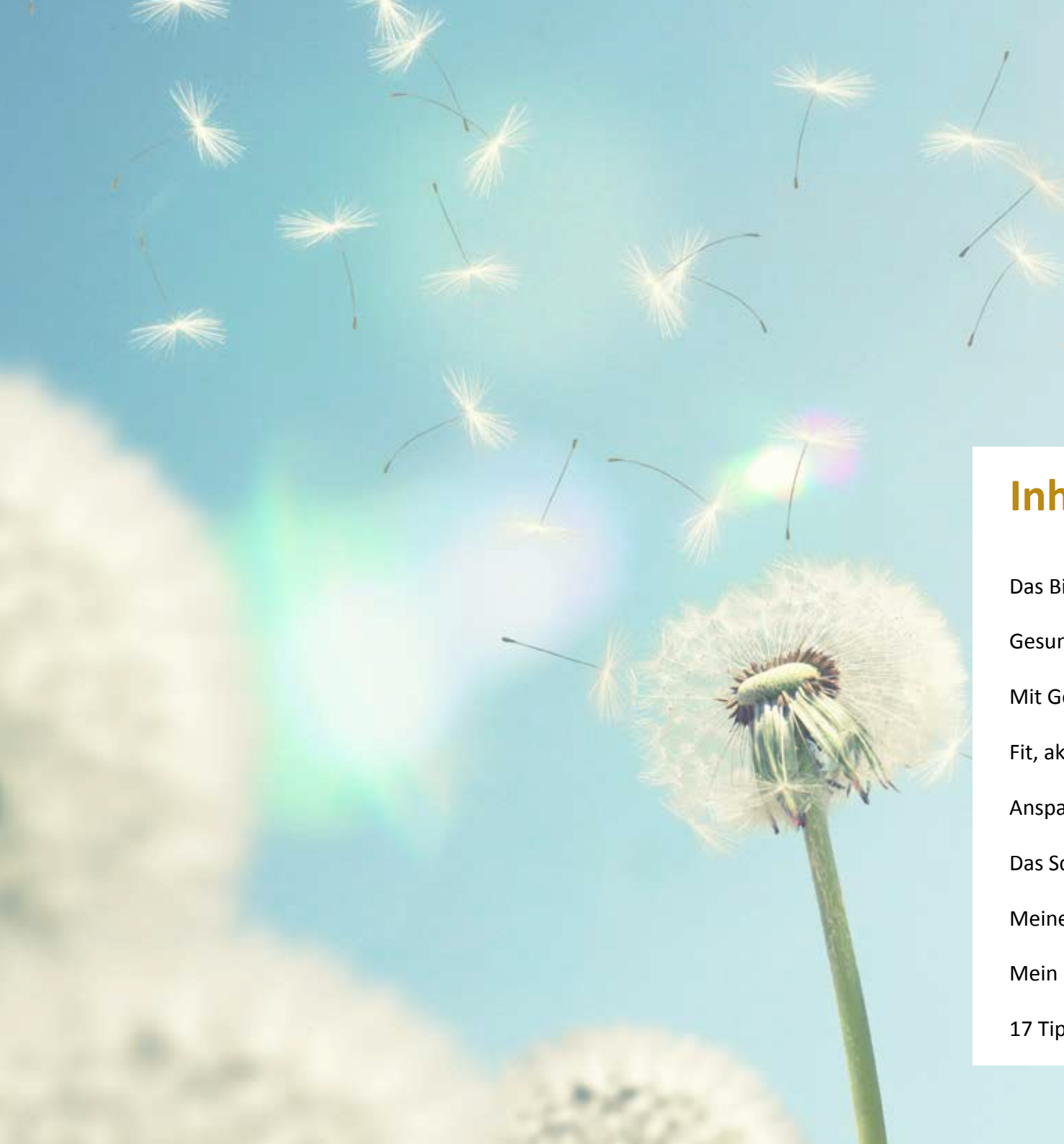


# Glücklich alt werden.





## Inhalt

Das Bild vom Alter .....	8
Gesundheit im Alter .....	14
Mit Genuss ist niemals Schluss.....	20
Fit, aktiv und mobil bleiben.....	24
Anspannung und Entspannung .....	30
Das Schlimmste ist die Einsamkeit .....	36
Meine (barrierefreie) Wohnung .....	42
Mein Dorf, mein Quartier.....	48
17 Tipps für ein besseres Alter .....	52

## Wir über uns

Im Frühjahr 1988 entstand im Landkreis Schwäbisch Hall die Initiative zur Gründung eines Kreissenorenrats – mit dem Ziel, den Interessen älterer Menschen eine starke Stimme zu geben. Seitdem engagiert sich der Kreissenorenrat als unabhängiges, parteipolitisch und weltanschaulich neutrales Gremium ehrenamtlich für die Belange der Seniorinnen und Senioren im Landkreis.

Als anerkannter gemeinnütziger Zusammenschluss vereint der Kreissenorenrat alle Organisationen, Einrichtungen und Vereinigungen, die in der Altenarbeit im Landkreis tätig sind. Wir sind Mitglied im Landessenorenrat Baden-Württemberg.

### Unsere Ziele

- Stimme der Älteren: Wir setzen uns für die Interessen älterer Menschen ein – im Dialog mit Politik, Gesellschaft und Institutionen. Dabei ist uns das Miteinander der Generationen besonders wichtig.

- Forum für Austausch: Wir schaffen Raum für Meinungsbildung und den Austausch von Erfahrungen zu sozialen, kulturellen, wirtschaftlichen und politischen Themen.
- Netzwerk und Plattform: Rund 200 Seniorenclubs und Altenkreise im Landkreis finden bei uns eine gemeinsame Plattform für Zusammenarbeit, Ideen und Impulse.
- Kompetente Ansprechstelle: Wir stehen Städten, Gemeinden, Kirchen und Trägern der freien Wohlfahrtspflege beratend zur Seite – bei allen Fragen rund ums Älterwerden.

### Finanzierung

Unsere Arbeit wird vom Landkreis Schwäbisch Hall unterstützt. Zudem ist der Kreissenorenrat berechtigt, steuerlich absetzbare Spenden anzunehmen, die direkt der Seniorenarbeit im Landkreis zugutekommen.

**Vorstand**  
**Kreissenorenrat Schwäbisch Hall (v.l.n.r.)**  
*Nils Neudenberger, Günter Gropper, Rudolf Hesselmeier, Werner Hepp, Bernhard Glück, Peter Seitz*



# Aktiv gegen Einsamkeit

Das Thema „Einsamkeit ist in aller Munde. Ein Drittel der Menschen über 65 Jahren leben in Deutschland allein in einem Haushalt. Die Familien leben verstreut. Die Kinder und Enkel ziehen in die nähere oder weitere Ferne.

Im September 2022 trafen sich die Mitglieder des Kreissenioresrates des Landkreises Schwäbisch Hall zu den Bildungstagen. Er stand unter dem Titel „Zusammen ist man weniger allein“. Alterseinsamkeit. „Was können wir tun?“, fragte sich der Vorstand. Mit Sozialplaner Martin Keller-Combé und dem Seniorenbüro des Landkreises fand man Verbündete. Gemeinsam kamen weitere Akteure ins Boot: die Kirchen, der KreisLandFrauenverband, die Stadt Crailsheim, der Stadtseniorenrat in Hall und auch Pflegeheime und ambulante Pflegedienste. Ein Jahr später – im September 2024 - gründete sich dann das „Netzwerk gegen Einsamkeit & ungewolltes Alleinsein“.

Neben dem Sensibilisieren für das Thema „Einsamkeit“ und der Unterstützung von Ehrenamtlichen, sollen auch die vorhandenen Angebote im Landkreis sichtbar werden. Denn die

bereits bestehenden Möglichkeiten können sich sehen lassen:

- So gibt es beispielsweise in Crailsheim das „Mutmach-Café“, ein Ort an dem Menschen miteinander frühstücken oder sich zu einem Spaziergang treffen. Mit dem Friedhofscfé wurde ein Angebot geschaffen, wo sich Menschen nach dem Verlust einer geliebten Person austauschen und reden können.
- Begegnungen zu schaffen – unabhängig vom Alter, Einkommen oder kirchlicher Zugehörigkeit, das ist auch das Ziel der „OffenBar“ in Gerabronn. In der „KredenzBar“ wird monatlich zusammen gekocht und gegessen. In den Sommermonaten lädt das Team der „SandsiebBar“ zu regelmäßigen generationsverbindenden Treffen auf einem Spielplatz bei Kaffee und Kuchen ein.
- In Blaufelden gibt es das „Welcome – ein Haus für alle“. In den Räumen des ehemaligen Kindergartens bietet das Haus auf zwei Stockwerken ein Café, eine Werkstatt und einen Second-Hand-Laden.

- In Schwäbisch Hall treffen sich alle vierzehn Tage samstags, im Café in der AWO-Seniorenwohnanlage am Gänsberg, Menschen zum Kaffee und lauschen interessanten Vorträgen. Und auch die Angebote des Mehrgenerationenhauses sind dazu da, Menschen miteinander in Kontakt zu bringen.
- Damit auch Menschen mit einem schmalen Geldbeutel Angebote nutzen können, bieten sogenannte „Mittagstische“ eine gemeinsame Mahlzeit auf Spendenbasis an. Über fünfzehn solche Angebote gibt es schon im Landkreis.

Nicht zu vergessen die zahlreiche Seniorenkreise und Bewegungsangebote wie „Gemeinsam in Bewegung“, die es an mehreren Standorten im Landkreis gibt. All' diese und weitere Angebote, die Leben in einen einsamen Alltag bringen können, sollen in einer landkreisweiten Angebotsdatenbank gebündelt und damit leichter auffindbar werden. So können Multiplikatoren vor Ort, oder etwa auch Fahrer von „Essen auf Rädern“ und Krankenfahrten, Ärzte und Praxishelferinnen oder auch Pflegekräfte der ambulanten Dienste, alleinlebende ältere Menschen auf Angebote aufmerksam machen, die Einsamkeit vorbeugen und entgegenwirken.

Ein Aufruf geht aber auch an die, die in ihrer Nachbarschaft und ihrem Bekanntenkreis alleinlebende Menschen haben: ein offenes Auge und ein offenes Ohr und eine halbe Stunde Zeit können schon viel bewirken.



**Netzwerk gegen Einsamkeit & ungewolltes Alleinsein im Landkreis Schwäbisch Hall**

Informationen gibt es beim  
Seniorenbüro des Landkreises  
Schwäbisch Hall unter  
Tel. 0791/755-7879 sowie  
[www.wir-gemeinsam-sha.de](http://www.wir-gemeinsam-sha.de)

# Das Bild vom Alter



Während man 1972 Menschen schon mit 50 Jahren zum alten Eisen zählte, zählt man heute erst die über 70-Jährigen dazu. Aber wie bei allem, gibt es auch hier Ausnahmen. Es gibt junge Menschen, die in ihren Verhaltensweisen uralt sind und Menschen, die weit über 80 Jahre alt sind und vor Kraft nur so strotzen.

## Der Jungbrunnen

Wenn wir über das „Älterwerden“ sprechen, wird immer wieder gerne der Jungbrunnen zitiert, der ewige Jugend und ein langes Leben verspricht. Nicht nur ältere Menschen fragen sich, wie sie möglichst lange körperlich und geistig gesund und zudem gut integriert in der Gesellschaft altern können. Auch wenn es bisher noch nicht gelungen ist, den Jungbrunnen zu finden, ist aus zahlreichen Studien ein positiver Effekt bekannt: Menschen, die sich jünger fühlen als sie sind und Menschen, die eine positivere Sicht auf das Älterwerden und alte Menschen haben, sind oftmals gesünder und bleiben dies auch über viele Jahre und Jahrzehnte hinweg. Ein positives Bild vom Alter ist auch mit einer höheren Lebenserwartung (laut einigen großen Studien um sieben Jahre) verbunden. Diese Erkenntnisse beruhen auf inzwischen mehr als 50 Studien aus verschiedenen Ländern mit unterschiedlichen Altersgruppen.

## Anti-Aging beginnt im Kopf

Tun Sie sich mit dem Älterwerden schwer, weil Sie nichts Gutes vom Alter erwarten? Wie gesund und gut wir altern hängt von unserem Lebenswandel

ab, aber vor allem von der Einstellung zum Alter. Welche Vorstellung verbinden Sie mit dem Alter? Ist es das Bild eines aktiven, selbstständigen Menschen, der im Leben steht und die Zeit mit erfüllenden Tätigkeiten verbringt? Oder verbinden Sie das Altsein mit sozialem Rückzug, gesundheitlichen Beschwerden und Hilfsbedürftigkeit?

Auch gebräuchliche Redewendungen vermitteln einen negativen Eindruck des Alters, z.B. „Was man in der Jugend nicht lernt, lernt man im Alter niemals.“ Die Vorstellung, als alter Mensch nicht mehr lernfähig zu sein, ist aber nicht richtig. Zwar lässt die Gedächtnisleistung im Alter nach. Jeder Mensch ist jedoch bis ins hohe Alter fähig, sich mit Neuem auseinanderzusetzen. Lebenslanges Lernen ist sogar ein wichtiger Schlüssel für ein aktives, selbstbestimmtes Leben im Alter.

Eine negatives Bilder vom Alter macht es alten Menschen schwerer, ihre vorhandenen Potenziale zu nutzen und ein eigenverantwortliches, selbstständiges Leben zu führen. Wenn sich ältere Menschen selbst an diese Vorurteile anpassen, werden diese auch eher eintreten („selbsterfüllende Prophezeiung“).

## Der Segen des Alters: Lebenserfahrung bringt Gelassenheit

Ein paar Falten und ein ungünstigeres Verhältnis von Muskeln zu Fett hin oder her: das Alter bringt einen riesigen Vorteil mit sich. Kein jugendlicher Leichtsinn, kein makelloses Aussehen und keine perfekte Fitness können da mithalten: Mit den Jahren werden wir immer weiser und lernen, Widrigkeiten mit einer gewissen Gelassenheit und Ruhe hinzunehmen oder anzugehen.

Wer mit 30 noch ständig um Anerkennung heischt und sich und seinen Mitmenschen jede Menge zu beweisen hat, hat diesen „Kampf“ mit 60 in der Regel bereits beendet. Bis dahin hat er entweder genug Anerkennung bekommen oder erkannt, dass Anerkennung im Leben nicht alles ist. Mit diesem Wissen lassen sich Krisen ruhiger bewerten und gelassener angehen.

Bescheidenheit ist eine Tugend, aber wer sein Leben über ein halbes Jahrhundert immer gut gemeistert hat, darf ruhig auch einmal mit Stolz auf seine bisherigen Erfolge und auch

gemeisterte Krisen zurückblicken. Vielleicht beherrschen Sie auch die hohe Kunst, sich über das zu freuen, was Ihnen bisher alles vergönnt war und auch darüber, was Sie sich selbst erarbeitet haben.

## Wann sind wir am Glücklichsten?

Untersuchungen zufolge sind wir zwischen 58 und 77 Jahren am glücklichsten. Es gibt also keinen Grund, Angst vorm Alter zu haben. Freuen Sie sich auf die glücklichste Zeit in Ihrem Leben! Statt das Alter als eine Bedrohung anzusehen, können wir es auch als eine Bereicherung und eine Chance ansehen. Die Chancen und Vorteile des Alters fallen uns jedoch nicht in den Schoß. Der Grund ist ganz einfach: Im Alter von 60 Jahren haben wir normalerweise eine gewisse Stabilität im Leben erreicht. Wir fühlen uns wohl in unseren Beziehungen, in der Liebe und mit der Arbeit. Dadurch kann man mehr Zeit und Energie in andere, soziale Rollen stecken, die einen glücklich machen. Und das wirkt sich positiv auf das Selbstbild aus.

Wenn wir mehr vom Leben haben wollen, dann müssen wir die Routine unterbrechen und bewusst Neues



suchen und erleben. Wir müssen aus dem Trott ausbrechen. Es ist ja nicht so, dass im Alter die Möglichkeiten weniger werden. Es ist vielmehr so, dass wir träger werden und die Möglichkeiten nicht nutzen, die sich uns bieten.

**Tipp:** Bewahren Sie sich Ihre Neugierde, probieren Sie immer wieder etwas Neues aus, sammeln Sie neue Eindrücke, brechen Sie aus gewohnten Bahnen aus und bleiben Sie aufgeschlossen.

# Gesundheit im Alter



## Möglichst lange leben

„Ich will noch lange leben“ sagte eine Bekannte neulich zu mir. Sie wünscht sich dabei nichts Ungewöhnliches. Wir sind für ein langes Leben angelegt. Unsere Organe haben enorme Reservekapazitäten. Mit zunehmendem Alter schwinden diese Ressourcen und chronische Gesundheitsstörungen kommen früher oder später im Laufe des Lebens dazu. Das Wissen um familiäre Risiken und eine gesunde Lebensweise können Erkrankungen vermeiden, den Ausbruch verzögern oder den Verlauf günstig beeinflussen. Gerade bei altersbedingten Erkrankungen gibt es viele Möglichkeiten vorzubeugen.

## Ohne Muskeln keine Knochen

Regelmäßige Bewegung ist die Grundlage für den Erhalt der Mobilität. Für eine aktive Mobilität braucht es Muskelkraft und Beweglichkeit. Gut geeignet, auch für Männer, sind hier Tanzen oder Tai-Chi. Der Erhalt der Mobilität bis ins hohe Alter hinein ist unser aller Ziel. Was können wir selbst dafür tun?

Ein gesundes Krafttraining kann den Aufbau der Muskulatur unterstützen, eine eiweißreiche Ernährung, insbesondere nach Trainingseinheiten oder Molke-Eiweiß, das viel Leucin enthält, ist besonders gut für den Muskelaufbau. Eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D spielt eine wichtige Rolle beim Erhalt des Knochens. Eine Osteoporose kann so hinausgezögert bzw. verlangsamt werden.

## Die Haut – unser Schutzorgan

Haut speichert Feuchtigkeit, schützt uns vor Hitze und Staub. Sie kühlt durch Schweißbildung und schützt vor Austrocknung. Mit dem Tastsinn der Haut nehmen wir die Umwelt wahr. Im Alter wird die Haut dünner und weniger elastisch, es bilden sich Falten. Wenn Haut zusätzlich trocken wird, kann es zu Wunden/Rissen kommen, die das Eindringen von Infektionserregern erleichtern. Häufige Hautveränderungen im Alter können Pigmentflecken und gutartige Hautgeschwülste sein, gelegentlich treten auch bösartige Erkrankungen der Haut auf. Die regelmäßige Pflege der Haut durch rückfettende Cremes und eine regelmäßige Selbstinspektion sind empfehlenswert.

An den Füßen schützt eine regelmäßige Nagelpflege vor Erkrankungen, Wunden, Infektionen und Wundheilungsstörungen. Dies ist wichtig, wenn weitere Grunderkrankungen vorliegen, wie z.B. eine arterielle Verschlusskrankung oder ein Diabetes mellitus und die Versorgung des Gewebes zusätzlich eingeschränkt ist. Sollten bereits Schäden vorliegen, sind Pflege und Inspektion der Haut an den Füßen umso wichtiger.

## Koronare Herzerkrankungen

Übergewicht (Adipositas), Bewegungsarmut, Nikotin, erhöhte Blutfette und ein hoher Blutdruck begünstigen koronare Herzerkrankungen. Ein Herzinfarkt kann akut lebensbedrohlich sein, auch wenn es glücklicherweise heutzutage viele Möglichkeiten gibt, diesen zu behandeln und günstig zu beeinflussen. Regelmäßige Bewegung, Gewichtskontrolle, gesunde Ernährung und Nikotinverzicht helfen dieser Wohlstandserkrankung vorzubeugen.

Häufig treten die Gefäßveränderungen nicht nur an den Herzkranzgefäßen, sondern auch an den Gehirnarterien oder an den Beingefäßen (periphere arterielle Verschlusskrankheit) auf oder sie beeinflussen die Durchblutung und die Funktion der Nieren.

Erhöhte Cholesterinwerte und Blutfette sind zum Teil erblich bedingt und nicht nur auf die Ernährung zurückzuführen. Mit Medikamenten lassen sich die Werte günstig beeinflussen.

## Diabetes mellitus / Zuckerkrankheit

Der Diabetes mellitus /die Zuckerkrankheit kann heute gut behandelt werden, erfordert jedoch viel Disziplin von den Personen. Bei langjährig erhöhten Blutzuckerwerten treten vermehrt die oben beschriebenen Gefäßveränderungen an Herz, Nieren, Gehirn und den peripheren Gefäßen mit Folgekrankheiten bis hin zu lebensbedrohlichen Schäden auf. Die sogenannte Altersdiabetes kann durch Bewegung und Gewichtsreduktion positiv beeinflusst werden. Auch hier gilt: Gesunde Lebensführung in den mittleren Erwachsenenjahren kann den Ausbruch der Erkrankung vermeiden oder verzögern.

Neben dem Diabetes mellitus sind Schilddrüsenerkrankungen nicht selten, allerdings sind die Symptome oft wenig spezifisch und nicht immer richtungsweisend. So ist es sinnvoll, die Schilddrüsenhormone im Rahmen der Routineuntersuchung durch den Hausarzt bestimmen zu lassen. Gewichtszunahme, Ödeme und Erschöpfung können solche Symptome sein, aber auch Gewichtsabnahme, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörung, Umtriebigkeit und Haarausfall.

## Die Nieren

Die Nierenfunktion nimmt bei allen Menschen im Laufe des Lebens ab, auch bei „normalen Nierenwerten“ ist die Nierenfunktion deutlich geringer als bei gesunden jungen Erwachsenen. Erkrankungen wie ein hoher Blutdruck, Diabetes mellitus können zusätzlich die Nierenfunktion verschlechtern. Kommen dann noch akute Erkrankungen dazu oder werden Medikamente, die die Nierenfunktion beeinträchtigen, eingenommen, kann sie sich rasch verschlechtern. Eine seltenere Ursache für ein Nierenversagen ist die Prostatavergrößerung. Sie kann das Abfließen des Harns erschweren und dadurch einen Harnrückstau bis in die Nieren hervorrufen. Auch wiederholte bakterielle Entzündungen oder Nierensteine können zu einer Verschlechterung der Nierenfunktion führen. Seltene wenig beeinflussbare Erkrankungen sind rheumatische Erkrankungen des Autoimmunsystems. Auch hier gibt es glücklicherweise inzwischen Therapieansätze.



## Die Atmung

Sauerstoff ist der Treibstoff für den Stoffwechsel im Körper. In jungen Jahren gerät man in der Regel erst bei großen Anstrengungen außer Atem, mit dem Alter wird das schwieriger.

Rauchen ist nicht nur ein Risikofaktor für Krebserkrankungen, sondern führt häufig zu einer chronischen Bronchitis mit Husten und Auswurf mit Zerstörung der kleinen Atemwege / Alveolen. Irgendwann reicht die Sauerstoffversorgung bei Belastung nicht mehr. Einschränkungen der Atmung reduzieren die Lebensqualität deutlich. Atemsprays, Inhalationen, Atemgymnastik, Atemhilfen bis hin zur Sauerstoffbeatmung stehen zur Verfügung, aber auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Regelmäßiges Herz-, Kreislauf- und Atemtraining ist sinnvoll, z.B. Nordic Walking oder je nach körperlicher Fitness Joggen.

## Augen und Ohren

Das Sehvermögen nimmt mit dem Alter ab, die Augenlinse ist nicht mehr so flexibel. Bilder werden nicht mehr optimal auf die Netzhaut scharf gestellt, sondern dahinter (Altersweitsichtigkeit). Bindehautentzündungen, Tränen der Augen, aber auch ein

sogenanntes trockenes Auge treten im Alter häufiger auf und müssen abgeklärt werden. Vorsorgeuntersuchungen und Kontrollen beim Augenarzt ermöglichen die Behandlung und Vermeidung von Folgeschäden.

Ein gutes Gehör unterstützt die soziale Teilhabe und erhält die Kommunikationsfähigkeit. Eine Hörminderung tritt glücklicherweise nicht bei allen älteren Menschen auf. Moderne Hörgeräte können viele Einschränkungen gut kompensieren. Und zwar umso besser, je früher man bei nachlassendem Gehör ein Hörgerät einsetzt. Schwindelsymptome sollten nicht nur vom HNO-Arzt, sondern auch vom Neurologen abgeklärt werden, um die bestmögliche Behandlung zu bekommen.

## Geistige Leistungsfähigkeit

Beim normalen Altern bleibt die geistige Leistungsfähigkeit erhalten, obwohl es auch im Gehirn zu mannigfachen Altersveränderungen kommt. Bestimmte Hirnfunktionen nehmen zwar schon etwa mit dem 30. Lebensjahr ab (z.B. Schnelligkeit der Auffassung, Wendigkeit bei Erledigung von Aufgaben), andere Bereiche werden bis etwa zum 80. Lebensjahr sogar



besser (die sog. kristalline Intelligenz, Erfahrungswissen, Verknüpfung komplexer Anforderungen). Im Alter ist das geistige Leistungsvermögen also eher langsamer, aber differenzierter.

Erkrankungen können die Lebensqualität aber beeinträchtigen. Gefürchtet sind Demenzen, insbesondere die degenerativ fortschreitende Alzheimer-Demenz. Aber auch hier kann man den Verlauf günstig beeinflussen. Eine Heilung ist bislang leider nicht möglich.

## Verdauung und Stoffwechsel

Zähne sorgen nicht nur für ein freundliches Lächeln, sie sind lebensverlängernd. Ein intaktes, möglichst vollständiges Gebiss sorgt für eine optimale Nahrungszerkleinerung und verhindert den Eintritt von Krankheitserregern. Die Möglichkeiten der Zahnbehandlung in Deutschland sind ausgezeichnet, es lohnt sich, sie zu nutzen.

Akute Beschwerden im Bauchraum wie Magengeschwüre, Gallenblasenentzündungen, Durchfallerkrankungen, Blinddarmentzündungen u.v.m. können in der Regel gut behandelt werden. Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen und unspezifisches Unwohlsein werden symptomatisch

behandelt. Eine gezielte ärztliche Untersuchung und ausführliche Diagnostik ist notwendig, um verborgene Erkrankungen sicher auszuschließen. Vor allem, wenn die Symptomatik sich deutlich ändert, neue Symptome dazukommen und sich die Beschwerden verschlimmern. Manchmal können aber auch einfache Maßnahmen wie regelmäßige Bewegung, ausreichendes Trinken, ballaststoffreiche Ernährung den Verlauf positiv beeinflussen.

**Tipp 1:** Vorsorgeuntersuchungen helfen, ernsthafte Erkrankungen rechtzeitig zu entdecken. Damit steigt die Chance auf vollständige Heilung. Dies gilt sowohl für die Darm- und Magenspiegelung, wie auch für die gynäkologische Vorsorgeuntersuchung der Frau und die urologischen Vorsorgeuntersuchungen des Mannes.

**Tipp 2:** Bestimmte Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind im Alter trotz ausgewogener Ernährung oft nicht in ausreichendem Maße vorhanden und können ergänzt werden. Vitamin D und Calcium häufig, bei vielen Menschen auch Vitamin B12 oder Eisen.

# Mit Genuss ist niemals Schluss!



## Die gute Nachricht zuerst

Schon wieder zwei Kilo zugenommen! Viele Ältere haben ein Leben lang auf die Waage und die Polster auf der Hüfte geschielt. Und nun das: Im Alter ist ein etwas höheres Körpergewicht viel besser als ein zu niedriges. Der Body-Mass-Index (BMI) ist kein geeigneter Maßstab mehr, denn: Gewicht und damit wertvolle Muskelmasse gehen schneller verloren als in den Jahren zuvor. Die beste Lebenserwartung, also ein langes Leben in guter Verfassung, hat Mann/Frau mit etwas

höherem Gewicht, so die Ergebnisse statistischer Erhebungen. Älter werden bedeutet auch, diesen K(r)ampf endlich sein zu lassen. Denn ein Kilo Körpergewicht ist dem andern nicht gleich. Es kommt ganz darauf an, woraus es besteht! Der Abbau von Muskelmasse beim Fasten oder bei Krankheit ist definitiv nicht von Vorteil. Für unsere Beweglichkeit und Lebensqualität braucht es einen guten Muskelaufbau. Wir fahren z.B. mit dem Fahrrad auf den Wochenmarkt und

versorgen uns mit gesunden regional angebauten Lebensmitteln. Bewegung und Essen haben etwas mit Genuss zu tun. Umso wichtiger ist: jeden Tag neu zu genießen.

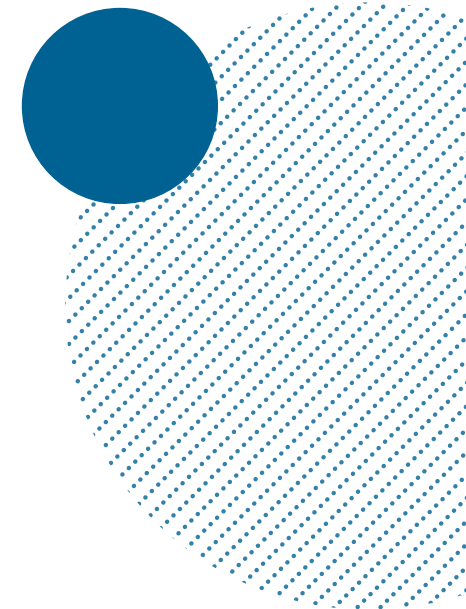
## Mit allem versorgt sein

Es ist ein hohes Gut, sich selber versorgen zu können. Gerade während der Corona- Zeit haben viele erlebt, welche zentrale Bedeutung die Versorgung mit Lebensmitteln erhält, wenn ansonsten wenig geht. Viele haben in dieser Zeit Lieferdienste für sich entdeckt: ein warmes Mittagessen aus dem Lieblingslokal, die Gemüsebox vom Bauern, viele Dinge konnten telefonisch im Supermarkt oder online im Internet bestellt werden.

Wie sieht es in meinem Kühlschrank aus? Ist er voll oder leer? Sind die Lebensmittel frisch? Finden sich Produkte mit wertvollen Eiweißen? Lädt er ein, sich aus ihm zu bedienen? „Zeige mir Deinen Kühlschrank und ich sage Dir, wie Deine Verfassung ist“. Es ist hilfreich, seinen Kühlschrank einmal unter diesem Blickwinkel anzuschauen. Teilen verhindert das Verderben von Lebensmitteln. Bieten Sie Ihren Bekannten und Nachbarn etwas vom zu großen Kartoffelnetz an.

## Was kann ich essen?

„Der Mensch ist, was er isst“. Als Faustregel gilt generell: so frisch wie möglich, so wenig verarbeitet wie möglich. Wenn die Zutatenliste länger ist als die Inhalte, dann ist das nicht von Vorteil. Gemüse, Obst und Vollkorn schmecken am besten regional und frisch. So unterschiedlich unsere Vorlieben auch sind, ein paar Grundsätze für ein gutes Befinden im Alter haben sich als wirklich vorteilhaft herauskristallisiert und sollen hier nicht fehlen: Pizza und Paella, Tsatsiki und Döner bereichern unseren Speisezettel, außerdem Südfrüchte und Gemüse aus dem Mittelmeerraum.



Zum Glück wird das Bio- Sortiment immer größer. Olivenöl aus den südlichen Ländern Europas ist eines von vielen Pflanzenölen, die gerne verwendet werden. Allein bei Öl gibt es eine unglaubliche Vielfalt. Wie es gewonnen wurde, wo es herkommt, aus welchem Anbau die Rohstoffe stammen, ist entscheidend für die Qualität des Endprodukts. Damit sich zu befassen, lohnt sich, weil die Wirkung auf den Körper stark dadurch beeinflusst wird.

## Vorsorge und Beratung wahrnehmen

Es ist gut, für sich zu sorgen. Regelmäßige Checks beim Hausarzt gehören dazu. Habe ich ausreichend Mineralstoffe und Vitamine? Warum bin ich dauernd müde, warum habe ich trockene Haut? Eine Untersuchung beim Hausarzt kann diese Frage beantworten. Fragen zur Ernährung werden manchmal von der Krankenkasse oder der Apotheke beantwortet. An vielen Orten gibt es in den Volkshochschulen Vorträge zur Ernährung oder Kochkurse für Ältere. Bei Krankheit oder nach einem Krankenhausaufenthalt können Nachbarn oder Patinnen/Paten beim Einkaufen und Unterstützen sehr hilfreich sein.

## Gesellig statt allein

Gehst Du mit mir essen? Es ist gut, ab und zu die eigene Küche zu verlassen und auswärts zu essen. Immer mehr Menschen leben im Alter allein, dabei wird vieles in Gesellschaft leichter. Abwechslung beim Essen und an jedem Tag alle Geschmacksrichtungen erleben: Süß, sauer, salzig, scharf, bitter und umami (das steht für Fleischgeschmack). Sich zum gemeinsamen Essen verabreden oder gemeinsam kochen ist eine gute Idee. Sich Zeit lassen bei der Zubereitung, ganz bewusst die Zutaten wahrnehmen und die Mahlzeiten ungestört und in guter Atmosphäre genießen erhöht die Lebensqualität deutlich. Zeit ist ein unglaublich großer Luxus. Zum Glück verfügen viele Ältere darüber.

## Gute Verfassung – gute Ernährung

Mit Freude in einen frischen Apfel beißen können: dafür braucht es ein gepflegtes Gebiss. Gute Zähne sind eine der wichtigsten Voraussetzungen, um sich im höheren Alter gut ernähren zu können. Die richtige Pflege und Vorsorge der Zähne hilft, dass Essen,



Kauen, Schlucken und Verdauen problemlos funktionieren. Bei vielen altersentsprechenden Einschränkungen kann man im Frühstadium den Verlauf noch beeinflussen. Alltägliches zu bewältigen, wenn es nicht mehr selbstverständlich ist, macht glücklich. Dabei ist es kein platter Trost, sondern erwiesene Tatsache: Hochaltrige sind lebenszufriedener, trotz mancher Einschränkungen als fitte Junge.

## Flüssig hält lebendig

Im Alter viel Wasser trinken ist eine Binsenweisheit, aber nicht immer leicht umzusetzen. Man kann Leitungswasser mit einem gut mineralisiertem Wasser ergänzen. Studien legen abwechselnd den Genuss von einem abendlichen Glas Wein, morgendlichen Kaffee, Kräutertee, grünem Tee und anderen Getränken nahe. Mitrechnen darf man aber auch die Suppe beim Mittagessen, den Smoothie aus Gartenkräutern sowie Obst und Gemüse. Eigentlich gibt es fast kein Lebensmittel, das nicht wenigstens etwas Wasser enthält – außer Knäckebrot und Schokolade.

# Fit, aktiv und mobil bleiben

Menschen sind „Bewegungstiere“, der gesamte Körper ist darauf ausgelegt, längere Strecken durch Bewegung zurückzulegen. Aber nicht nur Arme und Beine, sondern auch unsere gesamten inneren Organe werden auf diese Lebensweise ausgerichtet. Mit zunehmendem Alter nutzen sich unsere Körperzellen ab. Wir bemerken dies an Knochen, Gelenken und Muskeln und an der nachlassenden Funktion der inneren Organe.

Jeder Mensch wünscht sich, trotz der Alterungsprozesse ein gutes Leben führen zu können. Dies ist möglich, wenn man/frau selbst etwas dafür tut.

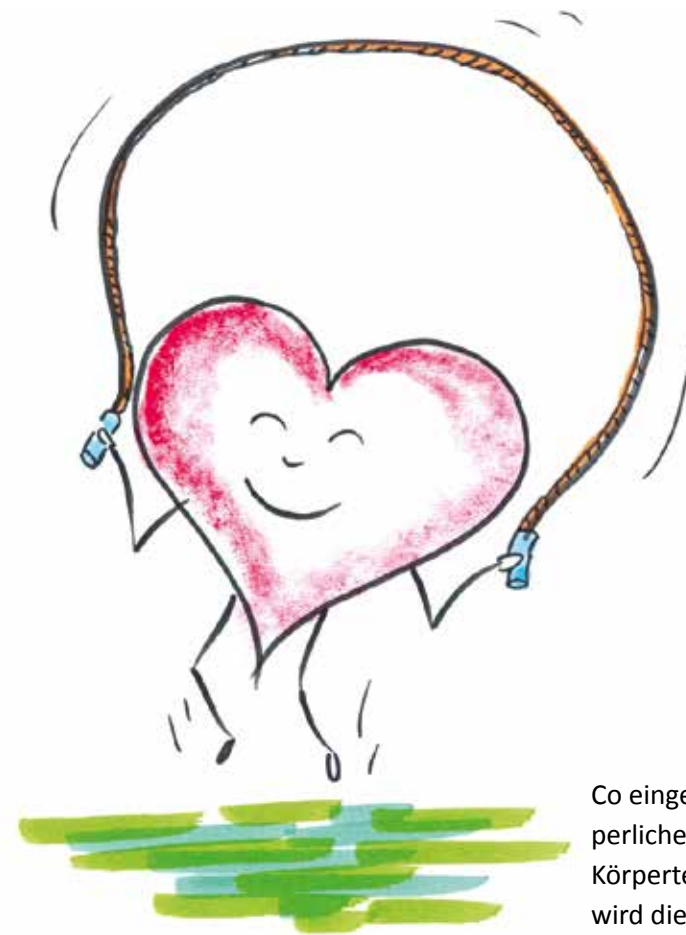
## Warum soll ich mich bewegen?

Eine der wichtigsten Voraussetzungen, um auch im hohen Alter mobil und selbstständig zu bleiben, ist körperliche und geistige Aktivität!

- Bewegung treibt das Herz an: Wie für jeden anderen Muskel in unserem Körper ist es auch für unseren

Herzmuskel wichtig, regelmäßig trainiert zu werden. Schlecht ist daher im Grunde nur eins: keine Bewegung!

- Bewegung senkt den Blutzuckerspiegel: Regelmäßige körperliche Betätigung sorgt dafür, dass sich der Glukosegehalt im Blut dauerhaft auf ein normales Niveau einpendelt. Dadurch kann der Entstehung des Typ 2 Diabetes mit seinen problematischen Folgeerkrankungen wirksam vorgebeugt werden.
- Bewegung hält das Lymphsystem im Fluss: Die Lymphe ist eine gelblich-transparente Flüssigkeit. Ihre Aufgabe besteht darin, Nähr- und Abfallstoffe zu den Ausscheidungsorganen (Leber und Nieren) zu transportieren. Die Lymphe fließt in einem eigenen Gefäßsystem, das parallel zu den Blutgefäßen durch den gesamten Körper zieht. Anders als beim Blutkreislauf wird die Lymphe nicht durch einen zentralen Motor (Herz) angetrieben. Stattdessen wird die Lymphflüssigkeit passiv transportiert und zwar mit den Muskel-



kontraktionen, durch die wir uns bewegen. Also: Durch viel Bewegung bleibt das Lymphsystem wortwörtlich im Fluss!

- Bewegung aktiviert das Immunsystem: Die Krankheitsbekämpfung unseres Körpers funktioniert unter anderem durch die Erhöhung der Körpertemperatur (Fieber). Bei erhöhter Temperatur wird die Vermehrung von Viren, Bakterien und

Co eingedämmt. Durch intensive körperliche Bewegung, bei der sich die Körpertemperatur spürbar erhöht, wird dieser Prozess auch nachhaltig unterstützt.

- Bewegung hält unsere Muskeln, Knochen und Gelenke fit: Von regelmäßiger körperlicher Aktivität profitieren auch die Teile unseres Körpers, die die Bewegungen ausführen. Dies ist vor allem unsere Skelettmuskulatur. Dass wir in der Lage sind, unzählige Stellungen und Haltungen einzunehmen, verdanken wir unseren Gelenken, den beweglichen Verbindungen zwischen den Knochen. Die

Funktionsfähigkeit der Gelenke ist davon abhängig, dass sie regelmäßig bewegt werden, denn nur so können sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

- Bewegung hält unsere Faszien elastisch: Die Faszien sind ein dünnes Bindegewebe, das sämtliche Muskeln sowie Organe umhüllt und ihnen Stabilität verleiht. Des Weiteren schützen die Faszien die Muskeln, indem sie diese vom Nachbargewebe trennen und so Reibung verhindern. Darüber hinaus übertragen sie über viele Nervenenden Informationen, wie zum Beispiel Schmerz an das Gehirn. Nicht umsonst wird das fasziale Gewebe als ein wichtiges Sinnesorgan bezeichnet. Durch mangelnde Bewegung verklebt und verflechtet sich das Bindegewebe. Die Folge davon ist, dass die Stabilisierungsfunktion beeinträchtigt wird. Die Nervenenden lösen Schmerzen aus, die im schlimmsten Fall chronisch werden können. Diesem Teufelskreis kann man durch moderate Bewegung und speziellem Faszientraining vorbeugen.

- Bewegung aktiviert auch unsere Gehirnfunktionen: Die Art, wie wir uns bewegen, bestimmt nach neuesten Forschungsergebnissen vornehmlich auch die Art, wie wir denken. Aus Studien zur Bewegung im Alter lässt sich ableiten, sich aktiv zu bewegen, hilft unserem Gehirn, Reize von außen schneller beziehungsweise effizienter zu bearbeiten. Außerdem bewirkt intensive Bewegung und sportliche Aktivität, dass im Gehirn Botenstoffe ausgeschüttet werden, die uns gute Laune machen, wenn nicht sogar Glücksgefühle auslösen. Bewegung hilft damit unseren grauen Gehirnzellen buchstäblich auf die Sprünge! „Es ist der Geist, der sich den Körper baut.“ (Schiller)

### Was kann ich tun?

Lange Sportabstinenz ist kein Grund, nicht in jedem Alter wieder erfolgreich mit Bewegung zu beginnen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass auch im hohen Alter noch viel für die Beweglichkeit getan werden kann. Internationale Gesundheits-Organisationen empfehlen (unabhängig vom Alter):

- 30 Minuten täglich moderate körperliche Aktivität (Radfahren, strammes Gehen, Schwimmen...)

- 3x wöchentlich Ausdauertraining (20 bis 60 Minuten je Einheit)
- 2x wöchentlich Kraft- und Bewegungstraining

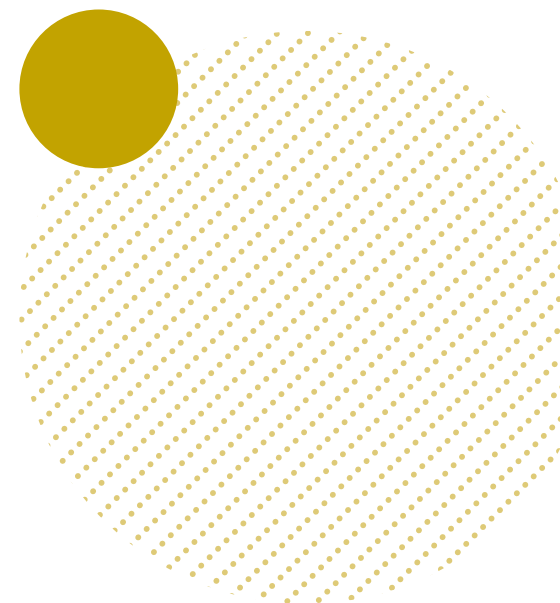
Nach Lust und Laune weitere körperliche Aktivitäten. Dazu zählen auch Hausarbeit (Staubsaugen, Fenster putzen...), Gartenarbeit, Treppensteigen...

### Allein oder gemeinsam?

Fitness kann man alleine zu Hause trainieren, aber mit Gleichgesinnten macht es deutlich mehr Spaß. Eine gute Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen, ist die Teilnahme an „GiB-Treffen“. GiB – Gemeinsam in Bewegung ist eine ehrenamtliche Bewegungsinitiative im Landkreis Schwäbisch Hall. Im Vordergrund stehen Freude und der Spaß an Bewegung und wenn gewünscht, die Tasse Kaffee im Café.

- Die Bewegungstreffs werden regelmäßig über das ganze Jahr hinweg bei fast jedem Wetter durchgeführt.
- Die Treffs finden in der Regel einmal pro Woche an festgelegten öffentlichen Plätzen im Freien statt. Dauer ca. eine Stunde.

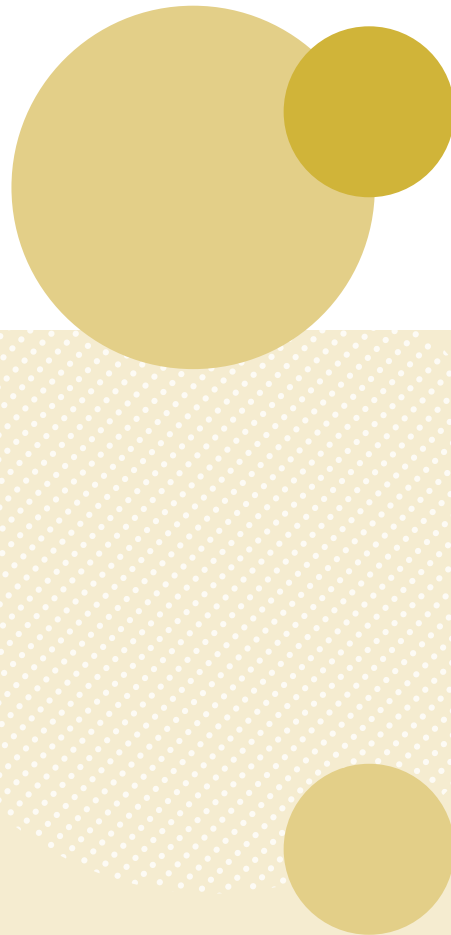
- Nähere Informationen über Orte und Zeitpunkte der Treffs gibt es auf [www.gib-sha.de](http://www.gib-sha.de).
- Die Übungen werden angeleitet durch ausgebildete ehrenamtliche Bewegungsbegleiterinnen und Bewegungsbegleiter
- Das Bewegungsprogramm stellt keine sportlichen Anforderungen. Sportkleidung ist nicht erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.
- Geselligkeit ist wichtig.



Bei einem Besuch von GIB werden folgende Bereiche trainiert:

1. Balance
2. Dehnungen
3. Leistung
4. Kraft der Beine
5. Kraft der Arme und des Oberkörpers

Diese Kernkompetenzen sind auch die Grundlage für die „Fünf Esslinger“, ein Bewegungsprogramm mit dem Ziel, die körperliche und geistige Fitness durch gezielte niederschwellige Übungen solange wie möglich zu erhalten. Entwickelt wurde dieses Programm in der Aerpah-Klinik in Esslingen-Kennenburg durch Dr. Martin Runge.



Alltagstätigkeiten	Körperliche Voraussetzungen
Treppen hinaufsteigen	Beinmuskulatur, Ausdauer
Treppen hinabsteigen	Balancefähigkeit
Aufstehen aus einem Sessel	Beinmuskulatur
Einkaufstaschen tragen	Arm- und Schultermuskulatur
Straßenverkehr	Balance, Gehfähigkeit, Ausdauer, Reaktion
Körperpflege und Ankleiden	Beweglichkeit von Schulter und Wirbelsäule, Standsicherheit, Gleichgewicht
Haushalt	Armmuskulatur, Beweglichkeit von Hüfte und Wirbelsäule

#### Tipp: Fit im Alltag

Ein gezieltes Bewegungstraining ist eine der entscheidenden Voraussetzungen für ein gesundes und selbstständiges Leben bis ins hohe Alter. Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die wichtigsten körperlichen Funktionen nach. Durch gezielte Bewegung kann man diese Prozesse jedoch zeitlich verschieben, teilweise sogar verhindern. Dies steigert sowohl die persönliche Leistungsfähigkeit, als auch die Fähigkeit den Alltag selbstständig zu bewältigen.

#### Literatur zur Vertiefung:

- Sven Voelpel, Die Jungbrunnen-Formel – wie wir bis ins hohe Alter gesund bleiben, Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg; Okt. 2020
- Dr. med. Martin Runge, Fünf Esslinger – Programm für lebenslange Fitness, Aerpah-Klinik Esslingen-Kennenburg

# Anspannung und Entspannung – Entspannung und Anspannung

## Leben im Rhythmus

Im deutschsprachigen Kulturraum gibt es so gut wie keine Sprichwörter oder Redewendungen zu „Muße“ oder „Entspannung“, wohl aber das weit verbreitete Wort „Zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen“. Diese Redewendung bringt den Vorrang der Arbeit zum Ausdruck. Doch dies ist durchaus problematisch. Was, wenn Arbeit nicht aufhört, wenn sie sich nicht begrenzen lässt? Nehmen wir zu „Arbeit“ die Begriffe Anstrengung, Mühe, Kämpfen hinzu und zu „Vergnügen“ Muße, Entspannung, Genießen, dann verstehen wir unmittelbar, dass „Arbeit“ und „Vergnügen“ aufeinander bezogen sind und das eine nicht ohne das andere erfahrbar und gestaltbar ist. Die beiden Pole Anstrengung / Anspannung auf der einen Seite und Erholung / Entspannung auf



## Last oder Lust?

Nun sind wir Seniorinnen und Senioren zwar von Erwerbsarbeit freigestellt und müssen uns meistens um unsere finanzielle Sicherheit wenig Sorgen machen. Das bedeutet freilich nicht, keine Herausforderungen, keine Anstrengungen mehr bewältigen zu müssen, wie manchmal noch aktive Arbeitstätige glauben. Der selbständige Alltag kann zur großen Herausforderung werden. Angehörige, Kinder benötigen vielleicht Unterstützung. Persönliche Krisen, Krankheiten, gesell-

schaftliche Krisen, Pandemien können uns gewaltig fordern.

Womöglich haben sich Ehrenämter und freiwillige Aufgaben oder Hobbys schleichend zur Last entwickelt. Und die körperlichen Fähigkeiten oder das Gedächtnis nehmen ab. Bei der Bewältigung dieser Herausforderungen wirkt ein guter Rhythmus von Anspannung und Entspannung stabilisierend und heilsam. Es kommt also auch im Alter darauf an, Alltag und Leben so zu gestalten, dass sich Anstrengung und Erholung regelmäßig abwechseln. Die Ergebnisse der Arbeitsmedizin zeigen, dass neben dem Rhythmus von Wachen und Schlafen, ein Wochenrhythmus, sozusagen normale Arbeitstage und arbeitsfreie Tage gesundheitsförderlich sind.

## Belastungen in den Blick nehmen

Finanzielle oder gesundheitliche Sorgen müssen ernst genommen werden. Auch hier gilt es, Anspannungs- und Entspannungsrhythmen zur Gesunderhaltung zu beachten. Warum das so ist, erklären unter anderem die Ergebnisse der Stressforschung. Vereinfacht gesagt unterliegt unser Organismus einem variablen Aktivierungsniveau von Tiefschlaf bis Überwachheit. Bei

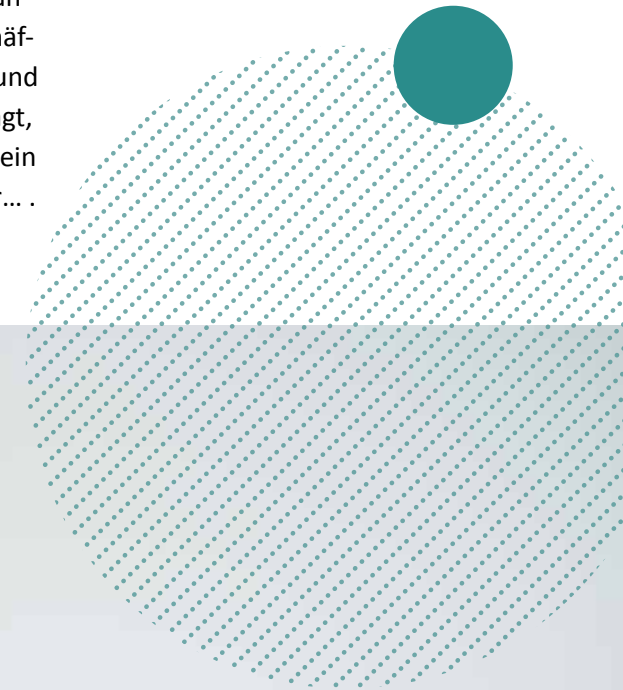
hoher Anspannung, Konzentration und Aufmerksamkeit steigen die Ausschüttung von Stresshormonen, Atemfrequenz, Blutdruck und die Anspannung der Muskeln. Die Wahrnehmung von Schmerzen kann wegfallen. Bei niedriger Aktivierung setzt Schläfrigkeit ein, sinken Blutdruck und Atemfrequenz. Die Muskelspannung verringert sich und die EEG-Wellen des Gehirns verlangsamen. Die Stresshormone müssen abgebaut und körpereigenes Morphin freigesetzt werden. Atemfrequenz, Blutdruck, Muskelspannung und Gehirntätigkeit werden auf eine mittlere Aktivierung zurückgeführt. Dem entspricht ein körperliches und seelisch/geistiges Wohlfühl, eine entspannte Selbst- und Umweltwahrnehmung. Sowohl dauerhafte Überaktivierung wie dauerhafte Unteraktivierung können schädlich wirken. Bei dauerhafter Überaktivierung verlieren wir die Fähigkeit zu entspannen, der Abbau der Stresshormone verlangsamt sich zu sehr und gelingt nicht mehr vollständig. Bei dauerhafter Unteraktivierung verlieren wir die Fähigkeit zur Anspannung, zur Konzentration und Aufmerksamkeit. Da sich unser alternder Organismus ohnehin nicht mehr so rasch erholt und längere Regenerationsphasen benötigt, ist es vorteilhaft, diese altersbedingte Veränderung aufmerksam und achtsam wahrzunehmen.

## Acht Fragen für den Alltag

- Benötige ich morgens eine längere Anlaufzeit oder habe ich vielleicht gerade morgens ein Leistungshoch?
- Benötige ich um die Mittagszeit einen Rückzug aus den Aktivitäten, eventuell einen kurzen Schlaf oder führt das lediglich dazu, abends nicht einzuschlafen?
- Wann ist ein Spaziergang förderlich?
- Liegt mein Leistungshoch möglicherweise am frühen Nachmittag und vollziehe ich dann auch die körperlichen und geistigen „Schwerarbeiten“ oder bringen mich Gewohnheiten und äußere Bedingungen dazu, mein Leistungshoch nicht zu nützen?
- Fällt es mir abends schwer, einzuschlafen oder in der Nacht durchzuschlafen und wie gehe ich mit diesen Störungen um?
- Werde ich ärgerlich, bekomme ich Ängste oder kann ich mit den Störungen verhältnismäßig gelassen umgehen?
- Nehme ich mir Zeit für die Mahlzeiten oder dominiert die Anstrengung von Zubereitung und Aufräumen mein Erleben?

- Bietet mein Alltag genügend Abwechslung der Tätigkeiten oder ermüde ich ungewollt durch die immer wieder gleichen, monotonen Aktivitäten?

Vielleicht protokollieren Sie, mit welchen Tätigkeiten Sie nacheinander an einem durchschnittlichen Tag beschäftigt sind? Möglicherweise wäre ab und zu ein Gespräch dazwischen angesagt, mit dem Nachbarn, der Nachbarin, ein Telefonanruf, Einkaufen gehen oder... .



## Achtsamkeit im Alltag

Achtsamkeit auf die altersbedingten, individuellen Veränderungen von Körper, Seele und Geist - ohne dabei ständig um sich selbst zu kreisen - hilft zu einer angemessenen Selbstsorge im Alter. Weil Entspannung eng mit unserem seelischen, geistigen Erleben verbunden ist, erfahren wir Entspannung auch bei Spiel, Sport, Musik, Gemeinschaft, Hobbys und allem, was uns eben Freude bereitet. Diese Aktivitäten können aber auch zur Quelle von Enttäuschungen, grundsätzlicher Frustration und Belastung werden. Welche Bilanz dieser Aktivitäten

können wir ziehen? Was sollten wir fördern und was lieber lassen? Wissenschaftlich nachgewiesene Wirkung auf die Fähigkeit zur Entspannung haben Yoga, Meditation, Tai Chi, Qigong, Progressive Relaxation nach Jacobson und Autogenes Training. Sie bedürfen guter Anleitung und am besten dauerhafter Übung oder wiederkehrender Auffrischung. Angebote finden sich bei Vereinen, Volkshochschule, Evang. Familienbildung oder Kathol. Bildungswerk. Jede dieser Entspannungsmethoden hat eigene Vor- und Nachteile. Man/frau tut gut daran, auszuprobieren,

welche am meisten Freude bereitet. Einzelne Übungen lassen sich auch miteinander kombinieren. Wichtig bleibt, die gewählte Entspannungsmethode dauerhaft in Alltag und Leben zu integrieren.



### **Tipp: Wo finde ich Orientierung?**

Wo finde ich Orientierung, Grundvertrauen und tragfähige, krisenfeste Hoffnung? Kirchen, Gemeinschaften und säkulare Gruppen bieten in unserer pluralen Gesellschaft viele Möglichkeiten individuell stimmige Antworten zu finden.

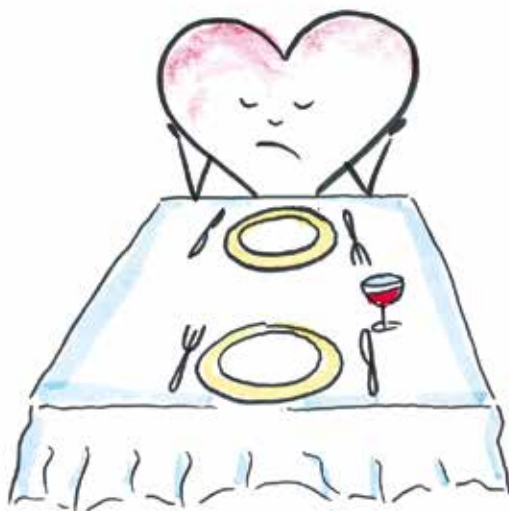
# Das Schlimmste ist die Einsamkeit

## Die Nachbarschaft hat sich verändert

„Vieles hat sich geändert in den letzten Jahren. Ich hatte hier in meiner Straße viele Bekannte. Heute ist das anders. Gute Freunde sind zu ihren Kindern gezogen, manche sind schon verstorben. Neue Menschen sind in die Häuser gezogen, ich kenne sie kaum. Dabei ist es doch meine Straße, hier wohne ich schon so lange. Manchmal fühle ich mich fremd hier. Es gibt niemanden mehr, mit dem ich reden kann. Wegziehen von hier möchte ich aber auch nicht. Ich möchte nicht ins Pflegeheim. Und für einen Umzug fühle ich mich zu alt. Was soll ich tun?“

### 1. Freundschaften pflegen

Freundschaft ist ein Geben und Nehmen dürfen. Es gibt Menschen, die tun mir einfach nur gut. Es ist gut, viel



Zeit mit diesen Menschen zu verbringen. Das können die Familie und die Kinder, aber auch „Seelenverwandte“ sein. Es ist gut und wichtig, den Kontakt zu diesen Menschen aktiv zu pflegen. Niemand ist einem näher.

Man sagt, dass Einsamkeit die gleichen Gesundheitsrisiken birgt wie Übergewicht, Bewegungsmangel oder Rauchen. Umso wichtiger ist es, in jeder Lebensphase, besonders aber im Alter, Freundschaften zu pflegen. Und nach Möglichkeit neue Freundinnen und Freunde zu gewinnen. Das Leben wird leichter, wenn man Menschen hat, mit denen man über Gott und die



Welt reden kann. Die auch mal einkaufen gehen, wenn man krank ist oder im Urlaub die Blumen gießen. Nicht umsonst heißt es: Das wichtigste sind gute Freundschaften. Sie tragen einen auch durch Tage, an denen die Sonne nicht so richtig scheint.

### 2. Nette Menschen kennenlernen

Wie lerne ich nette Menschen kennen? Gerade im Alter ist es nicht mehr so einfach, neue Menschen kennen zu lernen. Dabei kann es ganz einfach sein. Es gibt zahlreiche Angebote für Seniorinnen und Senioren: der Sprachkurs in der Volkshochschule, ein Vortrag im Bildungszentrum, eine Lesung im Buchladen. Aber auch Kaffeenachmittage in der Kirchengemeinde oder

der Spieletreff im Mehrgenerationenhaus. Hier lernt man ganz automatisch neue Menschen kennen.

Eine andere gute Möglichkeit gegen die Einsamkeit ist ein Ehrenamt oder sich bürgerschaftlich zu engagieren. Viele ältere Menschen schätzen die Möglichkeit, sich nach dem aktiven Berufsleben in Initiativen oder Vereinen ehrenamtlich zu betätigen. Oft hört man den Satz: „Ich bin einige Stunden pro Woche ehrenamtlich tätig. Hier werde ich gebraucht, an diesem Ort kann ich etwas Wichtiges tun“. Im Kindergarten Geschichten vorlesen, Grundschulkindern bei den Hausaufgaben helfen, im Sportverein ein Training organisieren.... Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, etwas zu tun und gebraucht zu werden.

### 3. Geistig und körperlich fit bleiben

Wie heißt „geistig und körperlich fit“ mit 4 Buchstaben? Viele kennen die Lösung aus dem Kreuzworträtsel (= rege). Leider genügt es nicht, die Lösung im Kreuzworträtsel zu kennen, man muss, um geistig und körperlich fit zu sein, ein bisschen mehr dafür tun. Strategiespiele, Memory, Scrabble, Sudoku oder Gedächtnistraining helfen, die grauen Zellen zu trainieren. Das kann man alleine, aber auch in Gesellschaft tun.

Neben der geistigen Fitness ist aber auch die körperliche Betätigung extrem wichtig. Treppen steigen statt den Aufzug nehmen, Fahrrad- statt Autofahren, zum Einkaufen laufen statt Busfahren: Es gibt viele Möglichkeiten, Bewegung in den Alltag einzubinden. Auch wenn es etwas länger dauert und man schwer atmet, lohnt sich die Mühe.

### 4. Neues entdecken

Man wird ab dem Zeitpunkt alt, wenn man nicht mehr neugierig ist. Neugierig sein und Neues lernen hält jung – auch im hohen Alter. Das kann eine neue Sprache, ein Musikinstrument oder die Geschichte des antiken Grie-

chenlands sein: Hauptsache, es fesselt. Dann ist die Motivation auch kein Problem. Und ein fester Termin gibt manchem langen Tag eine Struktur. Man kann auch mit Freundinnen und Freunden dasselbe Buch lesen, sich zum Kaffee verabreden und sich über den Inhalt austauschen. So kann man ganz neue Blickwinkel kennenlernen. Aber auch auf Reisen gibt es viel zu entdecken. Wenn einen die Ferne nicht mehr lockt, kann man auch in der näheren Umgebung neugierig sein: den Altar in der kleinen Kirche, das nette Café im Nachbarort oder den wunderschönen Wanderweg entdecken. Und gemeinsam mit anderen Menschen machen diese Entdeckungen doppelt so viel Freude. Man ist nie zu alt, um etwas ganz Neues auszuprobieren.

### 5. Technik nutzen

Manchmal hilft es, eine vertraute Stimme zu hören oder zu sehen. Dank Internet, Tablet, Computer oder Smartphone sind Gespräche auch über weite Entfernungen möglich. Es ist ganz leicht, mit der Familie oder alten Bekannten aus der Schulzeit Kontakt zu halten. Moderne Technik, Bildtelefon oder Videokonferenzen machen dies möglich. Wenn das alles Neuland ist, braucht man nicht zu verzagen: Es gibt zahlreiche Schulungsangebote, um

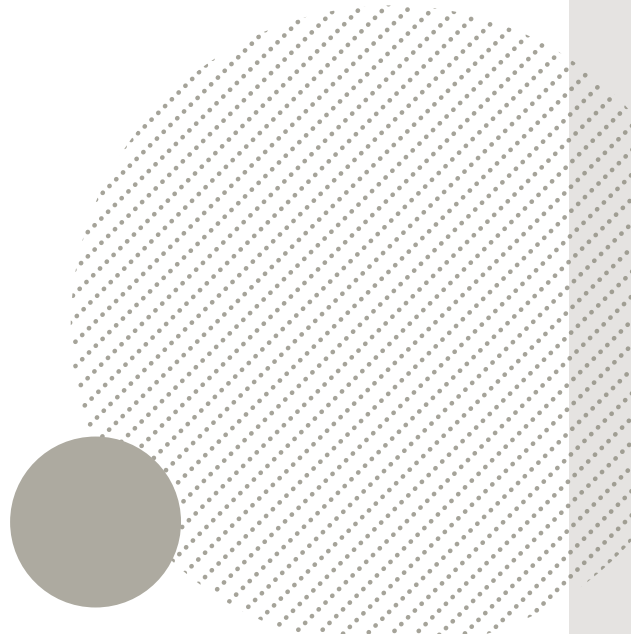


diese Techniken zu erlernen. Spezielle Portale im Internet, die gezielt auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt sind, unterstützen im Alltag.

Man kann im Internet spielen, sich zu Gesellschaftsspielen treffen, Gedächtnistrainingsaufgaben lösen oder alte Spielfilme anschauen. Wenn man alte Liedertexte oder Gedichte nicht mehr so genau weiß, findet sich im Internet sicher die Lösung. Es reicht, den Anfangstext in die Suchmaschine einzutippen.

## Kontakte:

- Ehrenamtsbörse der Stadt Schwäbisch Hall  
Tel. 0791 / 751 419
- Ehrenamtsbörse der Stadt Crailsheim  
[www.ehrenamt-crailsheim.de](http://www.ehrenamt-crailsheim.de)
- Veranstaltungskalender in der Tageszeitung
- Programme der Volkshochschule, Mehrgenerationenhäuser und anderer Anbieter
- Netzwerk gegen Einsamkeit & ungewolltes Alleinsein  
c/o Seniorenbüro des Landkreises  
Tel. 0791 / 7879  
[www.wir-gemeinsam-sha.de](http://www.wir-gemeinsam-sha.de)



### Mein soziales Umfeld

	0	1-2	3 - 5	> 5
Ich habe ... Freundinnen und Freunde, die ich um eine Gefälligkeit (z.B. einkaufen, Blumen gießen) bitten kann				
Ich besuche .... Veranstaltungen pro Woche (Kaffeenachmittage, VHS, Kirchengruppen, etc.)				
Ich mache .... pro Woche Gymnastik oder Sport				
Ich verreise .... pro Jahr oder mache einen Ausflug in die nähere Umgebung				
Ich nutze .... pro Woche die moderne Technik, um mit anderen Menschen Kontakt zu halten				

## Tipp: Die Gutscheinbox

Ich lebe alleine. Die Tage sind lang, wenn man niemand zum Reden hat. Für diese Stunden habe ich die Gutscheinbox. Ich habe Karteikarten an Freundinnen und Freunde verteilt. Wenn sie wollen, können sie mir ein Geschenk draufschreiben und es mir zurückgeben. Ein Vorrat für einsame Stunden sozusagen. Sie schenken mir besondere Dinge wie z. B. einen Besuch, vorlesen, Mühle spielen, ins Café gehen, oder einfach nur, dass ich sie anrufen kann.

Ich sammle diese Karten in meiner Gutscheinbox wie einen kostbaren Schatz. Wenn ich sehr einsam bin, hole ich die Karten und schaue sie mir an. Wenn es mir danach ist, löse ich einfach einen Gutschein ein.

# Meine (barrierefreie) Wohnung



## Auf was es ankommt

Manchmal geht es ganz schnell: Ein Unfall, ein unglücklicher Sturz und das Leben verändert sich von heute auf morgen. Die Mobilität ist eingeschränkt, Stufen und Treppen werden zu fast unüberwindbaren Hindernissen. Unsere Wohnungen sind oftmals nicht dafür eingerichtet. Eine Treppe zwischen Schlafzimmer und Küche, eine Schwelle in der Dusche erschweren das Leben für Menschen mit eingeschränkter Mobilität enorm.

Die gute Nachricht ist: Man muss nicht alles auf einmal umbauen. Oft kann schon mit wenig Einsatz vieles erreicht

werden, was das Leben mit Einschränkungen erleichtert. Bewegungsmelder, die das Licht zum Badezimmer automatisch ein- und ausschalten, elektrische Rollladenheber für die schweren Fensterläden oder die Abschaltautomatik am Herd. Es empfiehlt sich, frühzeitig die Wohnung mit dem „Rollatorblick“ zu überprüfen und Schwachstellen zu identifizieren. So kann man, bevor der Ernstfall eintritt, die Kosten für einen barrierefreien Wohnungsumbau ermitteln und mit den Kosten für die Unterbringung in einer Seniorenwohnanlage vergleichen.

## 1. Alles auf einer Etage

Mit Einschränkungen beschränkt sich der Alltag in der Wohnung oft auf drei Räume: Badezimmer, Schlafzimmer und Küche. Es ist ein großes Glück, wenn man diese Zimmer auf einer Etage hat. Dies erspart Umbaumaßnahmen. Die breiten Türen sind kein Hindernis für Rollator oder Rollstuhl. An den Übergängen gibt es keine Türschwellen oder Absätze zu überwinden.

Im Flur sorgen helle Lampen für eine ausreichende Beleuchtung, bei Nacht schalten Bewegungsmelder das Licht automatisch an. Teppiche und Läufer sind gesichert oder werden, wenn

das nicht möglich ist, entfernt. Mit dem Rollator kann man jetzt bodeneben von einem Raum zum nächsten gelangen. Stolperfallen sind entfernt, die Sturzgefahr dadurch minimiert. In dieser Wohnung kann man alt werden.

## 2. Das Badezimmer

Alles fängt mit einem barrierefreien Badezimmer an. Eine bodengleiche Dusche ermöglicht die tägliche Hygiene. Das mühsame Einsteigen in die Dusche gehört der Vergangenheit an. Man kann sich bei der Tagespflege auf einen Stuhl setzen, Haltegriffe an der Wand erleichtern das Aufstehen. Es gibt ausreichend Platz, wenn man doch einmal Unterstützung benötigt. Die Toilette ist an die Lebensumstände angepasst und etwas höher, so dass man leicht aufstehen kann. Auch hier gibt es Haltegriffe an der Wand. Sie helfen, Stürze zu vermeiden.

Es ist kein Problem mehr, sich mit dem Rollator zu bewegen. Das Badezimmer ist ein Ort geworden, an dem man sich gerne aufhält.

## 3. Die Küche

Die Küche muss sicher sein. Alle Dinge (Lebensmittel, Geschirr, usw.) stehen so, dass ich sie ohne Leiter erreiche.

Die oberen Schränke sind leergeräumt. Alles ist in Griffweite. Am Herd ist eine Abschaltautomatik installiert. So kann nichts mehr passieren, falls ich mal vergesse abzuschalten.

#### 4. Schlaf- und Wohnzimmer

Man verbringt sehr viel Zeit im Schlafzimmer. Nicht nur die Stunden, in denen man schläft, in denen man kurtiert man sich oft im Bett aus. Umso wichtiger ist es, das Schlafzimmer so zu gestalten, dass man sich wohlfühlt. Ein höhenverstellbares Bett, Telefonanschluss, Radio oder Fernseher helfen, die langen Stunden zu überbrücken. Brauche ich später noch das Wohnzimmer? Wo werde ich meine Gäste empfangen? Verlege ich mein Schlafzimmer ins Wohnzimmer? Einfach, weil es größer ist und vielleicht einen Balkon hat. Diese Überlegungen lohnen sich auf jeden Fall.

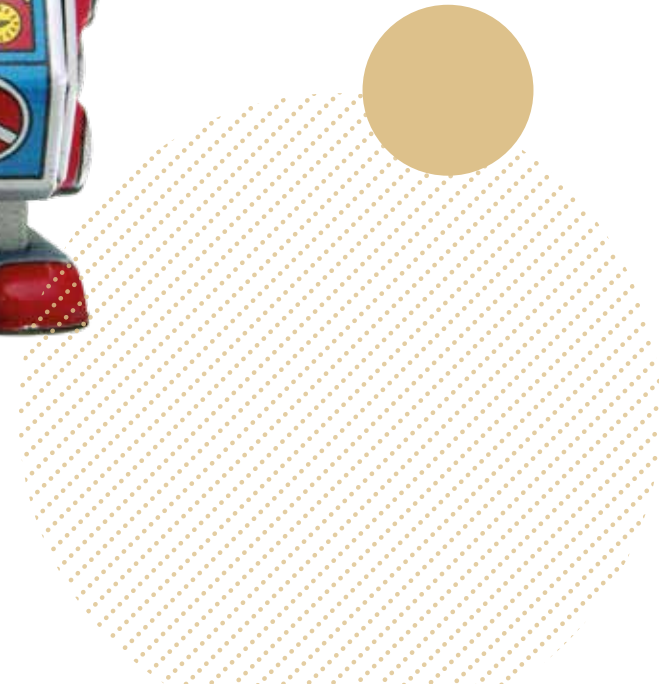
**TIPP:** Die zertifizierten **Wohnberaterinnen** des Pflegestützpunkts beraten und unterstützen kostenfrei, damit Ratsuchende möglichst lange sicher, selbständig und barrierearm im eigenen zu Hause leben können.

Kontakt: 0791/755-7888 oder 07951/492-5555

E-Mail: [info@psp-sha.de](mailto:info@psp-sha.de), [www.psp-sha.de](http://www.psp-sha.de)

#### 5. Der Umbau

Jede Wohnung ist anders. Der Aufwand für einen barrierefreien Umbau ist immer abhängig von den konkreten Bedingungen vor Ort. Manche Maßnahmen (wie z.B. ein Umbau des Badezimmers) sind aufwendig, manche Dinge ohne große Kosten umsetzbar. Bei einem durchschnittlichen Preis von circa 14.000 € für den Umbau amortisiert sich dieser Betrag schnell, wenn Sie die Kosten für einen Heimaufenthalt dagegen rechnen. Unter bestimmten Voraussetzungen gibt es für Wohnraumanpassungen bei Einstufung in eine Pflegestufe von den Pflegekassen einen Zuschuss. Wenn Sie in einer Mietwohnung leben, sprechen Sie mit Ihrem Vermieter, welche Optionen möglich sind.



#### Tipp: Der Rollatortest

Leihen Sie sich einen Rollator aus und „begehen“ Sie damit Ihre Wohnung. Gibt es Stolperfallen? Türen, die nicht breit genug sind? Kann ich mich in der Küche selbst versorgen? Wie sieht es im Badezimmer aus? Diese Begehung zeigt Ihnen die Dinge, die Sie als Erstes angehen sollten, wenn Sie Ihre Wohnung barrierefrei gestalten.

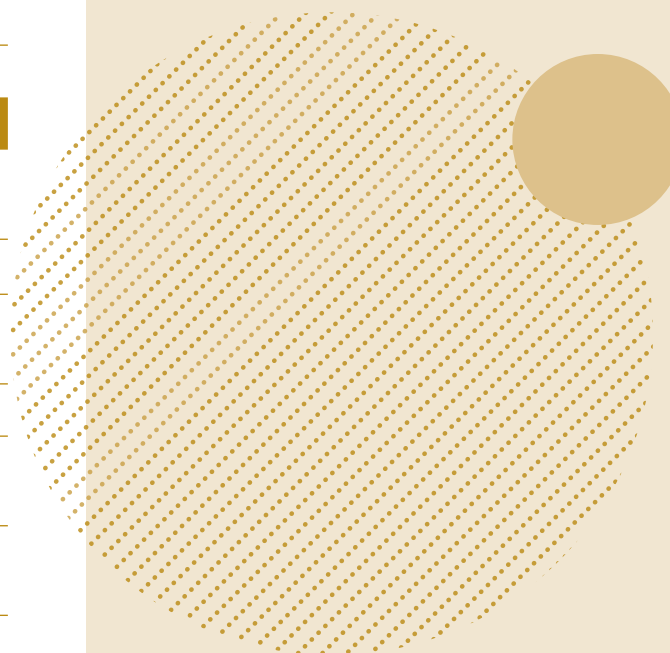
## Checkliste: Solange wie möglich zuhause wohnen

Alles auf einer Etage?	Ja	Nein
Meine Wohnung liegt im Erdgeschoss bzw. ist mit Fahrstuhl zugänglich		
Küche, Badezimmer, Schlafzimmer, Wohnzimmer sind auf einer Ebene		
Ich komme ohne Stufen / Schwellen in meine Wohnung / in den Garten		
Mein Flur hat eine Durchgangsbreite von mind. 120 cm		
Türen sind breit genug für Rollator/Rollstuhl (mind. 80 / besser 90 cm)		
Ich habe an der Wohnungseingangstür eine Bewegungsfläche für Rollator/Rollstuhl (150 x 150 cm)		
Stolperfallen (Fußabstreifer, Teppiche) sind rutschticher bzw. entfernt		

Badezimmer	Ja	Nein
Meine Dusche ist bodengleich, rutschticher und leicht begehbar		
In der Dusche gibt es einen Klappsitz/Hocker		
Der Toilettensitz ist erhöht (46-50 cm Höhe)		
Haltegriffe an der Wand sorgen für Sicherheit beim Aufstehen		
Es gibt Bewegungsfläche (150 x 150 cm) vor Dusche, WC, Waschbecken		
Die Badezimmertür kann von außen entriegelt werden		

Küche	Ja	Nein
Der Küchenherd hat eine Abschaltautomatik		
Dinge des täglichen Bedarfs sind auch mit Rollator/Rollstuhl erreichbar		
Die oberen Küchenschränke sind leer. Ich kann alles ohne Leiter erreichen		

Wohn- und Schlafzimmer	Ja	Nein
Es gibt neben dem Bett ausreichend Platz für Rollator/Rollstuhl		
Das Bett ist höhenverstellbar		
Tische, Stühle, Sessel und Sofa haben die optimale Sitzhöhe		



# Mein Dorf, mein Quartier



## Wo will ich wohnen?

Der Radius, in dem ich mich bewege, ist kleiner geworden in den letzten Jahren. War früher Europa und die Welt das Ziel meiner Reisen, ist es heute meine Stadt, mein Quartier. Mein Lebensmittelpunkt sind die Häuser und Straßen in direktem Umkreis meiner Wohnung. Hier verbringe ich die meiste Zeit und möchte nicht weg von hier. Schließlich kenne ich die Menschen hier und die Läden. Wir

reden miteinander, verbringen manchmal auch Zeit mit einem Kaffee oder Tee.

Ein Gedanke kommt mir immer in den Sinn: Was braucht es, damit ich so lange wie möglich hier in meinem Viertel wohnen kann? Wo kann ich einkaufen, wie weit ist es zum nächsten Arzt, zur Apotheke? Wie weit sind die nächsten Läden entfernt? Kann ich auch mit einem Rollator noch spazieren gehen?



## 1. Zuhause wohnen bleiben

Wenn man in der gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchte, ist es hilfreich, Freundschaften zu pflegen und neue Freundinnen oder Freunde zu gewinnen. Einsamkeit ist ein zentrales Thema, wenn sich die Mobilität einschränkt. Umso wichtiger sind persönliche Netzwerke. Bei wem ist ein Haustürschlüssel hinterlegt für den Fall, dass man sich aussperrt? Wen kann man bei Krankheit bitten, Lebensmittel einzukaufen? Neben dem barrierefreien Umbau sind dies die wichtigsten Fragen, die man prüfen sollte, wenn man zuhause wohnen bleiben möchte.

## 2. Mit anderen Menschen zusammenwohnen: das Mehrgenerationenhaus

Jung und Alt wohnen gemeinsam in einem Haus. Früher war das Zusammenleben der Generationen selbstverständlich, heute muss man sich gezielt dafür entscheiden. Mehrgenerationenhäuser gibt es mittlerweile immer öfter, meistens in Städten. Die Unterstützung im Alltag auf freiwilliger Basis hat sich bewährt. Leihomas, Hausaufgabenbetreuung, Einkaufshilfe und gemeinsam verbrachte Stunden

im Gemeinschaftsraum oder am Hochbeet sind in den Mehrgenerationenhäusern oft selbstverständlich. Man muss sich aktiv dafür entscheiden, dort zu wohnen und seinen Alltag mit anderen zu teilen.

## 3. Eine gute Nachbarschaft

Man muss nicht gleich in ein Mehrgenerationenhaus ziehen, häufig hilft es, sich mit den Nachbarn gut zu verstehen. Freundinnen, Freunde und Gleichgesinnte wohnen ja auch in meiner Straße. Es braucht eine Gelegenheit, um sich kennen zu lernen. Ein Straßenfest oder ein Gespräch auf dem Wochenmarkt. Wenn es kein Straßenfest gibt, kann man sich mit Nachbarn zusammentun und eines organisieren.

Junge Familien trifft man häufig auf dem Spielplatz. Im Gegensatz zum Mehrgenerationenhaus, wo Begegnungen fast automatisch möglich sind, braucht es Eigeninitiative. Es lohnt sich aber auf jeden Fall.

#### 4. Virtuelle Nachbarschaft

Nachbarschaftsnetzwerke wie „neben-an.de“ sind auf ein Quartier begrenzt und vernetzen die Bewohnerinnen und Bewohner. Man kann hier kostenfrei eigene Angebote (z.B. auf Kinder aufpassen, Einkaufen gehen) einstellen oder gezielt suchen. Aber auch gezielte Anfragen wie „Suche jemanden, der oder die mit mir spazieren geht“ sind hier möglich.

Lieferdienste im Internet können beim Einkauf unterstützen. Auf speziellen Seniorenportalen findet man zahlreiche Informationen, kann aber auch neue Bekanntschaften schließen. Wenn es das eine oder andere in der eigenen Nachbarschaft nicht gibt, kann man vielleicht im Internet fündig werden.

#### Tipp: Die Nachbarschafts-WhatsApp-Gruppe

Sie haben einen Kuchen gebacken und wollen diesen mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn teilen? Gemeinsam einen Film anschauen oder mal wieder den Grill anwerfen? Mit einer virtuellen Messengergruppe (Whatsapp, Signal, o.ä.) kann man unkompliziert einladen und Termine vereinbaren. Einfach die Nachbarn fragen und die Gruppe einrichten.

#### Checkliste: Mein Quartier

Mein Quartier	Ja	Nein
In meinem Viertel kann ich alles ohne Auto einkaufen: Lebensmittel, Arzneimittel, Bäcker, Bank und Post, etc.		
Ich kann Nachbarn um einen Gefallen bitten (z.B. Einkaufen gehen) Hier gibt es schöne Spazierwege, die ich auch mit einem Rollator gehen kann		
Es gibt viele Orte, an denen ich andere Menschen treffen kann (Kaffeerunden, Seniorennachmittage, Bouleplätze, etc.)		



# 17 Tipps für ein glückliches Alter

## **Tipp 1**      **Positive Einstellung**

Legen Sie sich eine positive Einstellung zum Alter zu. Studien haben gezeigt: Wer das Alter positiv sieht, lebt länger.

---

## **Tipp 2**      **Halten Sie sich die Vorteile des Älterwerdens vor Augen.**

Sie sind weiser, haben mehr Lebenserfahrung und sind nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen und zu erschüttern. Äußerlichkeiten sind nicht mehr so wichtig. Sie brauchen nicht mehr so viel Rücksicht auf die Familie zu nehmen, können sich eher erlauben, nach Ihren Vorstellungen zu leben. Sie können sich die Zeit freier einteilen.

---

## **Tipp 3**      **Bleiben Sie flexibel.**

Probieren Sie regelmäßig etwas Neues aus. Suchen Sie nach neuen Interessen, pflegen Sie den Kontakt zu unbekanntem Menschen, fahren Sie an einen neuen Urlaubsort, gehen Sie mit der Technik und kaufen sich den modernsten Computer. Das ist vielleicht anstrengender als in den gewohnten Bahnen zu leben, hält aber geistig und körperlich fit.

## **Tipp 4**      **Trainieren Sie Ihr Gedächtnis.**

Ihr Gehirn kommt wie ein Muskel außer Übung, wenn Sie es nicht fordern. In den Volkshochschulen gibt es Gedächtnistrainingskurse, in der Buchhandlung finden Sie Bücher zum Gehirnjogging.

---

## **Tipp 5**      **Halten Sie sich körperlich fit.**

Viele der oben aufgeführten körperlichen Veränderungen können Sie ganz bewusst durch Ihr Verhalten beeinflussen. Drei Stunden Ausdauertraining pro Woche genügen, damit bei einem 70-Jährigen Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel ebenso leistungsfähig sind wie bei einem (untrainierten) 40- bis 50-Jährigen. Laufen Sie dem Alter davon, indem Sie sich regelmäßig bewegen. Das muss auch Spaß machen, denn wenn man widerwillig Sport macht, dann verfehlt der Sport seine positive psychologische Wirkung auf unseren Körper!

---

## **Tipp 6**      **Nehmen Sie am Leben teil - bleiben oder werden Sie aktiv.**

Die meisten der alten und fitten Menschen führen bis zu ihrem Tod ein geschäftiges und aktives Leben, d.h. sie nehmen am Leben teil und schließen sich nicht aus, nur weil sie ein gewisses Alter haben. Wenn Sie nicht aktiv sind, dann leben Sie nicht (mehr). Gut zu wissen: Eine aktive Lebensgestaltung ist ein Jungbrunnen. Wer jedoch rastet, der rostet. Untersuchungen zeigen eindeutig: Wer im Alter Einfluss auf möglichst viele Bereiche seines Lebens nimmt, der lebt länger und gesünder. D.h.: selbst für sich sorgen, selbst für sich kochen, sich um ein Tier kümmern, sich um seine Finanzen kümmern, sich selbst um möglichst viele Dinge kümmern, statt diese aus Bequemlichkeit von anderen erledigen zu lassen.

## Tipp 7

### Bleiben Sie offen für Neues und Unbekanntes

Die Fähigkeit, sich auf Neues einzustellen und keine Angst vor Veränderungen zu haben, kann man trainieren. Voraussetzung: Man übt sich darin, immer wieder Neues auszuprobieren und sich auf Gebiete vorzuwagen, die unbekannt für einen sind. Dass einem dabei Fehler passieren, dass man hinfällt, sich blamiert, sich in den Augen anderer vielleicht sogar lächerlich macht, kann passieren. Wer jedoch nichts dazulernt, bleibt erst stehen und mit der Zeit baut er ab.

Bitte vergessen Sie Weisheiten wie „Was Fritzchen nicht lernt, lernt Fritz nimmermehr“! Im Gegenteil: Machen Sie sich bewusst: Ich habe viel Zeit und kann mir Zeit nehmen für alles, was mich interessiert oder schon immer entdecken wollte. Die Lust auf Neues hält unser Gehirn auf Trab und uns jung, auch das haben Studien ergeben. Sie waren noch nie in Rom? Wie wäre es mit einem Italienisch-Kurs als Vorbereitung auf Ihre erste Reise in die ewige Stadt? Oder fragen Sie sich, was genau es mit dieser neuen App auf sich hat, die die ‚jungen Leute‘ auf Ihren Smartphones ständig nutzen. Wenn Ihnen die Installation nicht selbst gelingt, wird sich ein ‚junger Helfer‘ ganz sicher freuen, Ihnen den neuesten Handy-Trend einmal zu zeigen. Auch wenn sich Ihnen der Zauber nicht erschließen mag, wird Ihr Interesse sich lohnen, allermindestens für ein angeregtes Gespräch mit einem Vertreter einer ganz anderen Generation.

## Tipp 8

### Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.

Meiden Sie Nikotin, zu häufigen und starken Alkoholgenuss und zu starke und zu lange Sonneneinstrahlung. Die lässt Sie nämlich nach einigen Jahren ganz schön alt aussehen, mal ganz abgesehen davon, dass es für die Haut nicht gut ist.

## Tipp 9

### Lachen Sie viel und häufig.

Lachen ist eine wertvolle Zutat für das körperliche und seelische Wohlbefinden und das Aussehen.

## Tipp 10

### Pflegen Sie Ihren Bekannten- und Freundeskreis

In Italien sagt man, ein Abend mit Freunden am Tisch verlängere das Leben um ein Jahr. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen die Ansprache, das Sich-Austauschen, die Wärme und Nähe anderer Menschen - und das in jedem Alter.

Je älter wir werden, desto weniger neue Kontakte knüpfen wir. Das ist natürlich vor allem unseren Lebensumständen



geschuldet. Während sich in jungen Jahren ständig alles verändert und man ganz von allein immer wieder mit neuen Menschen in Kontakt kommt, pendelt sich ab einem bestimmten Punkt im Leben alles soweit ein. „Automatisch“ knüpft man dann kaum noch neue Kontakte.

Umso wichtiger, bestehende Kontakte zu pflegen. Denn einsam altert es sich erwiesener Maßen nicht glücklich. Auch wenn es etwas Arbeit bedeutet, Freundschaften sind für den Menschen unheimlich wichtig. Konzentrieren Sie sich nicht zu sehr auf Ihre Kinder und Enkel, sondern legen Sie Wert darauf, auch noch soziale Kontakte zu haben, wenn die Kleinen einmal flügge werden.

Haben Sie nur (noch) wenige Freunde und Bekannte, suchen Sie sich neue! Das ist in der Tat leichter gesagt als getan. Aber es ist wirklich kein Hexenwerk, versprochen! Welche Interessen haben Sie? Können Sie diese nicht mit anderen Menschen teilen? Wie wäre es mit einem Verein, einem Buchclub oder einer organisierten Senioren-Reise? Wenn Sie nicht schüchtern sind, können Sie natürlich ebenso gut im Schwimmbad, auf dem Markt oder beim Spazierengehen im Park mit netten Menschen ins Gespräch kommen. Möglichkeiten gibt es wie Sand am Meer, Sie müssen Sie nur nutzen.

---

### **Tipp 11**    **Betätigen Sie sich ehrenamtlich.**

Eine ehrenamtliche Tätigkeit wirkt lebensverlängernd, stärkt das Selbstwertgefühl und mindert die Einsamkeit im Alter. Wir tun also nicht nur einem anderen etwas Gutes, sondern auch uns selbst.



### **Tipp 12**    **Kleiden Sie sich modisch und jugendlich.**

Ihr Äußeres hat einen großen Einfluss darauf, wie Sie sich fühlen. Achten Sie auf Ihre Kleidung. Kleiden Sie sich so, wie es Menschen tun, die 10 und mehr Jahre jünger sind, als Sie. Machen Sie etwas aus sich, das Sie jünger aussehen lässt. Das verjüngt Sie auch innerlich!

---

### **Tipp 13**    **Mittagsschlaf halten**

Wer regelmäßig ein Nickerchen am Nachmittag hält, verringert sein Risiko um 37 Prozent, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Das ist das Ergebnis einer Studie, die das US-Fachmagazin "Archives of Internal Medicine" veröffentlicht hat. Die Wissenschaftler erklären das Ergebnis mit Stressabbau. Wer regelmäßig nachmittags schlafe, beuge Stress vor, der sich sowohl kurz- als auch langfristig negativ auf das Herz-Kreislauf-System auswirken kann.

## **Tipp 14**    **Einen Grund haben, morgens aufzustehen**

Wer Ziele hat, lebt länger. Das fanden Psychologen aus Nordamerika heraus. Vor allem Rentner sollten dem Leben aktiv eine Richtung geben, wenn der tägliche Rhythmus des Arbeitslebens wegfällt. Menschen, die einem Hobby nachgehen, verringern demnach ihr Risiko, einen Schlaganfall oder einen Herzinfarkt zu erleiden.

## **Tipp 15**    **Sorgen Sie sich nicht – sorgen Sie vor!**

Studien haben ergeben, dass die Sorge um das, was im hohen Alter noch kommen kann, bei Menschen über 50 oder 60 Jahren zu den Hauptgründen zählen, die uns davon abhalten, wirklich ‚glücklich‘ zu sein. Tun Sie sich selbst also einen Gefallen. Tragen Sie dieses Thema nicht nur unterschwellig mit sich, sondern spielen Sie verschiedene Szenarien konkret durch. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen und überlegen Sie gemeinsam, wie man am besten für den Fall der Fälle vorsorgen kann. Gut möglich, dass es nie dazu kommen wird, dass Sie pflegebedürftig werden oder größere Einschränkungen Ihrer Mobilität akzeptieren müssen. Aber es wird Ihnen eine innere Sicherheit geben, zu wissen, dass Sie zur Not einen gewissen ‚Plan‘ haben.

## **Tipp 16**    **An einen Gott glauben**

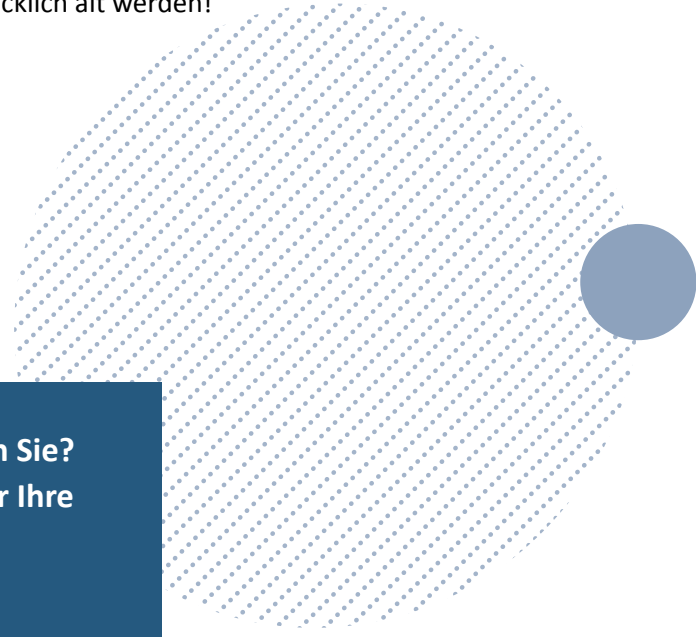
Menschen, die regelmäßig eine Kirche oder einen Tempel besuchen, haben eine um 20 Prozent geringere Sterbewahrscheinlichkeit als Nichtgläubige. Das berichten Forscher der Yeshiva Universität in New York im Fachjournal „Psychology and Health“.

Der Grund: Religiosität wirkt sich offenbar positiv auf die psychische Gesundheit aus. Dabei gehe es laut der Forscher nicht

darum, an welchen Gott man glaubt. Der Glaube in einer der Weltreligionen fördere die Nächstenliebe und unterstütze somit Beziehungen zu anderen Menschen. Das wiederum senkt das Level von Stresshormonen im Blut, die sich auf Dauer negativ auf die Gesundheit auswirken können.

## **Tipp 17**    **Seien Sie ruhig mal dankbar!**

Eine nützliche Fähigkeit ist es, den Blick nach hinten nicht mit Wehmut, sondern mit Dankbarkeit zu richten. Fragen Sie sich nicht zu oft, was Sie besser hätten machen können. Machen Sie sich lieber einmal klar, wie viele gute Entscheidungen Sie getroffen haben. Und freuen Sie sich, wie viel Gutes Ihnen im Laufe Ihres Lebens widerfahren ist oder auch, wie gut Sie schwere Krisen gemeistert haben. Nehmen Sie sich hin und wieder die Zeit und geben Sie sich diesen Gedanken ganz bewusst hin. Denn wer mit sich und seinem Leben im Reinen ist, kann entspannt und vor allem glücklich alt werden!



**Welche Tipps haben Sie?  
Hier gibt es Platz für Ihre  
Ideen...**

## Impressum:

Kreissenorenrat Schwäbisch Hall  
Vorsitzender Werner Hepp  
c/o Seniorenbüro Schwäbisch Hall  
Münzstr. 1  
74523 Schwäbisch Hall  
www.kreissenoren-sha.de  
info@kreissenoren-sha.de

Idee: Martin Weis


Texte: Dr. Norbert Andrejew, Günter Gropper, Bärbel Hambalek,  
Werner Hepp, Martin Keller-Combé, Karlheinz Pastors,  
Rudolf Schmid, Sonja Alexa Vollmann,  
Martin Weis

Illustrationen: Susanne Schuhmacher

Layout: Designerei Artmann GmbH

2. Auflage 4000 Stück

März 2026



Finanziert wurde diese Broschüre durch die Landkreis Schwäbisch Hall-Stiftung, den Kreissenorenrat Schwäbisch Hall, den Stadtseniorenräten Schwäbisch Hall, Crailsheim und Gaildorf sowie dem Netzwerk gegen Einsamkeit und ungewolltes Alleinsein im Landkreis Schwäbisch Hall

Damit auch zukünftig viele Menschen die Broschüre erhalten können, bitten wir um Spenden auf das Konto des Kreissenorenrates Schwäbisch Hall

IBAN: DE92 6225 0030 0002 6002 95

Kennwort: Glücklich