

„Alt werden ist nichts für Feiglinge?“

Wie die Realität aussieht und Strategien alt zu werden.

Am 08. März 2017 konnte Fr. Raible-Kardinal im Kath. Gemeindezentrum St. Alexander in Mühlhausen Dr. med. Armin Vogel, Facharzt für Innere Medizin und circa 50 Besucher willkommen heißen. Der Vortrag war sehr abwechslungsreich und anschaulich gestaltet, da Hr. Dr. Vogel PowerPoint einsetzte und immer wieder Bilder, Tabellen, Diagramme einblendete und mit humorvollen Zitaten auflockerte.

Ursprünglich wurden dem Menschen 30 Lebensjahre zugestanden. Mit dieser kurzen Spanne war der Mensch unzufrieden und so nahmen die Götter dem Esel, dem Hund und dem Affen einige Jahre ab und gaben die dem Menschen. Der Mensch hat nun die ersten 30 Jahre zu eigen, die nächsten 18 Jahre muss er sich plagen wie ein Esel. Zwischen dem 48. und 60. Lebensjahr liegt er dann in der Ecke, knurrend wie ein alter Hund, und wenn es hoch kommt, sind ihm noch weitere 10 Jahre beschieden, in denen er närrisch ist wie ein Affe. (Aesop, griechischer Dichter, 600 Jahre v. Chr.)

Nachfolgend eine Zusammenfassung des Vortrages.

1.) Einige Fakten:

„Es kommt nicht darauf an **wie** alt wir werden, sondern **wie** wir alt werden.“

Die Lebenserwartung im Laufe der Geschichte, in Deutschland und in anderen Ländern. 2013 gab es in Deutschland 6392 Hundertjährige, was aber nicht heißt, dass alle pflegebedürftig sind.



In der Presse wird „das Pflegealter“ oftmals negativ hingestellt, dabei ist dieser Begriff keineswegs gerechtfertigt, macht Angst und gehört verboten! Es gibt das „Krabbelalter“, das „Schulalter“, das „Rentenalter“ (oder „Pensionsalter“), das alle erreichen und auf bestimmte Lebensalter fixierbar ist. Aber viele Menschen sterben im hohen Alter, ohne länger pflegebedürftig geworden zu sein!

Von den 70-75 jährigen sind 95 % nicht pflegebedürftig, von den 75-80 jährigen sind 90% nicht pflegebedürftig, von den 80-85 jährigen sind 80% nicht pflegebedürftig, von den 85-90 jährigen sind 62% nicht pflegebedürftig, von den über 90 jährigen sind noch 42% nicht pflegebedürftig.

2.) Was bedeutet alt werden? Gründe für höhere Lebenserwartung und bessere Gesundheit alter Menschen. Was sind die Folgen höherer Lebenserwartung? Der Einfluss von Ernährung, Umwelt, Lebensstil und Gene auf die Entstehung chronischer Krankheiten.

3.) Beispiele von Erkrankungen im Alter: Diabetes, Herzinfarkt, Demenz und Depression.

4.) Zeit des gesellschaftlichen Wandels. Wir leben in einer Zeit des Wandels von langfristigen zu kurzfristigen Bindungen z.B. in der Arbeitswelt, in der Familie.

5.) Wie wollen wir alt werden?

6.) Strategien die wichtig sind im Alter: eine gesunde Ernährung, körperliche Aktivitäten, geistige Aktivitäten und soziale Aktivitäten.

Zum Abschluss überreichte Fr. Raible-Kardinal Hr. Dr. Vogel ein Präsent und dankte ihm für seinen informativen Vortrag und für sein Kommen. Die Besucher spendeten reichlich Beifall. Ein weiterer Dank galt der Kath. Kirche für die Bereitstellung des Gemeindezentrums und Fam. Tavolieri für die Bestuhlung, sowie Fr. Anja Benzinger die einen Büchertisch passend zum Thema vorbereitet hatte.

Waltraud Rutschmann, Schriftführerin