



Newsletter der  
PRIVATPRAXIS Dr. med. Siegfried BURGER

## „Mit 66 Jahren ist lang noch nicht Schluss“

Das Alter muss für jeden eine ganz besondere Erfahrung sein



**Von Rainer Wittmann**

Es passiert nicht gerade selten: Das halbe Leben lang geschuftet, irgendwie doch unerwartet in Rente und nur ein paar Wochen später tot. Veränderte Lebensgewohnheiten seien daran schuld, sagt man. Und dass Körper und Geist sich nicht mehr an das neue Leben gewöhnen wollten. Vielleicht auch, dass die tägliche Stereotypie des getakteten Lebens keine positiven Abweichungen davon zuließ.

Leben Menschen unterschiedlicher Generationen zusammen, haben sie stets Abwechslung und Fürsorge. Sie brauchen und werden gebraucht. Sie verbringen viel Freizeit mit Familie und Freunden, essen gemeinsam, sporteln gemeinsam und bleiben somit aktiv. Körperlich und im Geiste. Altern wird gegenseitig erfahren. Das Leben hat einen Sinn - genug Sinn, um so alt wie möglich werden zu wollen.

## „Altern muss als Erfahrung etwas wert sein“

Die Mittelbayerische Zeitung hat mit Corniel Sieber, dem Chefarzt Innere Medizin/Geriatrie am Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Regensburg gesprochen. Wann man „alt“ wird, hänge davon ab, wie man lebe, sagt er. Auf drei Dinge solle man achten, um möglichst gesund ein hohes Alter zu erreichen: „regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung und - ganz wichtig - gepflegte Sozialkontakte.“ Sportlich gesehen bricht Sieber eine Lanze für die klassische Form der „Fitness“: drei Mal pro Woche

ein halbe Stunde Spaziergehen, Schwimmen oder im Garten arbeiten. Nicht jeder müsse gleich „in die Muckibude“. Auch essenstechnisch solle man nicht jeder neuen Mode nachlaufen. „Ausgewogen“ lautet seine Devise; Obst, Gemüse, Fisch, weniger Schweinebraten aber dafür 20 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit; wichtig für die Muskulatur.

Auch den Geist beweglich halten! Soziale Kontakte seien wichtig, ebenso dass man sich „mental“ fordere.

Vor allem jedoch solle „Altern als Erfahrung“ etwas wert sein. Alles hat seine Zeit. Die Jugend aber auch das Alter. Gegenseitiges Unterstützen bedeutet Zufriedenheit.



Seit rund 20 Jahren entstehen immer mehr Initiativen gemeinschaftlichen Wohnens. In ihnen schließen sich Interessierte zusammen, die in sozial verlässlichen Nachbarschaften leben möchten. Ältere Menschen spielen dabei eine herausragende Rolle. Sie engagieren sich in neuen Wohnformen, in denen sie Tür an Tür im eigenen Haushalt oder gemeinsam in Wohngemeinschaften leben. Foto: Stadt Regensburg Peter Ferstl

## „Das größte Problem ist die Isolation“

Für die Vorsitzende des Vereins für Generationenwohnen in Regensburg (MeGeWo e.V.), Barbara Krause, steht fest: Wer mit 65 Jahren aus dem Arbeitsumfeld in die Rente entlassen wird, „muss nicht gleichzeitig physisch oder psychisch alt sein.“ Ein Mensch verliere nicht seine Wertigkeit, nur weil er nicht mehr aktiv am Berufsleben mitmachen darf. „Auch im Alter sind wir vollwertige Mitglieder der Gesellschaft“, unterstreicht Krause.

Anonymisierung manifestiert sich immer stärker. „Das größte Problem ist die Isolation“, bedauert sie. Sie stelle immer wieder fest, dass Menschen in ihren Eigenheimen vereinsamen - hermetisch abgeriegelt auf ein paar Quadratmetern im Erdgeschoss. Treppen steigen gehe nicht mehr so einfach und sonst lebe ja auch niemand mehr im Haus. Ende?

Auf keinen Fall! Die heute 70-jährige, ehemalige Lehrerin, hat ihr Leben bereits vor dem Ende ihrer aktiven Zeit begonnen zu organisieren. Wichtig sei, „nicht erst mit 80“ aktiv zu werden sondern sein „Leben danach“ rechtzeitig in die Hand zu nehmen. Ganz oben auf ihrer Prioritätenliste stehen soziale Kontakte. Und damit meint sie nicht virtuelle Netze sondern echte, persönliche Beziehungen. Menschen, die für einen da sind, für die man selbst da sein kann und mit denen man gemeinsam (er-)lebt. So weit es eben möglich ist. In der Hausgemeinschaft am Stadtrand von Regensburg ist Krause zum Beispiel „Wahl-Oma“, kümmert sich um die Bücherei oder gartelt gerne. Außerdem hat sie als Vorsitzende des Vereins und Vorstandsmitglied in der NaBau eG immer gut zu tun.

Und - wengleich nicht wissenschaftlich manifestiert - soziale Kontakte und das Leben in einer Gemeinschaft wertet Barbara Krause als sehr gute „Prophylaxe gegen Demenz“. Wer auch im Alter ständig aktiv ist, habe gar keine Zeit, zu vergessen.

## Impressum

### Herausgeber

PRIVATPRAXIS

Dr. med. Siegfried BURGER

im Vitalzentrum

Schwimmbadstraße 9

92421 Schwandorf

### Kontakt

Tel: 0 94 31/41 02 - 0

Fax: 0 94 31/41 02 - 19

Mail: [dialog@doc-burger.de](mailto:dialog@doc-burger.de) | Internet: [www.doc-burger.de](http://www.doc-burger.de)

Newsletter 03/2014 | 8. Jahrgang | 4. Juni 2014

Titelfoto: © Halfpoint - Fotolia.com

Foto megewo: © Peter Ferstl [www.peterferstl.de](http://www.peterferstl.de)

[www.megewo.de](http://www.megewo.de)