

Im Alter noch mal die Welt sehen

Der verdiente Ruhestand ist viel mehr als nur das Ende der bisherigen Arbeit: Er bedeutet die lang ersehnte Zeit für Hobbys, Familie, Enkelkinder und – ganz besonders – Reisen.

(tb) Das Reisen ist eine der liebsten Freizeitgestaltungen der Schweizer Senioren. Endlich hat man die Zeit, Neues zu entdecken, geniesst die Entspannung und spendet sich selbst Erinnerungen für die nächsten Monate, wenn nicht sogar Jahre. Die meisten Senioren möchten Reiseangebote ebenso nutzen wie die jüngere Bevölkerung, doch nicht selten fehlt der richtige Reisepartner dazu. Pauschalreisen sind oft für zwei Personen angelegt, das zeigt allein schon die automatische Zuteilung eines Doppelzimmers. Dieses bei Alleinreisen aus alleiniger Tasche zu bezahlen, kann ein kostspieliger Spass sein. Zudem hat man im Alter andere Bedürfnisse als zwischen dreissig und fünfzig Jahren.

Warum Single-Senioren-Reisen im Trend liegen

Die Zeiten haben sich geändert: Zahlreiche Reiseanbieter haben die Bedürfnisse älterer Alleinreisender sowie den daraus wachsenden Markt inzwischen erkannt und mit entsprechenden Angeboten reagiert. Längst können Senioren aus einem grösseren Angebot von Pauschal- und Individualreisen schöpfen, als es noch vor wenigen Jahren der Fall war. Beschränkten sich damals die Reiseziele noch auf nahe gelegene Regionen wie Italien oder Österreich, so sind heute auch Destinationen in Spanien, Norwegen, europäischen Metropolen sowie exotische Orte in den Katalogen enthalten. Auch die Angebotsvielfalt hat sich verändert: Reiseveranstalter bieten Yogakurse zum Fitbleiben, Workshops für handwerkliches Geschick wie beispielsweise Töpfern oder Malen und vieles mehr an.

Reisen für ältere Generationen boomen aber nicht nur wegen der Destinationsviel-

HÄUFIG GEWÜNSCHTER EXTRAKOMFORT

- Umfassender Gepäcktransport vom und zum Hotel
- Kulturell bewanderte Reiseführer für Städte und Metropolen
- Klare Kennzeichnung von körperlichen Aktivitäten – wie Wandern oder Städtefahrten – in Form von Kategorien. So wird das Aussuchen des richtigen Ziels für das Alleinreisen erleichtert
- Ständig verfügbare medizinische Ansprechpartner vor Ort
- «Entzerrte» Besichtigungspläne, die Rücksicht auf Senioren und deren körperliche Verfassung nehmen
- Intensive Betreuung und Unterhaltung der Gruppen, was Singlereisenden den Anschluss erleichtert

falt und den interessanten Inhalten, sondern auch wegen der Annehmlichkeiten, die besonders auf die höhere Altersklasse zugeschnitten sind. Eine Reihe von Reiseanbietern haben sich bereits auf die Wünsche und Anforderungen dieser Gruppe eingestellt.

Was ist bei der Auswahl von Reisen für alleinstehende Senioren zu beachten?

Zuerst sollten folgende grundlegende Fragen abgeklärt werden:

1. Welche Ziele sprechen Sie an?
2. Weit entfernte Ziele: Ist eine Anreise per Flugzeug möglich? Wie lange darf – bei eventuellen körperlichen Einschränkungen – die Dauer des Fluges sein?

3. Welche Reiseveranstalter bieten das gewünschte Ziel in der gewünschten Reiseform an? Achten Sie dabei auf das Label «Seniorenreisen» oder «geeignet für Senioren», einige Veranstalter verfügen sogar über eine eigene Rubrik in Katalogen oder auf ihren Internetseiten.

4. Bei der Zimmerwahl: Ist es möglich, ein Einzelzimmer mit einem geringen Zuschlag zu buchen, oder entspricht der Preis dem eines Doppelzimmers? Manche Reiseveranstalter bieten eine Doppelbelegung mit einem anderen Reiseteilnehmer an – sofern andere Teilnehmer das ebenfalls in Anspruch nehmen. Das kann Ihnen eine mittlere Summe Geld sparen und einen ersten Kontakt verschaffen.

5. Gepäck und Co.: Ist es möglich, das Gepäck zu Hause abholen und an den Ferienort liefern zu lassen? Das erleichtert die Anreise erheblich und wird von einigen Reiseveranstaltern angeboten.

6. Falls Sie gerne Anschluss in der Gruppe finden würden: Verfügt die angebotene Reise über gemeinschaftliche Aktivitäten, bei denen man Bekanntschaften knüpfen kann?

Wie funktioniert eine betreute Seniorenreise?

Ausser den regulären Reiseangeboten gibt es auch eine Bandbreite an betreuten Seniorenreisen. Diese sind vor allem für Menschen konzipiert, die gesundheitlich stark eingeschränkt sind und deshalb ihre Ferien nicht auf sich allein gestellt verbringen können. Zur Unterstützung reisen sowohl medizinische Fachangestellte mit als auch Personen, die Feriengäste rund um die Uhr begleiten und ihnen die Reise erleichtern. Das ist besonders hilfreich für diejenigen, die gerne andere Länder sehen möchten,

WELCHE DESTINATIONEN SIND FÜR EINE ALLEINREISE BESONDERS GEEIGNET?

Prinzipiell sind alle Ziele geeignet, die über keine lange Anreise verfügen und die den Reisenden im Hinblick auf die gesundheitlichen Bedingungen keinem

Risiko aussetzen. Je nach physischer Verfassung und Robustheit können Singlereisende natürlich auch Vietnam oder Kambodscha erkunden, das Angebot ist

in jeder Hinsicht gross. Als besonders geeignete Destinationen haben sich die folgenden Ziele bewährt:



Mitteleuropa: die Nordsee

Die Nordsee ist bekannt für ihre gute Luft, die raue Schönheit, die Strände und das Wattenmeer. Im Sommer kann man mit etwas Glück Temperaturen um die 25 Grad antreffen, dann schreckt auch das Eintauchen der Füsse in das kalte Meerwasser nicht mehr so stark ab. Die Nordsee ist aber noch aus einem anderen Grund ein beliebtes Ziel für Senioren: Die dortige Luft ist ideal für die Behandlung von Atemwegserkrankungen, ob chronisch oder bakteriell verursacht. Bronchitis und Asthma können im dortigen Klima ebenso gelindert werden wie Reizhusten. Zahlreiche Wellness- und Gesundheitsangebote wie beispielsweise spezielle Bäder und Thermen runden das Angebot ab und machen die Reise zu einer Wohltat für die Gesundheit.



Italien: die Toskana mit Florenz, Lucca und Co.

Italien ist nach wie vor ein beliebtes Ziel für Alleinreisen, bietet es doch von allem Positiven das Seinige an: Ob Strände an der Adria, historische Bauten und Denkmäler in den vielen Städten oder grüne Zypressen- und Pinienwälder in der mittleren Region des Landes, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die Toskana ist hierbei besonders beliebt, da viele sehenswerte Ziele in kurzer Zeit und auf kurzen Wegen erreichbar sind. Die Attraktionen von Florenz, Pisa, Lucca und Siena können so innerhalb relativ kurzer Zeit besucht werden, was die anstrengenden Wegzeiten minimiert. Zwischendurch bieten entspannende Spaziergänge durch die Weinregionen und das grüne Umland der Metropolen Erholung für das Auge und den Geist, wobei auch die überragende Gastronomie der Region nicht zu kurz kommen darf.



Exotisches Asien: Thailand, Kultur und Strände

Auch wenn der Flug weit ist, Thailand ist eine äusserst beliebte Destination für allein reisende Senioren. Durch das ganzjährig milde Klima, die weiten schönen Strände und das Meer mit seinen sanften Wellen ist eine Thailandreise genau die richtige Wahl für Menschen, die Wärme und Sonne in sonst trüben und kalten Jahreszeiten tanken wollen. Direktflüge nach Bangkok und viele Hotels im Land, die ihren Fokus auf bequeme Zimmer und leicht zugängliche Anlagen gelegt haben, ergänzen das seniorenfreundliche Ambiente. Zwischendurch können buddhistische Tempel oder Naturschutzgebiete besucht werden, das günstige Preisniveau erlaubt hier die Erfüllung einiger Wünsche.



Schiffsreisen und Flusskreuzfahrten

Kreuzfahrten (ob auf Ozeanen oder Flüssen) sind bei Senioren besonders beliebt. Der unschlagbare Vorteil: Kreuzfahrten sind rundum organisiert, und einige Schiffe verfügen sogar über entsprechende Kabinen, die innen mehr Raum bieten und barrierefrei sind.

Im Laufe von einer oder zwei Wochen werden mehrere Ziele angefahren, die dann bequem mit Bustouren erkundet werden können. Besonders beliebte Routen sind: das östliche und westliche Mittelmeer, die Kanaren sowie transatlantische Fahrten in Richtung Karibik oder Südamerika.