

„Leben im Horizont des Abschieds“

# Die Erfolgsgeschichte des heutigen Alterns

Alter(n) neu denken und erleben !



# Die Jugend und das Ende der Welt...

«Unsere Jugend ist heruntergekommen und zuchtlos. Die jungen Leute hören nicht mehr auf ihre Eltern. Das Ende der Welt ist nahe.»

Keilschrift aus Ur,  
etwa 2000 v. Christus,



Die Welt macht schlimme Zeiten durch.

Die jungen Leute von heute denken an nichts anderes als an sich selbst. Sie haben keine Ehrfurcht vor ihren Eltern oder dem Alter. Sie sind ungeduldig und unbeherrscht. Sie reden so, als wüssten sie alles, und was wir für weise halten, empfinden sie als Torheit. Und was die Mädchen betrifft, sie sind unbescheiden und unweiblich in ihrer Ausdrucksweise, ihrem Benehmen und ihrer Kleidung.

Mönch Peter 1274 n. Chr.



Sollten unsere Kinder einmal meckern,  
früher war alles besser,  
dann meinen sie JETZT !





Wir wissen über das Altern soviel wie  
nie zuvor!

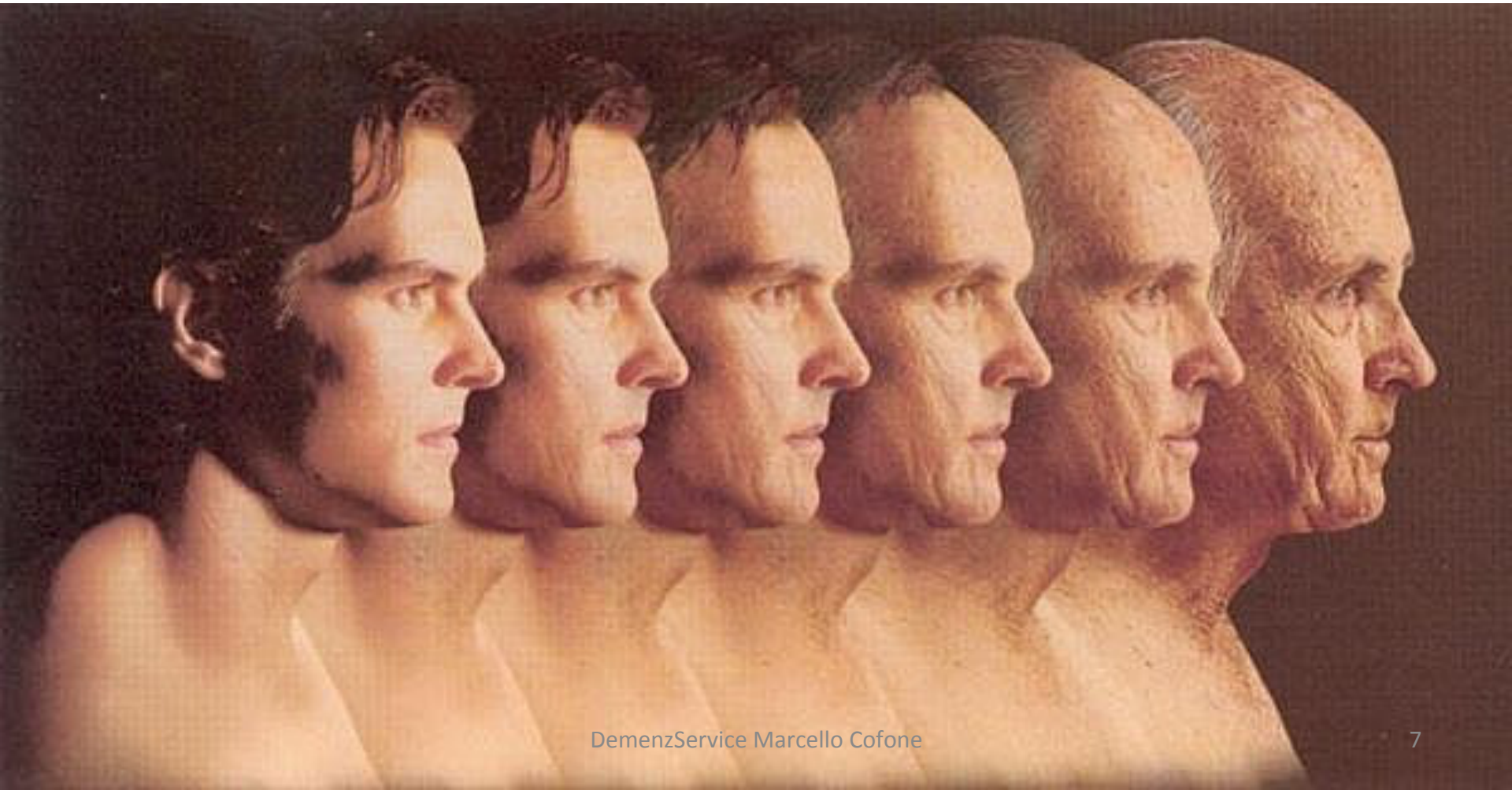




Einem krankhaftem, unglücklichem Altern kann man gezielt vorbeugen im Erwachsenenalter !



Wir haben ein lange und sichere  
Lebenserwartung  
wie noch nie in der Menschheitsgeschichte !





# Es gibt nicht „die“ Alten / Senioren!



# Es gibt nicht „die“ Alten / Senioren!

Senior sein umfasst ein Drittel der Lebensspanne !

Einteilung nach kalendarischem Alter schwierig !

- Junge Alte und alte Alte
- Drittes Alter (65 – 80 Jahre),
- viertes Alter (80 + Jahre)
- fünftes Lebensalter  
(letzten Jahre vorm Tod)







**Grau ist bunt !**

**Alte Menschen sind  
durchaus verschieden !**

**Schon heute,  
erst recht morgen**

# Menschen altern gesünder und „jünger“ als je zuvor !





# Menschen altern gesünder und „jünger“ als je zuvor !

- Normales (60 – 70 Prozent),
- krankhaftes (20 Prozent)
- und erfolgreiches Altern (10 – 20 Prozent)
- Plastizität / Formbarkeit des Alterns geistig wie körperlich



# Ältere Menschen bereichern unsere Gesellschaft und Wirtschaft !



# Gesellschaftliche Herausforderungen des Älterwerdens



# Gesellschaftliche Herausforderungen des Älterwerdens

- Die Jugend -, Schönheit – und Leistungsfixierung der Gesellschaft muss sich verändern
- Wie werden Alt (Mehrheit) und Jung (Minderheit) miteinander auskommen in der Zukunft ?
- Ältere als die demokratische und konservativere !? Mehrheit



FOREVER YOUNG



# Gesellschaftliche Herausforderungen des Älterwerdens besonders für Frauen



# Gesellschaftliche Herausforderungen des Älterwerdens besonders für Frauen

An Frauen stellt das Altern nach wie vor höhere  
Anforderungen

Attraktivität / Selbstbild

Alleine sein im Alter, Mann früher verstorben

Einsamkeit

Verpflichtung zur Pflege







„Nach dem Ruhestand geht es weiter ...“

H. Schumacher

Herausforderungen des fünften Alterns



# Herausforderungen des fünften Alterns

Hochaltrigkeit der alten Alten über 80 / 85 Jahren als „schwieriges Terrain“ H.W. Wahl, Gerontologe

Wenn die Ressourcen versagen,  
kann eine ganze Lawine  
losgetreten werden,  
z.B. Sturzfolgen, familiäre Pflege,  
Wohnungsdefizite



# Herausforderungen des fünften Alterns

## Angstmythos Demenz/Alzheimer



# Herausforderungen des fünften Alters

„Gesundheitsprojekt“ Alzheimer

Effektive Vorbeugung und Therapie möglich !

Wohlbefinden bei Demenz sehr gut möglich !



# Ressourcen des Alters

Noch nie in der Menschheitsgeschichte waren so viele alte Menschen materiell so gut gestellt, wie heute



# Körperliche und geistige Ressourcen des Alters

Heutigen Senioren sind fitter als  
frühere Generationen





# Psychische Ressourcen des Alters

## Wohlbefindensparadox

Wohlbefinden bleibt auch spät im Leben  
erstaunlich stabil und hoch,  
trotz Einbußen  
und Verluste  
verschiedenster Art



# Psychische Ressourcen des Alterns durch „reife Strategien“

- Verdrängen/Loslassen/verarbeiten von belastendem Alten (Dinge, Menschen, Erfahrungen)
- Senioren können sehr gut auswählen, welche Dinge, Aktivitäten oder Menschen Ihnen gut tun
- Um – und Neubewertung von nicht mehr erreichbaren Zielen
- Akzeptieren / Annehmen, was unveränderbar
- Weltmeister im Kompensieren/Vereinfachen
- Zeit haben, Zeit als anders, als wichtig zu erleben, Zeit haben sich anzupassen an die Veränderungen





# Psychische Ressourcen des Alterns

„Alles ist Begegnung“ Martin Buber

Wir sind untrennbar eingebettet in soziale Gruppen / Netzwerke !

Senioren sind gute „Kümmerer“, was soziale Beziehungen angeht  
Soziale Beziehungen sind das intensivste und ganzheitliches  
Training für den Menschen !

Aber auch Zweischneidigkeit von sozialen Beziehungen

- Ehen dauern so lange wie nie
- Für Kinder sorgen zu müssen als alter Mensch
- Für Kinder und auch für die eigenen Eltern  
gleichzeitig sorgen müssen
- Angehörige pflegen über Jahre, gerade bei Demenz  
eine große Herausforderung





Gesund und  
zufrieden  
altern !

„Ein rollender  
Stein setzt kein  
Moos an“

Chin. Sprichwort

Das eigene  
Altersbild positiv  
verändern !

# Gesund und zufrieden altern !



Leben Sie im  
Jetzt ...

und pflegen  
Sie Ihre  
soziale  
Beziehungen

....

*und gehen  
Sie tanzen ...*



# Gesund und zufrieden altern !



**Ausgewogene Ernährung**



**Positive soziale Beziehungen pflegen**



**Sinnhafte Aufgaben, Weiterbildung, kreative Anregungen**



**Loslassen, Dankbarkeit, Achtsamkeit**



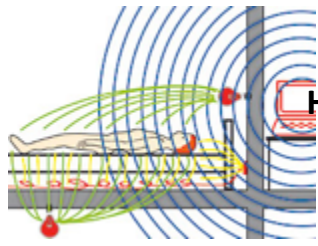
**Mundgesundheit**



**Entgiftung**



**Herausforderung Elektrosmog**



# Gesund und zufrieden altern !



# Gesund und zufrieden altern !

**Nach nur 6 Wochen Therapie !**

Mit glutenfreier Ernährung      Darmtherapie über Präbiotika,  
Vitamin D Therapie,      regelmäßiges Aerobic,  
ausreichend Schlaf min. 7 - 9 Stunden





# Spirituelle Dimensionen des Älterwerdens, Sterben und Tod





# Spirituelle Dimensionen des Älterwerdens, Sterben und Tod

Bewusste Transformation in einen Status von  
Würde, Gelassenheit und Verantwortung auf  
der Basis von Spiritualität

Rabbi Schachter-Shalomi

Die Seele altert nicht.  
Es gilt die Tugenden des  
Alters entdecken

Anselm Grün



Heute ist nicht alle Tage, ich komm  
wieder, keine Frage ...



Wiederkommen können,  
verändert / relativiert alles ...



Wiedergeburt  
gestrichen im  
Christentum seit  
dem 6.  
Jahrhundert



# Alles Leben ist ein Kreislauf...



Man braucht sehr lange,  
um wieder jung zu sein !

Picasso

Werden Sie zum Schmied  
Ihres eigenen Alter(n)s !

