

REISEN

Mit 80 Jahren um die Welt

In Sachen Reisen stehen die Alten den Jungen kaum mehr nach: Fitte Senioren jetten um die Welt, buchen luxuriöse Abenteuerferien und Kulturtrips – und verbringen ihren Urlaub auch einmal auf dem Bike oder auf dem Golfplatz. Text: Urs von Tobel

Sie haben Zeit und Geld – und geben es für die schönsten Wochen des Jahres auch entsprechend grosszügig aus: Die «neuen Alten», «Best Ager» oder «Golden Generation», wie man die heutigen Senioren auch nennt, gehören nicht länger zum alten Eisen. Im Gegenteil: Sie sind aktiv, unternehmungslustig und stehen den Jungen in Sachen Reisefreudigkeit und Abenteuergeist kaum mehr nach.

Vor allem können sie sich Ferien und Reisen auch leisten – sei es in den Schwarz-

wald oder in die Anden. Den Senioren geht es wirtschaftlich nämlich glänzend, wie eine Studie des Bundesamts für Sozialversicherungen zeigt. Die Nachkriegsgeneration hat vom jahrzehntelangen Aufschwung profitiert und ein ganzes Erwerbsleben lang in die zweite Säule eingezahlt. Heute verfügt jeder Fünfte über ein Bruttovermögen von mindestens einer Million Franken. Im Unterschied zu früher wird heute nicht mehr alles für die Erben auf die Seite gelegt, sondern das Geld auch ausgegeben: Geld sei für die Best Ager ein

Mittel für den persönlichen Lebensgenuss, schreibt die «Handelszeitung».

Kein Wunder, gilt die Gruppe der konsumfreudigen und begüterten «neuen Alten» in der Reisebranche als äusserst beliebt. «Sie wählen meist die gehobenen Angebote, legen Wert auf bequemes Reisen und komfortable Hotels – und sie sind auch bereit, einen entsprechenden Preis dafür zu zahlen», sagt Peter Brun, Mediensprecher von Marktleader Kuoni. Brancheninsider nennen noch weitere positive Eigenschaften: So buchen die Senioren ihre Ferien vor-

Thailand: Überwintern an der Wärme

Gilbert Leemann, 80, dipl. Maschineningenieur, Urdorf

«Im November zieht es meine Frau und mich für drei bis vier Monate nach Thailand – und das schon seit meiner Frühpensioenierung vor 20 Jahren. Bis dahin verkaufte ich Werkzeugmaschinen nach Thailand und lernte dabei die Bevölkerung und ihren Lebensrhythmus schätzen. Unser Tagesablauf beginnt mit einem gemeinsamen Frühstück auf der Hotelterrasse bei angenehmen 20 bis 25 Grad. Mit dem Mountainbike radle ich dann zum Yachtclub, wo ich mit den anderen Klubmitgliedern über die thailändische und internationale Politik diskutiere. Ab und zu stehe ich auch auf einem der vielen Golfplätze rund um Pattaya. Dort geht es recht locker zu und her: Niemand fragt nach dem Handicap, und man braucht auch keine andern Kleider mitzuschleppen, um sich vor Wetterumstürzen zu schützen – die Grosswetterlage ist stabil. Einmal die Woche gönne ich mir eine Thaimassage, die mit zehn Franken pro Stunde auch für einen Rentner erschwinglich ist und absolut nichts mit Sex zu tun hat. Das Mittagessen bereiten wir meist selber zu, in einer Küche, die uns im Hotel zur Verfügung steht. Selbst das Einkaufen macht mir hier Spass. Abends treffen wir uns mit Freunden in einem typischen lokalen Restaurant. Die Thaiküche ist eine der besten der Welt – schade, dass so viele Europäer auf westlichem Essen bestehen. Noch mehr als das Essen schätzen wir aber die Höflichkeit und die Wärme, mit denen die Thai älteren Menschen wie uns begegnen. Das ist jeden Tag ein Aufsteller.»

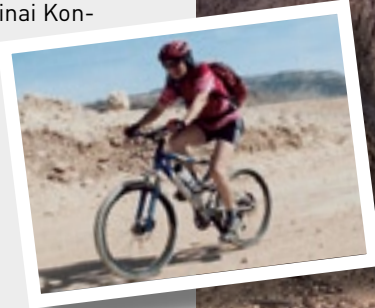


Marialuisa und Gilbert Leemann aus Urdorf verbringen den Winter in Thailand, am Strand von Pattaya.

Ägypten: Abenteuer unterm Sternenzelt

Bettina Frutiger, 58, Behindertenbetreuerin, Adelboden

«Sommerferien bedeuten für mich und meinen Mann Ferien auf dem Mountainbike. Nun hat ein Reiseanbieter gemerkt, dass auch unsere Generation sportliche Abenteuer schätzt. Wir wussten, worauf wir uns einliessen: Der Anbieter verlangt für seine Bikeferien am Sinai Konditionslevel 3, wobei 4 der höchste Wert ist. Inbegriffen ist ein Kurs in Fahrtechnik, der sich auch für uns lohnte, obwohl wir in Adelboden ideale Trainingsverhältnisse haben. Die 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewältigten die Strecken in drei Leistungsgruppen. Bei den strengeren Etappen fühlten sich einige fast schon überfordert, doch ans Aufgeben dachte niemand. Die sieben Nächte in den Wadis – Trockentälern, die hie und da Wasser führen – und Oasen verbrachten die meisten von uns auf Matten unter dem Sternenzelt, obwohl Zelte bereitstanden. Ich genoss die Ruhe und Abgeschiedenheit, in der selbst Handys nicht funktionierten. Auch an die Büsche, die uns als stilles Örtchen dienten, gewöhnte ich mich rasch. Die Tatsache, dass neben unseren Leitern und den einheimischen Führern auch ein Arzt mit von der Partie war, vermittelte uns selbst in der Einöde ein Gefühl der Sicherheit – und rechtfertigte auch den stolzen Preis. Neben den sportlichen erlebten wir auch kulturelle Höhepunkte wie den Besuch des Katharinenklosters am Berg Sinai.»



Bettina Frutiger erkundet ferne Länder am liebsten auf dem Bike. Höhepunkt ihrer Ägyptenreise: Kloster am Berg Sinai.

wiegend übers Reisebüro und bevorzugen die Nebensaison. Umso erstaunlicher mutet es an, dass die Branche dieses wichtige Kundensegment totschweigt. Begründung: Die Senioren würden einem dies übelnehmen, sie wollten nicht als alt gelten.

Geri Berz, 69, der das Potential der reifen Generation im Reisesektor als einer der Ersten erkannte, widerspricht: «Bei mir gab es die Bezeichnung Senioren von Anfang an. Mein Slogan «Reisen statt rasen» unterstreicht diese Ausrichtung noch.» Bereits in den siebziger Jahren bot der Pionier Carreisen in den Süden an und setzte dabei sprachkundige Reiseleiterinnen ein, die den Kunden die Besonderheiten des Landes erklärten, ihnen die Kunstschätze nahebrachten und auch einmal beim Geld-

wechsell halfen. Und die Rentnerinnen und Rentner strömten ihm scharenweise zu. «Sie schätzten diese Hilfestellungen, denn die meisten Senioren verfügten damals über keine Erfahrungen mit Auslandsreisen», erklärt Berz seinen Erfolg.

Berz kam zum richtigen Zeitpunkt. Die siebziger Jahre markierten den Beginn der Ära des «aktiven Alters»: Die Gesundheitssituation hat sich seither kontinuierlich verbessert, die Altersvorsorge ist dank AHV, Pensionskasse und Ersparnissen gesichert und erlaubt vielen Älteren einen gehobenen Lebensstandard. Manchen heutigen Golden Agers stand schon im Berufsleben die Welt offen. Da erstaunt es nicht, dass viele nach der Pensionierung rund um den Globus trotten wollen. Be-

vorzugte Destinationen sind schwer auszumachen, Trends hingegen schon. Flussfahrten in Europa und auf anderen Kontinenten beispielsweise stehen ganz oben auf der Wunschliste. Stadtbesichtigungen entlang des Rheins und der Elbe bieten auch älteren Semestern keine Probleme, denn nach der Rückkehr wartet das komfortable Zimmer im Hafen.

Grösstmögliche Bequemlichkeit und ein abwechslungsreiches Programm stehen bei den Senioren hoch im Kurs. Das wissen auch die Anbieter. Die Firma Geriberz offeriert beispielsweise einen Abholdienst per Taxi, der die Kunden vom Heim zum Car und von dort weiter zum Schiff bringt. Ebenfalls speziell auf die Bedürfnisse der Älteren zugeschnitten sind Walking-



ALPINAMED®
Preiselbeer
Trinkgranulat & Kapseln

Preiselbeeren können einen Beitrag leisten zur Gesunderhaltung der Blase.

In Apotheken und Drogerien.
www.alpinamed.ch



Touren an Land, die der gemässigten körperlichen Ertüchtigung dienen. Nicht nur für das körperliche, auch für das leibliche und seelische Wohl wird gesorgt: Mit Degustationen verbundene Besuche von Rebbergen und Kellereien heben die Stimmung und fördern die Geselligkeit. Anbieter berichten übereinstimmend, dass eine erhöhte Nachfrage nach kleineren Gruppen bestehe, weil so auch individuelle Wünsche berücksichtigt werden könnten. Fernost Reisen kommt diesem Bedürfnis bereits nach: Dort zählen die Gruppen nicht mehr als 15 Personen. Noch kleiner

und exklusiver sind die Touren von Backgroundreisen, auf denen Experten mit Promi-Status wie die Publizisten Arnold Hottinger und Erich Gysling sowie der Nahostkorrespondent Werner van Gent die Kunden in andere Kulturen einführen und Zusammenhänge erläutern. Entsprechend hoch sind die Preise.

Im Winter an die Wärme zu flüchten ist ein weiterer Trend. Der African Safari Club beispielsweise bringt pro Jahr rund 55 000 Europäer auf den Schwarzen Kontinent, hauptsächlich nach Kenia. Sechs bis sieben Wochen Aufenthalt in einem Hotel am

Strand sind keine Seltenheit – mit oder ohne Safaris.

Auch die bessere körperliche Fitness und die Freude am Sport finden vermehrt ihren Niederschlag in den Angeboten. Golf gehört hier zu den Rennern: Es gibt kein Reisebüro, das nicht auch Golferien anbieten würde. Doch auch die Pionierin des Seniorensports in der Schweiz, die Pro Senectute, bietet vermehrt Ferienwochen mit sportlicher Note an – zu günstigen Bedingungen. Pro-Senectute-Velogruppen verbringen schon mal eine ganze Woche auf dem Sattel, und die Pro-Senectute-Wan-

Tut gut.

Burgerstein Vitamine



© Ambistress AG Imholz Grafik & Werbung

Reisevorbereitungen: So schützen Sie sich vor Krankheiten und Gefahren

Reisen setzt den Körper ungewohnten Belastungen aus. Die Prävention von Krankheiten und Unfällen ist ein Muss für alle, die unterwegs sind.

- Fernreisen erfordern Zeit: Mit dem Alter dauert es länger, bis sich der Körper an neue Umweltbedingungen anpasst. Kurzreisen in ferne Länder mit gedrängtem Programm sind stressintensiv und für Senioren wenig geeignet. Sprechen Sie längere Reisen, vor allem Flugreisen, mit dem Hausarzt ab.
- Thromboserisiko: Bei über fünfständigen Flug- und Busreisen steigt die Thrombosegefahr. Gegenmassnahmen: stündlich einige Schritte gehen, Stützstrümpfe tragen, eventuell blutverdünnende Spritzen einsetzen (vor der Reise).
- Impfungen: Wer ins Ausland reist, sollte unbedingt abklären, welche Impfungen und Prophylaxen (zum

Beispiel für Malaria) nötig sind. Aufgepasst: Einige Impfungen nehmen mehrere Wochen in Anspruch.

- Essen und Trinken: Die Hygieneverhältnisse sind in manchen Ländern mangelhaft. Verzichten Sie auf ungeschälte Früchte und Eiswürfel in Getränken.
- Ab 2500 Metern kann die Höhenkrankheit zum Problem werden. Wer an Lungen- sowie an Herzkreislauf-Krankheiten leidet, sollte den Hausarzt konsultieren.
- Reiseapotheke: Darin gehören fiebersenkende Medikamente, Schmerzmittel, Pflaster, Durchfallhemmer, abschwellende Nasensprays, Fieberthermometer, Sonnenschutzcreme, Insektenspray, Desinfektionsmittel.
- Unfallprävention: Funktionsfähigkeit von Sportgeräten überprüfen. Patienten mit Schwindel

verzichten besser auf Velofahrten und Schwimmen in tiefem Wasser. Für Patienten, die blutverdünnende Mittel nehmen, sind Motorradfahren und Reiten ungünstig (Gefahr von grösserem Blutverlust bei Stürzen).

- Pausen: Die Aufnahmefähigkeit von Senioren ist eingeschränkt. Deshalb zwischen den Höhepunkten ruhigere Phasen einplanen.
- Versicherungsschutz: Klären Sie ab, ob der Versicherungsschutz fürs Ausland gewährleistet ist. Die Grundversicherung deckt im Ausland nur die notfallmässige Behandlung bis zum doppelten Tarif der Schweiz. Die Kosten eines Rücktransports (Repatriierung) sind nicht eingeschlossen. In vielen Fällen ist daher eine Zusatzversicherung sinnvoll. Weitere Infos unter: www.beobachter.ch/feriencheck



Ihre Anlagestrategie können Sie bequem daheim planen: Wir kommen einfach zu Ihnen.



Auf Wunsch beraten wir Sie gerne bei Ihnen zu Hause. Dabei entfalten wir unser ganzes Dienstleistungsangebot. Mehr Infos auf www.bankcoop.ch oder unter 0800 88 99 66.

fair banking
bank coop

Südafrika: Auf Entdeckungstour mit Experten

**Yvonne Düggelin, 65, pensionierte Gymnasiallehrerin,
Urs Düggelin, 65, Verleger, Sursee**

«Als überzeugte Individualreisende kostete es uns einige Überwindung, Mitte der neunziger Jahre eine organisierte Reise zu buchen. Den Ausschlag gab Erich Gysling, dessen fundierten Journalismus wir schätzten und der damals begann, Touren in ferne Länder zu leiten. So reisten wir mit Gysling nach Südafrika – unmittelbar nachdem das Land die Apartheidpolitik aufgegeben hatte. Wir unterhielten uns mit Abgeordneten der verschiedenen ethnischen Gruppen und folgten Gyslings Ausführungen zu Geschichte und Wirtschaft.

So erhielten wir einen tiefen Einblick in die Probleme des neuen Staates. Gyslings zweites Interessengebiet, die Natur, liess für uns auch den Besuch des Krüger-Parks zum Erlebnis werden. In den folgenden Jahren buchten wir Reisen nach Namibia und in die Urwälder des Amazonas, diesen Juni wählten wir Nordspanien als Reiseziel.

Tagsüber übernahmen örtliche Reiseleiter die Führung, am Abend ging der Journalist und Islamspezialist Arnold Hottinger auf die Geschichte der Reconquista, der Rückeroberung Spaniens von den Arabern, ein. Der Vorteil dieser Form von Reisen ist, dass die Leiter auf individuelle Wünsche eingehen können. Das Reisen auf eigene Faust haben wir trotzdem nicht aufgegeben.»



Yvonne und Urs Düggelin reisten mit Erich Gysling nach Südafrika, unter anderem in den Krüger-Park.

dervögel schnüren ihre Schuhe regelmässig im Rahmen einer Wanderwoche in den Bergen. Im Winter kommen auch die Langläufer, Alpinkifahrerinnen und Schneeschuhfans auf ihre Rechnung.

Neuland betritt die Firma Bike Adventure Tours: Der Spezialist für Erlebnisferien bietet Mountainbikereisen im Sinai und in Jordanien an. Das Besondere: Mit von der Partie ist immer auch ein Arzt, und zur

Vorbereitung besuchen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Kurs in Fahrtechnik. Wobei der Veranstalter mit dem Tabu bricht: Er spricht die fitten Biker explizit mit «Senioren» an. ■

FOTOS: GETTYIMAGES, PRIVAT



SONNMATT LUZERN

Kurhotel | Residenz | Privatklinik



Yoga, Dampfbad, Massage, Sauna: Was denn sonst noch? Ruhe! Womit wir uns empfeh-

len: wunderschöne, komfortable Hotelzimmer, Blick auf den Vierwaldstättersee und in die Berge, dazu mehrere 100'000 m² Wälder und Wiesen. Und drinnen: ein gepflegter Wellnessbereich. Fehlt nur noch, dass Ihnen unser Team zu Füssen liegt. Tut es. Weitere Informationen und Angebote erhalten Sie hier: Telefon 041 375 32 32 oder www.sonnmatt.ch