

28.10.2014 – 11:35 Uhr

## Parasailing, Rafting, mit Haien schwimmen: Ungewöhnliche Weihnachtsgeschenke für Oma und Opa



*Unterführung (ots) -*

- Erlebnisgeschenke für Menschen über 60 hoch im Trend
- 71-jährige Nancy Ashmawy testet Extrem-Abenteuer in neuer Doku-Serie
- "50 ways to kill your mammy" ab 11. November immer dienstags um 21 Uhr auf Nat Geo People

Sie sind Deutschlands "Best Ager" und abenteuerlustig wie nie. Immer mehr Senioren nutzen ihren Ruhestand, um auf Entdeckungstour zu gehen und nochmal so richtig durchzustarten. Originelle Erlebnisgeschenke, vor allem zum Fest der Liebe, sind die perfekte Möglichkeit, um ihnen unvergessliche Tage zu bescheren - und dabei wesentlich spannender als ein Paar Socken oder eine Schachtel Pralinen. Die Auswahl der Geschenkideen ist riesig. Bis zu welchem Extrem man im Alter noch verrückte Abenteuer erleben kann, zeigt die 71-jährige Nancy Ashmawy in der neuen Doku-Serie "50 ways to kill your mammy" auf dem Sender Nat Geo People (ab 11. November immer dienstags um 21.00 Uhr). Die pensionierte Krankenschwester und Mutter des britischen Fernsehmoderators Baz Ashmawy stellt sich einer ganz besonderen To-do-Liste: 50 haarstäubende Dinge, die sich Baz für seine Mutter ausgedacht hat. Dabei weiß er genau, wo ihre Grenzen liegen. Gewagt und unterhaltsam plant er die Stationen der Reise an die gefährlichsten Orten der Welt und testet aus, wie weit die Seniorin am Ende wirklich geht. Doch die taffe Nancy lässt sich von ihrem frechen Sohn nicht so schnell aus der Fassung bringen und weiß sich zu wehren.

Ungewöhnliche Geschenkideen für Oma und Opa:

#### 1) Sport in luftiger Höhe

Meter für Meter hinaufsteigen, die kalte Luft im Gesicht und das Adrenalin in den Adern spüren: Parasailing und Fallschirmsprünge scheinen auf den ersten Blick als Geschenkidee für Oma und Opa ungeeignet zu sein. Dennoch gibt es Anbieter, die sich auf Erlebnisse mit den Best Agern eingestellt haben, so z.B. Jochen Schweizer oder mydays. Gesundheitlich betrachtet, können sich auch ältere Menschen auf ein Abenteuer dieser Art einlassen, weiß Dr. Ellen Freiberger, Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaft und Sport an der Friedrich-Alexander Universität Erlangen-Nürnberg: "Wichtig ist die realistische Einschätzung der eigenen Gesundheit und wie häufig man sich solchen Situationen aussetzt. Selten ist immer gefährlicher. Generell muss man bedenken, dass es 'den älteren Menschen' nicht gibt. Vielmehr existiert ein Kontinuum von sportlich Fitten." Auch ein Ausflug in den Freizeitpark, inklusive Achterbahnfahrt, ist für Senioren nicht ausgeschlossen. Schon im Jahr 2010 stellten 42 von ihnen einen Weltrekord auf: Das Durchschnittsalter ihrer Achterbahnfahrt betrug 80,3 Jahre.

#### 2) Begegnungen mit wilden Tieren

Zu den Freizeitaktivitäten mit "Gänsehaut-Potential" gehören sicher das Tauchen mit Haien, eine Safari mit Löwen oder das Reiten auf einem Strauß. Sie lassen sich gut mit einer Reise verbinden, beispielsweise nach Südafrika. Das angenehme Klima dort kommt den Senioren entgegen und animiert vielleicht zu einem Ritt auf dem größten Vogel der Welt oder zu einem aufregenden Tauchgang. In Deutschland können sich ältere Menschen auf zahlreichen Straußenfarmen (bspw. auf der Straußenfarm Steppacherhof) schon einmal mit den Tieren bekannt machen und die Bereitschaft für ungewöhnliche Aktivitäten abschätzen: "Es gibt ältere Menschen, die sich überschätzen und in gefährliche Situationen bringen. Es gibt aber auch ängstliche Senioren, die man ermutigen sollte, sich mehr zuzutrauen und Ungewohntes zu wagen", so Freiberger.

#### 3) Ganz schön cool

Sylvester Stallone, Bruce Willis und Mickey Rourke haben es vorgemacht. Die Herren sind zwar schon im gehobenen Alter, standen aber nun schon mehrfach für Filme wie "The Expendables" vor der Kamera. Mit Humor und einer Prise Selbstironie versuchen sich die ehemaligen Actionhelden an der Verfolgung von Verbrechern und der Bekämpfung des Bösen - zunehmend mit Rückenschmerzen und schimmernder Glatze. Menschen über 60, die sich auch mal wie ein Hollywood-Star fühlen wollen, können sich zu Weihnachten etwas Besonderes schenken lassen, z.B. eine wilde Fahrt in einem Rennwagen (bspw. bei Jochen Schweizer, mydays oder erlebnisgeschenke.de) oder ein eintägiges Stuntman-Training (etwa bei Funsporting). Sogar ein Schießtraining mit echten Waffen wird angeboten (bspw. bei Rifle Ranch) - Gerechtigkeit kennt eben kein Alter!

#### 4) Mit Vollgas

Älteren Menschen fällt das Laufen bekanntlich Jahr für Jahr schwerer. Warum stattdessen nicht auf ein Gefährt der besonderen Art umschwenken? Das elektrische Skateboard erreicht mit seinem Elektromotor bis zu 38 Stundenkilometer und kann ganz ohne körperliche Anstrengung genutzt werden (bspw. über Evolve Skateboards). Der etwas klassischere Elektroroller (etwa bei emco electroroller) wird ebenfalls mit Strom betrieben und sorgt dafür, dass Oma und Opa schnell am Ziel sind. Der Segway ist schon seit längerer Zeit beliebt, um lange Fußwege bequemer zu meistern. Das zweirädrige Gefährt ermöglicht älteren Menschen, sich im Stehen fortzubewegen und wird ebenfalls elektronisch angetrieben. Fast jede größere Stadt bietet mittlerweile auch Stadtführungen auf Segways an (z.B. in Berlin, München oder Köln). Das ist ein guter Grund, Oma und Opa auf den nächsten Städtetrip einfach mitzunehmen!

Sendetermine: "50 ways to kill your mammy", 11. November 2014, 6  
Episoden, immer dienstags um 21 Uhr, Nat Geo People

Weitere Infos und Videos zur Sendung unter [www.natgeotv.com/de](http://www.natgeotv.com/de) sowie auf Facebook unter [www.facebook.com/natgeotv.deutschland](https://www.facebook.com/natgeotv.deutschland)

Über den National Geographic Channel:

Der National Geographic Channel ist ein Joint Venture von National Geographic Television und der Fox Entertainment Group (21st Century Fox). Das Unternehmen ist die Fernsehsäule der traditionsreichen National Geographic Society. Der Sender unterstützt mit seinen Programmen die gemeinnützige Arbeit der Gesellschaft und ist ihren Werten und Zielen verpflichtet. Seit dem 1. November 2004 ist der National Geographic Channel auf Sendung. Mittlerweile gehört er mit 5,5 Mio Haushalten zu den am besten verbreiteten Pay-TV-Sendern im deutschsprachigen Raum. Weltweit sehen ihn 440 Millionen Haushalte in 171 Ländern und in 38 Sprachen. Der National Geographic Channel wird in den deutschsprachigen Ländern u.a. von Sky, Kabel Deutschland, Unitymedia, Kabel BW, dem Eutelsat KabelKiosk, der Deutschen Telekom, Vodafone, Alice, UPC Cablecom, Swisscom/Teleclub, UPC Austria und Telekom Austria verbreitet. Weitere Informationen erhalten Sie unter: [www.natgeotv.com/de](http://www.natgeotv.com/de).

Kontakt:

Tobias Tringali  
Pressesprecher/Spokesperson

Fox International Channels  
Tel: +49 89 2555 15 335  
Mobil: +49 172 369 4384  
[tobias.tringali@fox.com](mailto:tobias.tringali@fox.com)

## Medieninhalte



Nancy Ashmawy mit Ihrem Sohn Baz und einem Krokodil in "50 Ways To Kill Your Mammy" auf Nat Geo People. Parasailing, Rafting, mit Haien schwimmen: Ungewöhnliche Weihnachtsgeschenke für Oma und Opa. Weiterer Text über OTS und [www.presseportal.de/pm/107804](http://www.presseportal.de/pm/107804) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke honorarfrei. Veröffentlichung bitte unter Quellenangabe: "obs/National Geographic Channel/National Geographic Channels"

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100055659/100763582> abgerufen werden.