

Alt sein ist kein Unglück



DG Dr. Ulrich Mößner.

Wie Lions den Menschen helfen können, das Beste daraus zu machen

Als Motto meines Jahres habe ich das Thema „Alter annehmen“ gewählt.

Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass unsere Gesellschaft überaltert. Deshalb halte ich es für sehr wichtig, neben der Förderung und Bildung unserer Kinder und Jugendlichen, dass sich Lions den gesellschaftlichen Problemen der alten Menschen stellt.

Alt werden ist kein Unglück oder Makel. Es muss offen über die Problematik des Alters gesprochen werden. Die Einstellung gegenüber dem Alter soll durch andere Betrachtungsweise vollkommen geändert werden, um zu Ergebnissen zu kommen.

Alt werden, ohne zu altern – wer wünscht sich das nicht.

Das Altern ist keine Krankheit. Der Mensch ist so programmiert, dass seine Lebenserwartung wahrscheinlich 110 bis 120 Jahre erreichen kann.

Doch die gewonnenen Jahre der gestiegenen Lebenserwartung sind

oft von Krankheiten oder sehr schlechten Situationen überschattet. Deshalb müssen wir rechtzeitig vorbeugende Maßnahmen ergreifen, um den Unwegsamkeiten des Alters vorzubeugen.

Das Ziel, alt zu werden, wird durch unsere Lebensführung bestimmt.

Das negative Bild von diesem Lebensabschnitt darf nicht Wirklichkeit werden.

Der Jugendwahn, der Gesellschaft vorgegaukelt durch Werbung und Medien, darf in diesem Umfang nicht mehr weitergehen, denn es isoliert den alten Menschen.

In anderen Kulturen gilt der alte Mensch als vollendet und als Vorbild für die Jungen.

Die Voreingenommenheit zum Ansehen des alten Menschen muss durch Handeln mit Fantasie und Kreativität überwunden werden.

Es gilt, sein Alter nicht im Alter zu planen, sondern lange vorher, vorzubereiten.

Im Wesen des Altwerdens ist letztlich das Aufhören; deshalb, nie ohne zwingende Notwendigkeit mit nichts „aufhören“.

Aus dem Altsein das Beste zu machen, heißt Tätigkeiten und Interessen zu mobilität.

Die Mobilität spielt dabei eine große Rolle. Reisen bringt Abwechslung und neue Kontakte. Es darf aber nicht eine Flucht vor dem Alltag werden. Auch wer schon immer Auto gefahren ist, kann noch lange diese Tätigkeit ausüben.

Das zu erwartende höhere Alter bietet zahlreiche Chancen. Aus den

beruflichen oder sonstigen Pflichten des Alltags befreit, kann man unbeschwert Hobbys nachgehen, die man früher vernachlässigt hat. Rechtzeitig sinnvolle und im Alter verwertbare Hobbys entwickeln, sei es sportlicher oder musischer Art. Ein sehr wichtiger Aspekt ist dabei zu beachten, ob man das Hobby alleine oder mit anderen betreibt.

Einsamkeit im Alter darf nicht aufkommen. Viele Frauen haben durch Beruf, Haushalt und Kindererziehung selten ein Hobby entwickelt. Diese müssen dazu ermutigt werden.

Neues auszuprobieren macht Spaß und stellt Kontakte zu anderen Menschen her. Aufgaben in Familie, Vereinen, Clubs und Gesellschaft annehmen und übernehmen. Es gibt kein allgemeines Konzept, gesund alt zu werden, aber sie sollten wichtige Grundregeln nicht vernachlässigen.

Achten Sie auf eine vollwertige Ernährung, ausreichende Körperbewegung, keinen übermäßigen Stress, gute soziale Kontakte, körperliche und seelische Gesundheitspflege sowie regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Ich werde weiter die Clubs verstärkt auffordern, sich diesen Aufgaben helfend und fördernd zu stellen. Denkanstöße und Activities werden nötig sein, um die Probleme der Ausgrenzung zu vermeiden.

Deshalb unterstütze ich die „Liga für Ältere“, um den Unwegsamkeiten im Alter besser zu begegnen, denn alte Menschen haben keine Lobby.