

Alters-Mobilität

Wie mobil Sie im Alter sind, entscheiden Sie selbst

Viele Menschen hoffen, dass äußere Umstände entscheiden, ob sie im Alter mobil und gesund sind, und ihren Lebensabend genießen können usw.; d.h. ihnen ist nicht bewusst, dass sie ihre Lebensqualität im Alter weitgehend selbst gestalten können und selbst verantworten müssen.

Eine Langzeitstudie von G.E. Vaillant (824 Männer und Frauen wurden über 60 Jahre kontrolliert beobachtet, wobei die Studie sich auf Gesunde und weniger auf Kranke konzentrierte) brachte einige spannende Erkenntnisse.

Viele der üblichen „Erklärungen“ für die häufige Passivität in Bezug auf die physische und psychische Vorbereitung auf den Lebensabend wurden durch die Studie enttarnt:

Die Gene, die soziale Herkunft und die emotionale Wärme im Elternhaus, sowie das eigene Einkommen und die Möglichkeit, sich gute Ärzte leisten zu können, spielen für eine hohe Mobilität, Fitness und Lebensqualität im Alter nur eine untergeordnete Rolle.

Wie Sie sich im Alter fühlen, hängt wesentlich davon ab, wie Sie Ihr Leben selbst gestaltet haben bzw. am Lebensabend selbst gestalten.

Im wesentlichen folgende Erfolgsfaktoren:

Für die körperliche Gesundheit sind 4 Faktoren wichtig:

- auf Rauchen verzichten,
- Alkohol in Maßen genießen,
- normales Gewicht halten und
- sich regelmäßig bewegen.

Gerade die regelmäßige Bewegung, sei es Wandern, Walking, Bergsteigen, Tennisspielen usw. usw. ist sowohl für die Mobilität, als auch für das Immunsystem, als auch für die geistige Fitness ein ganz wichtiger Faktor.

Für die psychische und soziale Gesundheit sind es im wesentlichen 3 zusätzliche Faktoren, die die Alters-Mobilität und Flexibilität fördern:

- **Gute Partnerschaft:** Eine positive Beziehung zum Lebenspartner, gute Freunde und ein stabiles soziales Netz zu haben, sind für einen glücklichen, erfüllten Lebensabend eine wichtige Basis.
- **Konstruktive Konfliktbewältigung:** Wenn Sie lernen, Konflikte mit minimalem emotionalen Aufwand zu bewältigen, für Probleme Lösungen zu suchen und zu finden, Di-Stress zeitnah in Eu-Stress umzuwandeln, haben Sie eine reelle Chance, schwierige Lebenssituationen im Alter besser zu bewältigen und somit insgesamt glücklicher zu leben.

- **Lebenslanges Lernen:** Ihr ursprünglicher Bildungsstand ist für die mentale Fitness und Agilität im Alter nicht so entscheidend wie Ihre Bereitschaft, ständig dazuzulernen und neugierig zu sein.

Überlegen Sie, ob es nicht Erfolgsfaktoren gibt, die Sie ergänzen können, um Ihr Leben wirklich genießen zu können.

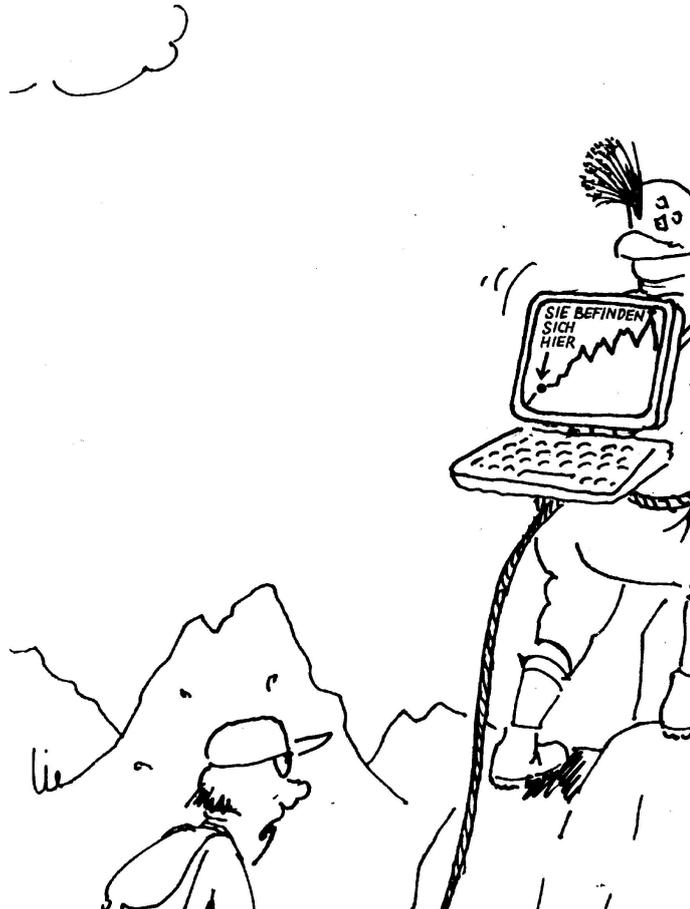
Falls Sie Verantwortung für Kinder oder Mitarbeiter haben, gilt das natürlich auch für Ihren Umgang mit denen.

Ein Alter mit hoher Mobilität, Flexibilität und Lebensqualität ist (wird) wahrscheinlich die schönste Zeit in Ihrem ganzen Leben.

Vielleicht hilft Ihnen ein Beispiel:

Ein neues (junges) Auto funktioniert.

Wie lange es gut funktioniert, entscheidet die Instandhaltung.



© Cartoon
Erik Liebermann

Instandhaltung hält fit

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber