

Inklusive Kunstvermittlung
Wohnberatung
Sexuelle Belästigung in der Pflege



Alter(n) in Japan



Bridge – das smarte Spiel, das jung hält

Viele denken bei Bridge noch an elegante Abende in britischen Clubs oder an ältere Herrschaften in gepflegten Salons. Doch das Bild täuscht: Bridge erlebt gerade eine stille Renaissance – und das völlig zurecht. Denn dieses Kartenpiel ist alles andere als altmodisch. Es ist spannend, gesellig und ein echter Jungbrunnen für den Kopf. Besonders für Menschen im besten Alter lohnt sich der Griff zu den Karten.

Gehirnjogging mit Spaßfaktor

Bridge ist kein Glücksspiel, sondern ein Denkspiel. Wer mitspielt, trainiert sein Gedächtnis, schärft die Konzentration und übt sich in cleverer Strategie. Jede Runde ist anders, jede Partie fordert neue Ideen. So wird das Gehirn spielerisch auf Trab gehalten – ganz ohne trockene Rätselhefte. Bridge ist für viele ein ganzheitliches Training für Körper und Geist und ein perfekter Ausgleich für die Ansprüche des Alltags.

Bridge und Prävention

Studien aus der Gerontologie weisen darauf hin, dass geistig stimulierende Aktivitäten die neuronale Plastizität unterstützen und degenerativen

Prozessen entgegenwirken können. Regelmäßiges Bridgespielen kann somit ein wirksamer Bestandteil der Prävention altersbedingter kognitiver Einschränkungen, einschließlich Demenz, sein.

Gemeinsam statt einsam

Bridge wird immer zu viert gespielt – zwei gegen zwei. Das heißt: Man braucht einen Partner, man redet, man lacht und man fiebert zusammen mit. Das Spiel bringt Menschen an einen Tisch, schafft neue Freundschaften und sorgt dafür, dass niemand allein bleibt. Gerade im Alter, wenn soziale Kontakte manchmal seltener werden, ist das ein unschätzbarer Bonus. Kurz: Teamwork,



Jung und Alt beim Spielen und Unterricht

VORSCHAU

... auf die nächste Ausgabe

©Shutterstock.com



Schwerpunktthema: Raum- und Stadtplanung im Alter

Im kommenden Schwerpunkt geht es um die Verortung von Raum- und Stadtentwicklung als Kategorien der Altersforschung und Sozialraumtheorie. Dabei werden theoretische Linien und deren Bedeutung für die Praxis nachgezeichnet. Zudem soll es um die Gestaltung und die gebaute Umwelt als Interaktionsraum von Person und Raum und somit um architektonische und wahrnehmungsbezogene Dimensionen gehen. Last, but not least werden aktuelle Strategien der Stadtentwicklung und der Raumplanung dargestellt, die auf den demografischen Wandel reagieren.

Weitere Themen:

- Politische Bildung im Alter
- Demenzdorf-Modell

Das nächste Heft erscheint
Anfang März 2026.

Impressum

PRO ALTER – Das Fachmagazin für Lebensqualität

ISSN 1430-1911 // 57. 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, Marktidenfeld, A001

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 2025:

Einzelheft Print: 27,- Euro

E-Paper (PDF) 23,- Euro

Abonnements: Probeabo (2 Print-Ausgaben): 37,- Euro inkl.

Versandkosten; **Online-Abo:** 59,- Euro; **Jahresabonnement Inland:** 82,- Euro; **Jahresabonnement Ausland:** 104,- 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.