

Seniorenbeauftragter des Landkreises Coburg, Dr. Wolfgang Hasselkus, informiert:



Länger leben oder gesünder leben?

Natürlich wollen wir länger und gesünder leben. Im 9. Altersbericht der Bundesregierung haben die Autoren zahlreiche Bedingungen gefunden, die für die alten Menschen verbessert werden müssten. Manches mag stimmen, manches ist jedoch von nicht-Senioren für Senioren gedacht und entspricht nicht dem Denken und den Wünschen des alten Menschen.

Ältere Menschen lieben ihre Selbstständigkeit und dazu gehört, dass von außen möglichst nicht in ihre Lebensführung eingegriffen wird. Sie lieben ihren gewohnten Tagesablauf, den sie eigenständig an ihr körperliches Befinden anpassen. Vorschläge von außen zur Verbesserung oder Erleichterung werden erst einmal abgelehnt. Warum? Das Bekannte ist auch der Schutz der Älteren. Die Treppen sind Übungsort. Die selbstständige Versorgung zu Hause wird instinktiv als Therapie verstanden. Ältere wollen nicht entlastet werden; denn Entlastung kann auch zur Bevormundung führen. Ihr bekannter Tagesablauf gibt ihnen Sicherheit.

Natürlich hat das Konzept der Älteren seine Grenzen und Gefahren. Aber Hilfe muss mit Bedacht erfolgen. Wir müssen uns zuerst in die Welt der Älteren hinein-denken. Ihr Lebenskonzept ist instinktiv schlüssig und weise. Nur Liebende verstehen sie.

Zurück zum Ausgang: Ein längeres Leben geht nicht zwangsläufig mit besserer Gesundheit im Alter einher. Vielmehr könnte z. B. eine Überversorgung durch die Familie bei gleichzeitiger reduzierter körperlicher Eigenaktivität den Alterungsprozess beschleunigen.