

15 Regeln für ein gesundes Älterwerden	15 Regeln für ein gesundes Älterwerden
<b>I. Altwerden als eine lebenslange Aufgabe</b>	
<b>1. Regel: Seien Sie in allen Lebensaltern körperlich, geistig und sozial aktiv!</b>	<b>9. Regel: Pflegen Sie auch im Alter Kontakte!</b>
Suchen Sie nach Aufgaben, die Sie ansprechen und herausfordern. Beachten Sie, dass Sie durch Ihr Verhalten schon in jungen Jahren entscheidend dazu beitragen, ob Sie ein hohes Alter bei erhaltener Gesundheit, Aktivität und Selbständigkeit erreichen.	Beschränken Sie sich nicht alleine auf die Familie, sondern denken Sie auch an Nachbarn, Freunde, Bekannte. Bedenken sie, dass auch der Kontakt mit jüngeren Menschen Möglichkeiten zu gegenseitiger Anregung und Bereicherung bietet.
<b>2. Regel: Leben Sie in allen Lebensaltern gesundheitsbewusst!</b>	<b>10. Regel: Geben Sie Zärtlichkeit eine Chance!</b>
Achten Sie also auf ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung, vermeiden Sie Nikotin und andere Suchtmittel. Gehen Sie verantwortlich mit Alkohol und Medikamenten um, und versuchen Sie, lang anhaltende körperliche und seelische Überlastungen zu vermeiden.	Eine Partnerschaft, in der beide Partner Zärtlichkeiten, körperliche Nähe und Sexualität genießen, trägt zur Zufriedenheit und zu körperlichem Wohlbefinden bei. Lassen Sie sich nicht durch jene Menschen verunsichern, die meinen, dass Alter und Zärtlichkeiten oder Alter und Sexualität nicht zusammenpassen.
<b>3. Regel: Nutzen Sie Vorsorgemaßnahmen!</b>	<b>11. Regel: Trauen Sie Ihrem Körper etwas zu!</b>
So können drohende Krankheiten frühzeitig erkannt und eine Behandlung rechtzeitig eingeleitet werden. Ergreifen Sie selbst die Initiative und sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, was Sie für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun und auf welche Weise Sie zu einem gesunden Altwerden beitragen können.	Treiben Sie Sport und bewegen Sie sich ausreichend, ohne sich zu überfordern. Sie erhalten damit Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie tragen dazu bei, dass Ihr Stütz- und Bewegungssystem elastisch und kräftig bleibt. Sie spüren Ihren Körper auf angenehme Art und Weise. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, welche Art des körperlichen Trainings für Sie die richtige ist.
<b>4. Regel: Es ist nie zu spät, den eigenen Lebensstil positiv zu verändern!</b>	<b>III. Alter ist nicht Krankheit – Selbständigkeit erhalten und wiedererlangen</b>
Man kann in jedem Alter anfangen, ein gesundheitsbewusstes und körperlich, geistig sowie sozial aktives Leben zu führen. Durch die positive Veränderung des Lebensstils können Sie auf bereits eingetretene Risikofaktoren, wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Bluthochdruck und Übergewicht, einwirken und deren schädliche Einflüsse auf das Alter verringern.	<b>12. Regel: Gesundheit ist keine Frage des Alters!</b>
<b>5. Regel: Bereiten Sie sich auf Ihr Alter vor!</b>	Fragen Sie sich deshalb immer wieder, was Sie tun können, um im Alter Ihre Gesundheit, Selbständigkeit und Selbstverantwortung zu erhalten. Beachten Sie: Allein des Alters wegen büßen wir nicht die Gesundheit sowie die Fähigkeit zur selbständigen und selbstverantwortlichen Lebensführung ein.
Setzen Sie sich rechtzeitig mit der Frage auseinander, wie Sie Ihr Leben im Alter gestalten möchten. Bereiten Sie sich gedanklich auf Veränderungen in Ihrem Leben, zum Beispiel auf den Berufsaustritt, vor. Fragen Sie sich, mit welchen Chancen und Anforderungen diese Veränderungen verbunden sind und wie Sie diese nutzen bzw. wie Sie auf diese antworten können.	<b>13. Regel: Nehmen Sie Krankheiten nicht einfach hin!</b>
Denken Sie bei der Vorbereitung auf Ihr Alter auch an Ihre Wohnung. Die Beseitigung von Hindernissen, der Einbau von Hilfsmitteln oder der Umzug in eine andere Wohnung sind für die Erhaltung Ihrer Selbständigkeit wichtig. Fragen Sie Ihren Arzt oder nutzen Sie die Wohnberatung vor Ort, um Anregungen für sinnvolle Veränderungen in Ihrer Wohnung zu erhalten. Bei dieser Beratung erhalten Sie auch Auskunft über die finanzielle Unterstützung bei der Ausführung solcher Veränderungen	Wenn Erkrankungen auftreten, so wenden Sie sich an Ihren Arzt. Auch im Falle einer chronischen Erkrankung ist der regelmäßige Besuch der ärztlichen Sprechstunde notwendig. Beachten Sie, dass Ihnen bei Einbußen des Seh- und Hörvermögens geholfen werden kann. Nehmen sie auch diese nicht einfach hin. Sprechen Sie vielmehr mit Ihrem Arzt über bestehende Hilfsmittel und nutzen Sie diese, wenn sie verordnet werden.
<b>II. Aktives und selbstverantwortliches Leben im Alter</b>	<b>14. Regel: Suchen Sie nach guter Hilfe und Pflege!</b>
<b>6. Regel: Nutzen Sie freie Zeit, um Neues zu lernen!</b>	Wenn Sie hilfsbedürftig oder pflegebedürftig geworden sind, so suchen Sie nach Möglichkeiten einer guten Hilfe und Pflege. Achten Sie darauf, dass Ihnen durch die Hilfe oder Pflege nicht Selbständigkeit und Selbstverantwortung genommen, sondern dass diese erhalten und gefördert werden. Falls Sie von Ihren Angehörigen betreut werden, so achten Sie darauf, dass diese nicht überfordert werden und ausreichend Unterstützung erhalten.
Setzen Sie körperliche, geistige und soziale Aktivitäten, die Sie in früheren Lebensjahren entwickelt haben, auch im Alter fort. Fragen Sie sich, in wieweit Sie im Alter daran anknüpfen möchten. Nutzen Sie die Freie Zeit im Alter, um Neues zu lernen. Sie können auch im Alter Gedächtnis und Denken trainieren. Setzen Sie sich bewusst mit Entwicklungen in Ihrer Umwelt, zum Beispiel im Bereich der Technik, der Medien, des Verkehrs, auseinander und fragen Sie sich, wie Sie diese Entwicklungen für sich selbst nutzen können.	<b>15. Regel: Haben Sie Mut zur Selbständigkeit!</b>
<b>7. Regel: Bleiben Sie auch im Alter offen für positive Ereignisse und neue Erfahrungen!</b>	In belastenden Situationen sollten Sie sich fragen, wie Sie mit dieser Belastung am Besten fertig werden, was Ihnen gut tun könnte, mit welchen Menschen sie zusammen sein möchten, wie Ihnen diese helfen können und wann Ihnen diese Hilfe anderer zu viel ist. Wenn Sie Hilfe benötigen, so trauen Sie sich, um diese Hilfe zu bitten. Haben sie aber auch den Mut, Hilfe abzulehnen, wenn Sie sich durch diese in Ihrer Selbständigkeit zu stark eingeschränkt sehen.
Bewahren Sie die Fähigkeit, sich an schönen Dingen im Alltag zu erfreuen. Beachten Sie, dass Sie sich bei aktiver Lebensführung und positiver Lebenseinstellung gesünder fühlen Sie Sie eine persönlich ansprechende Aufgabe gefunden haben, wenn Sie sich an schönen Dingen im Alltag freuen können und wenn Sie in belastenden Situationen nicht resignieren, dann bleibt auch Ihr gesundheitliches Wohlbefinden eher erhalten.	<b>Diese Regeln für gesundes Älterwerden wurden von Prof. Dr. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg im Auftrag der Bundesvereinigung für Gesundheit e.V. entwickelt.</b>
<b>8. Regel: Begreifen Sie das Alter als Chance!</b>	
Begreifen Sie das Alter als eine Lebensphase, in der Sie sich weiterentwickeln können. Sie können Ihre Fertigkeiten und Interessen erweitern. Sie können zu neuen Einsichten und zu einem reiferen Umgang mit Anforderungen des Lebens finden. Beachten Sie, dass Sie sich auch in der Auseinandersetzung mit Belastungen und Konflikten weiterentwickeln können.	