

Hundstage



Der Blick auf meine kleine Zimmer-Wetterstation am Freitag hätte weiteren Schweiß treiben lassen können, wenn, ja wenn ich noch zur Arbeit fahren müsste.

40° draußen und 27° drinnen, diese Temperaturen habe ich noch nicht erlebt. Und die Vorhersage für die nächsten beiden Tage mit Werten von gefühlten 48° am Samstag ließen mich nun doch nachdenklich werden. Wie ist das zu schaffen?

Gehöre ich nun doch nicht mehr zur jungen Generation. „Es sind halt die Hundstage“, sagte man mir. Doch was sind die Hundstage? Eines weiß ich seit Jahren aus Erfahrungen darüber:

Es sind Zeiten, in denen es vielen Menschen, besonders älteren, schwerfällt, den normalen Arbeitstag gut durchzustehen.

Nun, inzwischen ist es Samstag und nicht, wie vorhergesagt, so heiß. Aber dennoch. Ein Blick aus dem Fenster. Straßen fast menschenleer, nur dieser ältere Mensch quält sich mit seinen 3 vollgepackten Taschen am Rollator über den Gehweg. Es wird wohl nicht anders gehen, leider manchmal. Schon für zwei Personen ist die Menge zur täglichen Versorgung nicht so klein.

Jedoch **MUSS** das wirklich heutzutage immer noch so beschwerlich sein? Mitte des letzten Jahrhunderts gab es für meine Mutter keine andere Wahl, als die schweren Einkaufstaschen mit wenig Hilfsmitteln oft nach Hause zu schleppen, im wahrsten Sinne des Wortes. Heute gibt es Hilfen, die aus **ganz bestimmtem Grunde** viele ältere Menschen nicht wahrnehmen, auch wenn **persönliche** und vor allem **finanzielle Voraussetzungen** dazu vorhanden sind. Auf die Hilfsdienste der unterschiedlichen caritativen Einrichtungen oder andere Hilfestellungen möchte ich jetzt nicht eingehen.

Hier bei **Moment-Mal** geht es um die vielen Möglichkeiten, die speziell dem älteren Menschen eine wertvolle Hilfe für den Alltag sein könnten und unendlich vieles andere mehr. Wenn nicht so oft die Antwort käme:

„Das brauche ich nicht mehr!“

[Im aktuellen Beitrag des Senders Deutschlandradio Kultur vom 24.07.2019](#) geht der Redakteur der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung F.A.S., Ralph Bollmann, dem Gedanken nach, warum sich ältere Menschen scheuen, das Internet zu nutzen. Sicherlich ist diese Idee es wert, weiter verfolgt zu werden. Es kommen aber noch viele andere (vorgeschobene?) Gründe hinzu, wenn man die unterschiedlichen Antworten betrachtet.

„Das kann ich nicht mehr.“

„Das brauche ich nicht mehr.“

„Dazu habe ich jetzt noch keine Zeit. Später mal.“

„Ja, morgen fange ich bestimmt an!“

Die Liste ist erschreckend lang.

Diese Worte machen mich besonders ratlos:

„Dafür geht zu viel Zeit verloren!“

Wirklich, ist die Zeit verloren?

Sehr viel später folgt leider dann oft der Satz: „Ach, hätte ich damals doch ...!“
Ich kann dazu nur sagen:

Die Zinsen des zu Beginn investierten Kapitals „Zeit“ werden mir in dem Moment ausgezahlt, in dem sich mein Anfangskapital langsam verringert in Form von Lebensqualität. Und wem kommen bei diesem hohen Zinssatz noch die einstigen Antworten über die Lippen?

Eine zweite Liste „**Was kann das Internet**“ erspare ich mir. Dazu gibt es kompetentere Seiten so der DLF Kultur u. a. wie oben. Dies mag nur eine kleine Anregung sein. Schauen Sie auf die verschiedenen Seiten.

Ein Tipp sei erlaubt.

Die **Initiative Medienintelligenz der Johannes Gutenberg-Universität Mainz** und die **Stiftung MedienKompetenz Forum Südwest (MKFS)** hat schon 2014 dieses Projekt ins Leben gerufen, das inzwischen durch Videos und viele Lernbeispiele erweitert worden ist und stellt mit den [Spezialseiten](#) eine kompetente umfangreiche Hilfestellung für jeden PC-Neuling dar. Ja, mit dem [Newsletter](#) über alle aktuellen Themen bleiben Sie stets am Ball.

Das „[Lernbuch für aktive Internetnutzer](#)“ kann ich nur empfehlen. Lassen Sie sich durch die 180 Seiten nicht abschrecken. Das E-Buch ist eine wunderbare Hilfe. Sie können dieses praktische, fachlich fundierte und anschaulich aufgebaute Handbuch hier auf Ihren PC downloaden.

Ein Gewinn

Fast sind die Hundstage vorbei.

Für mich gingen diese Tage mit wenig Stress einher – **dank Internet**. In meinen täglichen Wetternews wird mir frühzeitig bekannt gegeben, wann die heißen Tage uns treffen werden.

Dass man auch einigen schwierigen Situationen des Lebens eine gute Seite abgewinnen kann, zeigt die Tatsache, dass wir bei unserem wöchentlichen Plausch in diesen heißen Tagen im Gruppenchat über das Netz viele Dinge persönlich vorgezeigt haben, von denen wir bei einem Treffen im Café Börner oder Stadtpark-Süd höchstens durch Erzählen schwärmen konnten. Die Treffen dieser Gruppe vielseitig Interessierter, **kennengelernt im Internet**, mussten nicht ausfallen. Der ‚Ersatz‘ brachte zusätzlichen Gewinn.

Alles Schwere und Belastende, das ich nicht mehr vor Ort einkaufen kann oder möchte, lasse ich durch den Dienstleister bis vor die Wohnungstür bringen. Dazu steht mein faltbarer Shopper bereit, der ohne Shopper-Tasche mit nur einem Fußtritt in Sekundenschnelle als Lastenträger umfunktioniert wird. Es gibt inzwischen viele Hilfsmittel, die mir das Leben erleichtern können. **Ich muss nur wissen, wo sie zu haben sind.**

Zunehmend mehr werden deutschlandweit die unterschiedlichsten Versanddienste für den täglichen Bedarf ausgebaut, insbesondere für Lebensmittel, weil sie eine große Bedarfslücke füllen. Finanziell zahlt man nicht in allen Fällen viel mehr für die Ware. **Hier gilt es zu vergleichen.** Selbst wenn ein höherer Preis angesetzt wird.

Auch hier wieder schnell und umfangreich – über das Internet.

Zu welchem Preis setzen wir unser Wohlbefinden und die längere Selbstversorgung in den eigenen vier Wänden an? Wer gern rechnet, wird hier rasch zu einer positiven Gesamtbilanz kommen.

Zeit – Geld – Gesundheit – Wohlergehen.

Machen Sie sich auf, die Hundstage des nächsten Jahres geplant anzugehen.

Heute – nicht morgen!

Margret Budde