellt und Tanja Fink zieht sich langsam zurück. Hin und wieder erkundigt sie sich, wie das klappt. Bärbel Fehling sagt: „Zu wissen, dass da im Notfall jemand ist, an den ich mich wenden kann, das ist das Wichtigste“. Zum Zuhören und Austauschen und gemeinsam Beraten. Und Tanja Fink versichert ihr: „Wenn sich etwas ändert, dann suchen wir zusammen nach anderen guten Lösungen.“ Weil der Ansatz von QplusAlter so vielversprechend ist (siehe Kasten zur Evaluation), stellen sich die Akteure die Frage, wie er perspektivisch Teil des Leistungsgefüges werden könnte. Der Modellansatz wird dazu mit Hamburger Bezirken und der Sozialbehörde sowie gemeinsam mit Krankenkassen weiterentwickelt und ab 1.11.2024 im Rahmen eines zunächst dreijährigen Modellprojekts in vier Bezirken umgesetzt. Die Behörde für Stadtentwicklung und Wohnen fördert das gemeinsame Vorhaben über den Stadtentwicklungsfonds, zusammen mit den vier Förderstiftungen und der Sozialbehörde der Stadt Hamburg. ■

Literatur

Bücker, S. (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit (KNE Expertisen Nr. 10). Online: https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10 (abgerufen am 14.10.2024).

Deutsche Fernsehlotterie, Karin und Walter Blüchert Gedächtnisstiftung, NORDMETALL-Stiftung, HOMANN-Stiftung (Hrsg.) (2022): Wie wollen Sie im Alter leben? Modellprojekt QplusAlter – Unterstützung im Quartier. Eine Initiative der Evangelischen Stiftung Alsterdorf. Hamburg. Online: www.q-acht.net/qplus/qplusalter/downloads/2022/2022–10-24_Broschre_QplusAlter_2022_final002.pdf (abgerufen am 14.10.2024).

Noack, M. (2022): Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation. Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen. Juventa, Weinheim.

Noack, M. (2024): Möglichkeiten und Grenzen des QplusAlter Lotsenmodells im Einsamkeitskontext. In: sozialraum.de (15) Ausgabe 1/2024. Online: www.sozialraum.de/moeglichkeiten-und-grenzen-des-qplusalter-lotsenmodells-im-einsamkeitskontext.php (abgerufen am 14.10.2024).

Schobin, J./Arriagada, C./Gibson-Kunze, M. (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. 1. Auflage, Berlin, Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.). Online: www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024–237576 (abgerufen am 14.10.2024).

Autorinnen und Autor

Julia-Christin Gaum ist Gerontologin, Gesundheits- und Krankenpflegerin und leitet das Projekt „QplusAlter“ bei der Evangelischen Stiftung Alsterdorf.
Kontakt: julia-christin.gaum@qplusalter.net

Karen Haubenreisser (Dipl.-Psych.) ist Vorständin des Instituts für Sozialraumorientierte Arbeit und Beratung (isab e.V.), leitet den Fachbereich Q8 Sozialraumorientierung der Evangelischen Stiftung Alsterdorf und ist geschäftsführend tätig in der „Akademie für Sozialraumorientierung und Inklusion“.
Kontakt: k.haubenreisser@q-acht.net

Prof. Dr. Michael Noack ist Professor für Methoden der Sozialen Arbeit an Fachbereich Sozialwesen der Hochschule Niederrhein, Institut für Forschung und Entwicklung in der Sozialen Arbeit (SO.CON). Arbeitsschwerpunkte: Sozialräumliche Organisations- und Netzwerkforschung, Einsamkeitsforschung.
Kontakt: michael.noack@hs-niederrhein.de

VORSCHAU

… auf die nächste Ausgabe

© Shutterstock/vectorwin

Schwerpunktthema:
Alter(n) und Rehabilitation

Für das (höhere) Alter und für die pflegerische Versorgung dominiert trotz gegenteiliger Befunde der Pflege- und der Rehabilitationswissenschaft noch immer eine Defizitorientierung, die zu einem fortschreitenden Verlust von Selbstversorgungsfähigkeiten und Selbstbestimmung der älteren und pflegebedürftigen Personen führt. Dies wirft die Frage auf, wie in der Praxis eine Abkehr von dieser Defizitorientierung und eine Hinwendung zu den Ressourcen, die auch hochaltrige Personen und Pflegebedürftige noch besitzen, möglich ist.

Weitere Themen:

- Suizidprävention
- Gewalt im Lebenslauf
- Reisen mit Demenz

Das nächste Heft erscheint

Anfang März 2025.

Impressum

PRO ALTER – Das Fachmagazin für Lebensqualität

ISSN 1430-1911 // **56. Jahrgang**

Herausgeberschaft Univ-Prof. (em.) Dr. Frank Schulz-Nieswandt (Federführung), Univ.-Prof. Dr. Hermann Brandenburg, Prof.in Dr. Ayse Cicek, Ingeborg Germann, Dr. Miriam Haller, Christian Heerdt M.Sc., Univ.-Prof. Dr. Frank Oswald, Prof. Dr. Michael Sauer, Dr. Petra Schönemann-Gieck

V.i.S.d.P. Frank Schulz-Nieswandt

Redaktionsleitung Dr. Kristina Mann

E-Mail proalter@kda.de

Verlag medhochzwei Verlag GmbH
Alte Eppelheimer Straße 42/1, 69115 Heidelberg
www.medhochzwei-verlag.de
Tel. +49 6221 914 96 12, Fax +49 6221 914 96 20
Annette Xandry, Programmleitung
annette.xandry@medhochzwei-verlag.de
Vanessa Keinert, Lektorat
vanessa.keinert@medhochzwei-verlag.de

Covermotiv Susanne Igelmund

Satz Strassner ComputerSatz, Heidelberg

Druck Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

Anzeigen Sabine Hornig, Tel. +49 6221 914 96 15, sabine.hornig@medhochzwei-verlag.de

Erscheinungsweise ProAlter erscheint vier Mal jährlich jeweils am 1. März, 1. Juni, 1. September, 1. Dezember.

Preise 2024:
Einzelheft Print: 26,– Euro
E-Paper (PDF) 22,– Euro
Abonnements: Probeabo (2 Print-Ausgaben): 34,– Euro inkl. Versandkosten; **Online-Abo:** 56,– Euro; **Jahresabonnement Inland:** 75,– Euro; **Jahresabonnement Ausland:** 98,– Euro.
Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt., Versandkosten und Zugang zum Online-Archiv.
Kündigungen sind bis zu 6 Wochen vor Ende des Bezugszeitraums möglich.

Bestellungen medhochzwei-verlag.de/shop/
Telefonischer Kundenservice: Tel. +49 7953 7189076,
Fax: +49 7953 7189082, E-Mail: medhochzwei-verlag@sigloch.de

Artikel in ProAlter geben nicht immer die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Artikel, Fotos u. Ä. wird keine Haftung übernommen.

Rechte Alle in ProAlter veröffentlichten Beiträge, Fotos, Grafiken etc. sind urheberrechtlich geschützt. Dies gilt auch für Datenbanken und ähnliche Einrichtungen. Die Reproduktion, ganz oder in Teilen, durch Nachdruck, fototechnische Vervielfältigung oder andere Verfahren, auch Auszüge, Abbildungen und Bearbeitungen oder die Übertragung in eine von Datenverarbeitungsanlagen verwendbare Sprache wie auch die Einspeisung in elektronische Systeme bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Redaktion. Alle übrigen hier nicht aufgeführten Urheber- und Nutzungsrechte bleiben vorbehalten.

Auf die für den Versand der ProAlter erforderlichen Adressdaten haben im Rahmen der Datenverarbeitung ausschließlich der Verlag, der Kundenservice und der Lettershop des Verlages Zugriff.