

UMFRAGE

Deutsche sind trotz Krisen reiselustig

HAMBURG – Die Reiselust der Deutschen ist trotz aller Krisen ungebrochen. Bei einer repräsentativen Umfrage unter 3000 zufällig ausgewählten Menschen im Januar und Dezember sagten 64 Prozent, sie hätten im vergangenen Jahr mindestens eine fünftägige Reise unternommen. Das sei der höchste Wert seit 2006, teilt die Stiftung für Zukunftsfragen von British American Tobacco mit, die die Umfrage in Auftrag gegeben hatte. Jeder Dritte blieb 2024 im eigenen Land. Am beliebtesten ist Bayern, gefolgt von Mecklenburg-Vorpommern, wie die Umfrage im Jahr zuvor ergeben hatte. In Europa blieb Spanien das Lieblingsreiseland der Deutschen. Die Plätze dahinter belegten Italien, die Türkei und Skandinavien. 16 Prozent der Befragten unternahmen eine Fernreise, meistens in asiatische Länder.

Dem Statistischen Bundesamt zufolge bleibt der Deutschland-Tourismus auf Rekordkurs. Hotels und andere Beherbergungsbetriebe mit mindestens zehn Betten verbuchten von Januar bis einschließlich November 2025 rund 465,5 Millionen Übernachtungen von Gästen aus dem In- und Ausland. Das waren 0,1 Prozent mehr als im Vorjahreszeitraum. (dpa)

TECHNIK

Neue App zwingt zum Geradesitzen

BERLIN – Die kleine neue Anwendung „Posturr“ macht Beschäftigte, die sitzend am PC arbeiten, auf eine krumme Körperhaltung aufmerksam. Und das nicht mit einer Benachrichtigung oder einem Signalton, sondern die Inhalte auf dem Monitor werden unleserlich. Erst wer sich aufrichtet, kann wieder alles richtig lesen. Haltungspädagogisch wertvoll ist die Tatsache, dass dieser Blur-Effekt abgestuft eingesetzt wird. Wer nur ein wenig schief sitzt, sieht das Display auch nur wenig verschwommen und kann gleich gegensteuern. Wie genau die persönliche Standardhaltung am besten aussehen soll, lässt sich individuell festlegen, ebenso wie die gewünschte Stärke des Blur-Effekts. Die App läuft über die Webcam des Rechners. Sie ist kostenfrei, bislang aber nur für MacOS erhältlich. (dpa)



Gerade sitzen!

FOTO: S. GOLLNOW/DPA

TEST

Oft versprechen Körperöle zu viel

FRANKFURT/M – Die Zeitung „Öko-Test“ hat 25 Körperöle untersucht. Immerhin 19 schnitten „sehr gut“ ab, fünf „befriedigend“, eines „gut“ (Ausgabe 02/2026). Einziger Kritikpunkt bei den Inhaltsstoffen waren Duftstoffe mit einem „allergisierenden Potenzial“, die in drei Produkten gefunden wurden, darunter Isoeugenol. Mehr aussetzen haben die Öko-Tester an vollmundigen Versprechen der Hersteller, etwa wenn von einer straffenden Wirkung die Rede ist. Ausreichend nachweisen konnten die Firmen das nicht. Auch an der Sinnhaftigkeit der Preisgestaltung haben die Öko-Tester ihre Zweifel. So setzten einige Produkte mit den höchsten Preisen nicht primär auf kostspielige Naturöle, sondern auf synthetisch oder halbsynthetisch hergestellte Esteröle. „Öko-Test“ zufolge ließen sich diese zwar besser auf der Haut verteilen, wirken aber auch weniger pflegend als natürliche Öle. (dpa)

„Wir brauchen ein neues Altersbild“

Statt Pflegebedürftige nur zu waschen und zu füttern, sollten bei ihnen drei zentrale Kompetenzen für ein selbstständiges Leben gestärkt werden, sagt Pflegeunternehmer Lutz Karnauchow. In der von ihm gegründeten Domino-world setzt er dieses Konzept bereits um – mit Erfolg.

VON KORNELIA NOACK

Freie Presse: Herr Karnauchow, Sie engagieren sich seit über 30 Jahren in der Pflege und üben harsche Kritik an dem System, in dem gerade die Kosten ausufern. Was läuft falsch?

Lutz Karnauchow: Geld ist das eine. Das Hauptproblem ist, dass in der Pflegeversicherung lediglich eine reine Versorgungspflege vorgesehen ist. Der Großteil der Pflegebedürftigen wird zu Hause von Angehörigen versorgt. Das sind Laien, die über das Pflegegeld von der Pflegeversicherung finanziert werden. Professionelle Unterstützung kommt in der Regel später ins Spiel. Wir brauchen aber eine Pflege, die Menschen nicht nur versorgt, sondern ihnen hilft, so selbstständig wie möglich zu leben. Das ist alles eine Frage des richtigen Denkens.

FP: Was meinen Sie damit?

Karnauchow: Wir haben hierzulande ein sehr negativ gefärbtes Bild vom Alter und verbinden damit Schwäche, körperliche und geistige Minderleistung. Wir denken uns oftmals alt, und am Ende kommt es genau so, wie wir es befürchtet haben. Dabei sieht die Realität jetzt schon völlig anders aus. Jeder Vierte in Deutschland ist über 60. Diese Boomer-Generation hat ganz andere Ansprüche als ältere Menschen früher. Sie ist gesundenheits- und qualitätsbewusst, gibt viel Geld für Lifestyle-Produkte oder Fitnessstudios aus. Sie lässt sich nicht ins Pflegeheim abschieben, sondern will mehr vom Leben, auch mit 80. Deswegen brauchen wir in der Pflege ein neues Altersbild. Dazu gehört, Älteren mehr zuzutrauen.

FP: Wie muss diese neue Pflege Ihrer Meinung nach aussehen?

Karnauchow: Sie braucht einen rehabilitativen Ansatz. Durch gezieltes körperliches Training und Elemente der Motivationspsychologie kann es gelingen, das Maß der Pflegebedürftigkeit zu reduzieren. Diese Idee hatten wir schon vor 25 Jahren. Jeder Muskel und jede Gehirnzelle, die nicht beansprucht werden, jede Aktivität, die nicht ausgeübt wird, machen die Menschen in kurzer Zeit sehr viel kränker, als sie es vorher waren. Durch Reha können Patienten selbst gesteckte Ziele erreichen, Selbstständigkeit und Wohlbefinden stärken sowie im Idealfall nach einem stationären Aufenthalt in die eigene Häuslichkeit zu-



Reha statt Resignation.

FOTO: ANDREAS FRIESE/DOMINO-WORLD

rückkehren. In der Pflegeversicherung heißt es zwar „Rehabilitation vor Pflege“. Tatsächlich erhalten aber nur zwei Prozent aller Pflegebedürftigen Reha-Leistungen. Das hat viel mit dem Gedanken zu tun: Für die Alten lohnt sich das sowieso nicht mehr. Dabei wissen wir, dass auch ältere Menschen sehr gut rehabilitationsfähig sind.

FP: Die zwölf ambulanten und stationären Pflegeeinrichtungen der von Ihnen gegründeten „Domino-world“ in Berlin und Umgebung arbeiten seit Jahren nach diesem Konzept. Wie funktioniert das?

Karnauchow: Das Wichtigste: Wer bei uns betreut wird, erhält jeden Tag eine Stunde lang Reha-Training. So versorgen wir tagtäglich zwischen 2000 und 2500 Patienten rehabilitativ. Ziel ist, dass sie wieder laufen, Treppen steigen und sich alleine an- und ausziehen können. Die drei zentralen Kompetenzen für ein selbstständiges Leben. Viele Bewohner kommen schneller wieder auf die Beine, als man sich das vorstellen kann. Das

Ganze kostet kein zusätzliches Geld, braucht nicht mehr Personal, und niemand zahlt etwas dazu oder wird zur Kasse gebeten.

FP: Und die Betreuung übernehmen die Pflegekräfte?

Karnauchow: Ja, sie alle werden speziell dafür geschult. Sie agieren als Coach, jeder ist für drei bis fünf Patienten zuständig. Wenn jemand Neues zu uns kommt, erstellt der Coach einen individuellen Therapieplan, je nach physischer Verfassung. Er steht den Patienten aber auch seelisch zur Seite mit Verständnis, Empathie, Zuwendung.

FP: Das geht aber weit über normale Pflegetätigkeiten hinaus.

Karnauchow: Ja. Unsere Pflegekräfte arbeiten am Genesungsprozess der Patienten mit. Sie erleben, wie wir Ältere zurück ins Leben bringen, statt sie nur zu waschen und zu füttern. Das macht unglaublich stolz und motiviert, was sie wiederum daran hindert, aus der Pflege auszusteigen. Wir haben im Moment 140 Azubis. Viele von ihnen sind bei uns, weil sie therapeutisch arbeiten und Men-

Zur Person: Lutz Karnauchow

Der Unternehmer ist Jahrgang 1953. Er studierte Psychologie an der FU Berlin und gründete 1982 das Unternehmen Domino-world. Fünf Jahre führte er parallel eine eigene Praxis für systemische Familientherapie und Gesprächspsychotherapie.

Zu Domino-world gehören inzwischen zwölf stationäre und ambulante Einrichtungen in Berlin und Umgebung. Die rund 850 Mitarbeiter betreuen täglich zwischen 2000 und 2500 Patienten. Das Unternehmen wurde bereits mehrfach ausgezeichnet, unter anderem als besonders guter Ausbildungsbetrieb.



FOTO: DOMINO-WORLD GMBH

Im Jahr 2020 übergab Lutz Karnauchow sein Vorstandsamt bei Domino-world an Dr. Petra Thees und wurde Vorstand der gemeinnützigen Domino-coaching Stiftung. Sie hat den Zweck der Förderung, Weiterentwicklung und Verbreitung der Methodik des Domino-coaching als Alternative zur herkömmlichen Altenpflege.

Dr. Petra Thees ist 1963 in Bergen auf Rügen geboren und hat 1988 in Linguistik promoviert.

Das Paar Petra Thees und Lutz Karnauchow ist verheiratet und lebt in der Nähe von Berlin. Ende der 90er-Jahre erkannten sie: Wir brauchen eine Pflege, die Menschen nicht nur versorgt, sondern befähigt, so selbstständig wie möglich zu leben.

» www.domino-world.de

schen helfen möchten. Diese Aufwertung des Pflegeberufs brauchen wir in Deutschland, da schon jetzt ein chronischer Fachkräftemangel herrscht. Unsere Mitarbeiter legen gemeinsam mit den Patienten auch Ziele fest: Was möchte ich wieder können? Was hätte ich gern Schönes aus meinem Leben zurück? Da fällt vielen jede Menge ein.

FP: Was denn zum Beispiel?

Karnauchow: Ein Bewohner wollte unbedingt noch einmal auf die bekannte Brücke in Warnemünde über dem Alten Strom. Vor 50 Jahren war er dort zur Hochzeitsreise. Wir sagen also: Okay, das versuchen wir. Dafür müssen Sie jetzt diese und jene Trainingseinheit absolvieren. Allein der Gedanke gibt Hoffnung und Zuversicht. Selbst wenn es am Ende mit Warnemünde nicht klappt, ist es besser als das Gefühl, einfach im Heim abgeliefert worden zu sein.

FP: Bei Schwerstpflegebedürftigen kommt aber auch Ihr Konzept an seine Grenzen?

Karnauchow: Reha bedeutet nicht, Tote zum Leben zu erwe-

cken. Dennoch sagen wir: Reha und Therapie funktionieren bis zum letzten Atemzug. Der Denkfehler vieler ist, ältere Menschen abzuschreiben. Ab 65 trauen wir kaum jemandem noch etwas zu. Niemand wünscht sich doch, dass er aufgegeben wird, sondern dass jemand mit ihm arbeitet.

FP: In Ihrem Buch berichten Sie auch von Leuchtturmpatienten. Was verbirgt sich dahinter?

Karnauchow: Diese Bewohner haben einen Herzinfarkt oder Schlaganfall überstanden oder sind schwer gestürzt. Sie haben ein sehr hohes Reha-Potenzial und trainieren nach einem besonders anspruchsvollen Plan, um ihr Leben in Eigenständigkeit wiederzuerlangen. Wir versuchen, sie innerhalb von sechs bis zwölf Wochen so weit fit zu bekommen, dass sie wieder nach Hause können. Inzwischen sind 30 Prozent der Bewohner im stationären Bereich sogenannte Leuchtturmpatienten, sie erhalten auch nur einen befristeten Vertrag, was sie wiederum motiviert, an sich zu arbeiten.

FP: Welche Rückmeldungen erhalten Sie von Angehörigen?

Karnauchow: Das ist unterschiedlich. Einige unterstützen die Idee und ziehen mit, andere lösen als Erstes die Wohnung des Pflegebedürftigen auf. Dann wird eine Rückkehr ins eigene Zuhause natürlich schwierig. Inzwischen haben wir auch schon vereinzelt Vereinbarungen mit Sozialämtern treffen können, die für acht Wochen die Heimkosten sowie die Wohnungsmiete übernommen haben. Es gibt natürlich auch Kinder, die ihre Mutter oder ihren Vater lieber im Heim betreut sehen wollen.

FP: Wie realistisch ist es, dass sich Ihr Konzept flächendeckend verbreitet?

Karnauchow: Schon vor 25 Jahren fand niemand unsere Idee wirklich toll. Das ist frustrierend. Inzwischen wird immer wieder öffentlich über das Pflegesystem und die hohen Kosten diskutiert. Es melden sich aber weder Pflegekassen, die Kosten sparen würden, noch Pflegeverbände, obwohl sie Personal gewinnen könnten. Die Pflege muss umgestrickt werden – und wir versuchen alles, unseren Beitrag zu leisten, halten Vorträge, nehmen an Fachtagungen teil, publizieren Bücher, führen Interviews. Die Ansprüche der neuen Alten werden andere sein. Und es ist keine Frage, ob das so kommt, sondern wann.

BUCHTIPP: „Alt, fit, selbstbestimmt“, Lutz Karnauchow, Petra Thees; W. Kohlhammer GmbH, 242 Seiten ISBN: 978-3170453-81-4 Preis: 29 Euro



Worauf es bei Notstromaggregaten ankommt

Mehrere Tage ohne Strom auskommen wie letztes in Berlin will niemand. Welche Geräte für wen passen und wo sie stehen sollten.

VON ISABELLE MODLER

BERLIN – Wer über die Anschaffung eines Notstromaggregates nachdenkt, muss zunächst überlegen, welche Geräte im Fall eines Stromausfalls versorgt werden müssen. So sind fürs Camping oder einzelne Haushaltsgeräte dem ADAC zufolge kleine mobile Generatoren mit 1000 bis 3000 Watt geeignet. Mittlere Aggregate mit 4000 bis 8000 Watt reichen für Kühlschrank, Heizung, Router, Licht. Große stationäre Anlagen mit 10.000 bis 20.000 Watt sind für die Versorgung eines Hauses geeignet.

Einsteigermodelle kosten laut Tüv-Verband rund 200 Euro. Damit lassen sich etwa einige Kochplatten, eine Kühlbox oder kleinere Elektrogeräte betreiben. Stromgeneratoren mit 3000 bis 6000 Watt Leistung laufen mit einer Tankfüllung acht bis zwölf Stunden. Sie könnten zeitweise also eine Wärmepumpe oder Umlaufpumpe für die Heizung versorgen.

Geht es um Geräte wie Laptops, Smartphones oder Fernseher ist ein Aggregat mit Inverter empfehlenswert. „Ein Inverter verhindert Spannungsschwankungen, die der Elektronik schaden könnten“, sagt Hermann Dinkler vom Tüv. Wichtig: Mieter müssen das Einverständnis des Vermieters einholen, denn er hat die Verantwortung für die elektrischen Anlagen im Haus.

Wer einen Generator ans Hausnetz anschließen will, sollte Dinkler zufolge einen Elektrofachbetrieb mit dem Einbau und dem An-



Dieser Stromerzeuger schafft ein paar Geräte, kein ganzes Haus. Und damit alles sicher bleibt, betreibt man ihn nur draußen.

FOTO: FRANZISKA GABBERT/DPA

schluss beauftragen. Sonst könnte es zu Problemen kommen, wenn etwa die Stromversorgung plötzlich wieder da ist und mit dem Generatorstrom wechselwirkt. Auch Heizungssysteme stellen teils hohe Anforderungen an Stromerzeu-

ger. Wer die Heizung so versorgen will, sollte das im Vorfeld mit dem Sanitärbetrieb absprechen.

Größere Geräte benötigen laut ADAC einen Netzumschalter. Bevor man sie fest an das Hausnetz anschließen möchte, sollte man

den Netzbetreiber informieren. Der kann auch Auskunft dazu geben, ob man das Gerät aufgrund seiner Leistung bei den Behörden anmelden muss.

Wichtig ist außerdem ein geeigneter Standort. „Notstromaggregate dürfen niemals in der Wohnung selbst genutzt werden“, sagt Hermann Dinkler. Sonst bestehe die Gefahr einer Kohlenmonoxidvergiftung, die tödlich enden kann.

Bei einem Mehrfamilienhaus könne ein Generator auf dem Balkon stehen. Bei einem Einfamilienhaus könnte man das Gerät im Garten betreiben. In beiden Fällen kann wegen der Abgase und des beträchtlichen Lärms aber Ärger mit den Nachbarn drohen.

Wer das Gerät in Innenräumen wie dem Keller betreiben will, muss erhöhte Sicherheitsanforderungen beachten. Da geht es laut Dinkler dann um Leitungen für Zu- und Abluft. (dpa)