

# Älter werden – na und?!

Die glücklichsten Menschen sind nicht die Teens oder Jungerwachsenen, sondern die „jungen Alten“ – die 60- bis Mitte-70-Jährigen!

Manchmal wollte ich die Zeit anhalten. Besonders, wenn ich mal wieder über das Älterwerden nachdachte. Dann kam schon so ein komisches grummelndes Gefühl. Kennen Sie das? Mir ging es so. Bis ich mich bewusst mit dem Thema „Älterwerden“ auseinandersetzte. Dabei bin ich auf interessante Aspekte gestoßen, die durchaus Mut und Freude auf das Älterwerden machen.



Foto: © Mark Chambers/aboutpixel.de

## Wir wissen zu wenig

**a**ft haben wir ein falsches Bild: Wir glauben, mit dem Alter nehmen Glück und Wohlbefinden ab oder verabschieden sich ganz. Woher kommen diese Annahmen? Zeichnen die ein solches negatives Bild vom Älterwerden? Sind das unsere Erfahrungen aus Gesprächen? Natürlich lassen im Alter Kraft oder die strotzende Gesundheit der Jugend nach. Doch deswegen grundsätzlich davon auszugehen, dass wir im Alter krank, einsam, hilfsbedürftig, unglücklich und abhängig von anderen Menschen werden, stimmt nicht.

Tatsache ist, dass ältere Menschen viel öfter gesund und aktiv in die Jahre kommen. Das ermutigt! Menschen im höheren Lebensalter zeigen, dass sie unabhängiger, leistungsfähiger und auch gesünder sind. Im Fokus der allgemeinen Aufmerksamkeit stehen leider zu oft jene Menschen, die auf Pflege in Altersheimen und Krankenhäusern angewiesen sind – das sind insgesamt nur etwa fünf Prozent aller älteren Menschen.

Sicher können Menschen jenseits der 75 gesundheitliche Beschwerden wie Bluthochdruck, Herzbeschwerden oder Hörschäden haben. Doch diese fallen im Alltag kaum ins Gewicht, weil sie eher routinemäßig und en passant erledigt werden. Sie gehören dazu wie das Zähneputzen.

Menschen altern heute öfter quicklebendig, sie sind unternehmungslustig und voller Lebensfreude. Sie nutzen ihr Leben, genießen es und kosten es aus.

Ein Klischee ist auch der unabdingbare geistige Verfall im Alter. Jeder vergessene Name oder verlegte Schlüssel beschwört das Schreckgespenst der Alzheimer-Krankheit herauf. Richtig ist, dass diese Krankheit weniger als 10 Prozent aller Menschen zwischen 65 und 100 Jahren erleiden. Obwohl sich unser Kurzzeitgedächtnis, welches nur temporäre Informationen speichert, mit den Jahren verschlechtert, kann es durch beständige geistige Aktivitäten oder Gedächtnistraining erhalten oder verbessert werden.

## Einstellung und Lebensstil sind wichtig

Wir können die Art und Weise, wie wir altern, selbst beeinflussen. Weit mehr als vermutet liegt der Erfolg des glücklichen Alterns in unseren eigenen Händen. Der Einfluss der Gene wird zuweilen weit überschätzt. Nur ein

**DELEIKA**<sup>®</sup>  
DELEIKA GmbH-Drehorgelbau

>>Die Drehorgel<<



D-91550 Dinkelsbühl - Waldeck • Tel. 09857/9799-0 • www.deleika.de

Drittel aller Altersprobleme sind genetisch veranlagt und mit 70 ist der Einfluss der Gene verschwunden. Wichtig ist der Lebensstil – Ernährung, Bewegung und die innere Einstellung.

Da die Natur erstaunlich nachsichtig ist, ist es nie zu spät, althergebrachte Lebensgewohnheiten zu ändern. Selbst der hartnäckigste Stubenhocker kann noch im Alter messbar von Sport und körperlicher Bewegung profitieren. Und für regelmäßige Bewegung und für den Verzicht auf Nikotin gibt es eine hohe Belohnung: Mit 90 auf dem Fahrrad statt im Rollstuhl.

Sport, aktive Teilnahme am Leben, Freundschaften und geselliges Beisammensein sind – neben gesunder Ernährung – die besten Jungbrunnen. Als Beweis dafür sei der 91-jährige Edward zitiert, der nie Sport getrieben hat, bis er mit 86 einer Fitnessgruppe beitrug: „Nachdem ich damit angefangen hatte, fühlte ich mich stärker und viel aktiver. Das Gewichtheben verbesserte mein Laufen und ich schlafe besser und habe mehr Freude am Essen.“

### Ältere Menschen sind glückliche Menschen

Das Schönste ist, dass Menschen mit 60+ zu den glücklichsten überhaupt gehören. Das erreichen weder Jugendliche noch die jungen Erwachsenen.

Alle Verantwortung für die Erziehung und das Wohlergehen der Kinder ist abgelegt, beruflich steht kein neuer Karriereschritt mehr an. Möglicherweise konnte man sich schon komplett vom Arbeitsleben verabschieden. Auch Anforderungen und Erwartungen von außen oder anderen Menschen tangieren Ältere nur noch temporär. Nun können sie sich auf das besinnen, was ihnen tatsächlich am Herzen liegt: Freude am Leben, Hobbys und Aktivitäten, die sie schon lange auf ihrer Wunschliste stehen haben. Ohne zeitliche Einschränkungen, mit Freude am Tun oder Nichtstun, und mit Begeisterung fürs Sein.

Älter werden – eine gewaltige Chance sich wieder neu auf das, was jetzt wichtig und wertvoll im Leben ist auszurichten, und darauf, was Sie jetzt mit Leben füllen möchten. Nur Mut!

*Kathrin Stavenhagen*



entfaltung

Kathrin Stavenhagen

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Personal Coach

Kaiserstraße 54 | 76646 Bruchsal | Telefon: 07251 982 36 77  
E-Mail: kontakt@kathrin-stavenhagen.de | Internet: www.kathrin-stavenhagen.de