



Hertha Gerlinger

Älter  
werden,  
mobil  
bleiben

DAS ZIEL UND  
DER WEG

**Hertha Gerlinger**

# **ÄLTER WERDEN, MOBIL BLEIBEN**

**Das Ziel und der Weg**



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutschen Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

**Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek**

The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie; detailed bibliographic data are available in the Internet at <http://dnb.dnb.de>

1. Auflage, August 2020  
© Spurbuchverlag, 96148 Baunach  
[info@spurbuch.de](mailto:info@spurbuch.de),  
[www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de)

Ausführung: pth-Verlagsservice GmbH & Co.KG, Würzburg

Das Buch oder Teile davon dürfen weder fotomechanisch, elektronisch noch in irgendeiner anderen Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages weitergegeben werden. Weitere Bücher des Spurbuchverlags finden Sie unter [www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de)

ISBN 978-3-88778-591-8

# Inhalt

	Vorwort .....	10
I.	Die Herausforderung .....	12
II.	Jeder kann etwas tun .....	19
III.	Ihre Einstellung entscheidet .....	22
IV.	Bewegung erhält beweglich .....	24
V.	Senioren fahren Auto .....	29
VI.	Senioren unterwegs .....	35
VII.	Geistig fit bleiben .....	40
	1. Lesen, spielen, schreiben .....	40
	2. Gehirnjogging .....	48
	3. Persönliche Kontakte .....	50
	4. Seniorenstudium .....	54
	5. Was halten Sie von Arbeit? .....	55
VIII.	Ernährung und Gewicht .....	62
IX.	Senioren treiben Sport .....	71
	1. Gehen – Walking – Jogging .....	71
	2. Das Sportabzeichen .....	79
	3. Schwimmen .....	81
	4. Gymnastik .....	83
	5. Kegeln – Bowling – Tanzen .....	85
	6. Wintersport .....	87
X.	Beweglich durch Ruhe und Entspannung .....	90
XI.	Das Wandern .....	94
XII.	Fazit .....	104
	Nachwort .....	106
	Die Autorin .....	108

”

## **Was ist Jugend?**

*Jugend ist nicht ein Lebensabschnitt, sie ist ein Geisteszustand; sie ist Schwung des Willens, Regsamkeit der Phantasie, Stärke der Gefühle, Sieg des Mutes über Freiheit, Triumph der Abenteuerlust über die Trägheit.*

*Niemand wird alt, weil er eine Anzahl Jahre hinter sich gebracht hat; man wird nur alt, wenn man seinen Idealen Lebewohl gesagt hat.*

“

**Albert Schweitzer**



## **Auszug aus meinem Buch „In meinem Alter..“**

Alte Bäume sind wie alte Menschen: Sie haben Jahre kommen und gehen sehen, sie haben Stürmen und Unwettern getrotzt, sie haben manchen Zweig und manchen Ast eingebüßt und leiden unter Krankheiten und Schädlingen, aber in ihrer charakteristischen Form und ihrem Wesen haben sie sich behauptet und wurzeln tief und fest an ihrem angestammten Platz. Und jedes Frühjahr, wenn ihre Knospen aufbrechen, setzen sie ein Zeichen der Hoffnung auf ein neues gutes Jahr.

## Vorwort

Werden und Vergehen, das ist das ewige Gesetz der Natur. Sobald man auf der Welt ist, wird man mit jeder Minute, mit jedem Tag älter. Und das bedeutet auch Zunahme an körperlichen und geistigen Fähigkeiten, bis man nach einigen Jahrzehnten seinen Zenit erreicht hat.

Bei vernünftiger Lebensweise kann man auf dieser Hochfläche erstaunlich lange verweilen und sie in vollen Zügen genießen, bis es mit der Physis langsam aber merkbar bergab geht. Nicht so mit den geistigen Möglichkeiten: Es ist erwiesen und durch zahlreiche Forschungsprojekte mehrfach bestätigt, dass das menschliche Gehirn in der Lage ist, bis ins hohe Alter Neues aufzunehmen und zu nutzen, vorausgesetzt, man hat auch in jüngeren Jahren das Gehirn angemessen beschäftigt, wie ich finde: ein gutes Gegengewicht zu den zunehmenden körperlichen Problemen!

Dass grundsätzlich man sein Leben lang „älter“ wird ist also ganz normal und muss einem keine Sorgen bereiten, aber schließlich wird man (wenn man Glück hat und vernünftig lebt!) eben doch „alt“. Aber wann ist man alt?

Als ich vor mehr als 100 Jahren das Licht dieser schönen Welt erblickte, galt das Luther-Wort (aus einer Psalmenübersetzung): „Unser Leben währet 70 Jahre und wenn es hoch kommt, so sind es 80 Jahre und wenn es köstlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen.“ Das war es, was man erwartete. Ich erinnere mich, als eine meiner Großmütter mit 78 Jahren verstarb, war ich stolz darauf, dass sie dieses hohe Alter erreicht hatte. Ich war durch diese lutherische Vorgabe so geprägt, dass ich, als ich selbst in die Nähe der 70 kam, mit einigen Befürchtungen fertig werden musste.

Im Alter von 57 Jahren hatte ich eine Wandergruppe gegründet, die sich im Laufe der Jahre zu einer sehr aktiven und kräftigen Unternehmung entwickelt hatte. Monatlich eine Tageswanderung und einmal im Jahr eine Streckenwanderung mit 2 oder 3 Übernachtungen wurden geboten. Die Nachfrage war groß und oft war ich mit mehr als 20 Teilnehmerinnen unterwegs. Und nun also diese 70 Jahre! Konnte ich das schaffen? Luthers 70 Jahre schienen auf bedrohliche Weise in meinen Lebensplan einzugreifen. Ich entschied, meinem erprobten Wahlspruch zu folgen: Man muss es erst probieren, dann weiß man, ob es geht. Und es funktionierte: Ich habe meine Wanderführerrolle bis zu meinem 93. Geburtstag mit großer Begeisterung ausgeübt.

Die Gedanken, die ich mir über das Altwerden gemacht hatte, habe ich dann in einem Manuskript zusammengefasst, das im Humboldt-Verlag unter dem Titel „In meinem Alter“ erschienen ist. Einige Jahre später hatte ich eine Art Fortsetzung geschrieben, die aber nicht in Druck ging. So landete das Manuskript zunächst in der Schublade. Anlässlich meines 100. Geburtstages habe ich es wieder hervorgeholt und als immer noch hochaktuell befunden. Mit einigen Korrekturen und Ergänzungen kann es nun in Druck gehen, zumal die von mir befürchteten Probleme mittlerweile voll eingetroffen waren. Und in gewisser Weise hatten ja auch meine Hinweise und Vorschläge durch meine eigene Lebenssituation an Wert gewonnen.

So schicke ich denn dieses Manuskript – versehen mit wenigen Aktualisierungen – als Buch auf die Reise in der Hoffnung, dass es vielen nützlich sein könnte und manche dann, wenn sie Glück haben, die 100 erreichen und feiern können!

Ich schließe meine Ausführungen mit dem alten Bergmannsgruß: Glück auf!

**Hertha Gerlinger**  
**im Juni 2020**

# I. Die Herausforderung

Die Statistiken sagen uns – und in diesem ganz besonderen Fall kann man sich sicher darauf verlassen und muss nicht mit Interpretationsfallen rechnen, dass das Durchschnittsalter der Menschen insgesamt, aber im Besonderen der Bevölkerung der Industriestaaten immer noch und ständig ansteigt, wobei für die einzelnen Völker und Kulturkreise mehr oder weniger markante Unterschiede festzustellen sind, die man durch die Art ihrer Lebens- und Ernährungsweise oder auch den Stand ihrer Umwelttechnik zu erklären versucht.

Tatsache ist jedenfalls, dass sich das durchschnittlich zu erwartende Lebensalter in den letzten 100 Jahren praktisch verdoppelt hat, nicht zuletzt natürlich auch wegen der rasanten Fortschritte in der Medizin, und gegenwärtig für ein heute geborenes Mädchen mehr als 81 Jahre und für einen Jungen 75 Jahre beträgt.

Im „Land der Hundertjährigen“ Japan liegt gegenwärtig die Lebenserwartung der Frauen sogar bei über 84 Jahren und die der Männer bei fast 78 Jahren, und kürzlich las ich, dass nach den neuesten Zahlen jedes zweite heute geborene Mädchen die Chance hätte, 100 Jahre alt zu werden. Jutta Gampe vom Max-Planck-Institut für

demographische Forschung in Rostock stellt fest, dass die Lebenserwartung seit etwa 160 Jahren nahezu unverändert 3 Monate pro Jahr ansteige und dass auch in Zukunft auf Grund medizinischen Fortschritts, besserer Pflege und gesünderer Lebensweise mit einem geradlinigen Anstieg der Lebenserwartung zu rechnen sei.

Und alle diese Zahlen geben ja nur das zu erwartende Durchschnittsalter an, das heißt also, dass eine sehr große Anzahl von Menschen ein noch weit höheres Alter erreichen wird.

Diese wachsende große Anzahl von alten und sehr alten Menschen stellt nun in unserer Zeit und weit mehr noch in der überschaubaren Zukunft ein gewaltiges, ja fast unlösbar scheinendes Problem dar. Denn in den meisten Fällen bedarf der alte Mensch früher oder später der Hilfe, zunächst bei der Haushaltsführung und Versorgung, später bei den persönlichen täglichen Verrichtungen und schließlich für alles und jedes bis zum totalen Angewiesensein auf Pflege.

Diese mühsame, aber auch aus menschlicher Sicht unbedingt zu leistende Aufgabe wurde in früheren Generationen zum überwiegenden Teil von den Familien wahrgenommen und ver-

ursachte demgemäß der Allgemeinheit keine zusätzlichen Kosten.

Nicht nur, dass die älteren Angehörigen, wenn sie allein nicht mehr zurechtkamen, im Familienverband aufgenommen wurden oder, wie bei bäuerlichen Familien, sich oft gar nicht daraus entfernt hatten, es standen bei den alten Großfamilien immer genügend Familienmitglieder, vorwiegend weibliche, zur Verfügung, die diese Arbeit, wenn vielleicht auch oft seufzend, aber jedenfalls als selbstverständliche Pflicht übernahmen. Zunächst natürlich die Hausfrau als Tochter oder Schwiegertochter, dann unverheiratete weibliche Verwandte, die auf diese Weise noch Anerkennung fanden, aber auch die größeren Kinder, die dem Opa, der Oma, Onkel oder Tante, die nicht mehr aufstehen konnte, das Essen ans Bett trugen oder etwas holten oder vorlasen oder einfach mit dem Betroffenen sprachen.

Nur wer niemand hatte, war auf die öffentliche Versorgung und Fürsorge angewiesen und musste in ein Alters- oder Pflegeheim gehen, aber dies war noch in meiner Jugend eher die Ausnahme als die Regel.

Dazu kam, dass das Durchschnittsalter vor 50 oder 60 Jahren eben noch erheblich niedriger lag als heute und die für die Familien oder auch Pflege- und Altersheime zu erwartende Für-

sorge und Pflegezeit begrenzt blieb und abzusehen war. Ein 100-Jähriger war ja eine absolute Rarität im Gegensatz zu heute, wo wirklich fast kein Tag vergeht, ohne dass man in den Lokalseiten der Tageszeitungen ein solches Jubiläum angezeigt finden kann. Nach dem Statistischen Jahrbuch entnommenen Zahlen gab es 1938 nur



3 Menschen in Deutschland, die älter als 100 Jahre waren, 1990 aber 3960 und heute 11 000.

Die Zunahme ist wahrhaft atemberaubend! Immer mehr Menschen werden also heute immer älter, während die Möglichkeiten der Betreuung zur gleichen Zeit immer schwieriger geworden sind. Nicht nur sind die Großfamilien, die alte Angehörige aufnehmen könnten, nur noch in den allerseltensten Fällen anzutreffen, sondern die gesamte Situation hat sich insofern grundlegend verändert, als sich durch die Emanzipation der Frauen die Zahl der sogenannten „Nur-Hausfrauen“ oder sagen wir lieber und zutreffender der hauptberuflichen Hausfrauen so drastisch vermindert hat, dass sie in diesem Zusammenhang eine zu vernachlässigende Größe darstellen.

Die allermeisten Frauen erlernen und ergreifen einen Beruf, und selbst, wenn sie ihn während der Kindererziehungsphase vorübergehend an den Nagel hängen, so haben sie doch mehr oder weniger den Wunsch, nach dieser Phase zu demselben oder einem anderen Beruf zurückzukehren, um nun ihren eigenen persönlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Das Rad lässt sich nicht mehr zurückdrehen, und wenn auch sicher so manche berufstätige

Frau in Gewissensnöte kommt, wenn sie ihre alte Mutter oder ihren alten Vater in ein Heim geben muss, weil allein zu Hause Sicherheit und Aufsicht einfach nicht mehr gewährleistet sind, so ist es auf der anderen Seite ganz klar, dass eine so einseitige Verpflichtung gerade der weiblichen Bevölkerung, wie sie seit Jahrhunderten bestand und als selbstverständlich betrachtet wurde, heute einfach nicht mehr hingenommen werden kann. So weit, so gut – oder auch schlecht. Natürlich haben wir heute hervorragende Heime und Pflegeeinrichtungen von einer Qualität, wie es sie noch nie gegeben hat – eine besondere Ausbildung für die Betreuung alter Leute wurde in früheren Zeiten nicht als erforderlich angesehen –, eine ausgezeichnete medizinische Versorgung – die Geriatrie hat enorme Fortschritte gemacht –, und auch die finanzielle Seite – die Heime sind ihrem hohen Standard gemäß alles andere als billig – braucht niemand ernstlich zu beunruhigen: wo das eigene Einkommen oder Vermögen einschließlich Pflegeversicherung nicht ausreicht, springt die Solidargemeinschaft mit ihren sozialen Sicherungen ein und zahlt drauf, was fehlt.

Und meiner Erfahrung nach sind die Unterschiede (wenn man von der kleinen Anzahl der wirklich luxuriösen Einrichtungen einmal

absehen will) zwischen zwei so unterschiedlichen Finanzierungsmodellen gar nicht so groß wie häufig behauptet wird.

Ich besuchte öfters eine als gutsituiert geltende alte Bekannte, die schon mehr oder weniger bettlägerig und auf ihr Zimmer angewiesen war, in einer sogenannten Seniorenresidenz und verglich ihre Situation mit derjenigen einer alten Frau in einem städtischen Altersheim, die ich betreute und auch öfters besuchte. Die Erstere hatte ein relativ großes Zimmer mit eigenen Möbeln und Teppichen schön ausgestattet sowie ein kleines Bad, das sie aber kaum noch nutzen konnte. Die andere hatte einen kleineren Raum mit Bett und Schrank, Tisch, Stuhl und Sessel sowie einer kleinen Kommode und einer Waschnische. (Die Toilette war damals noch auf dem Gang.) Aber mit Deckchen und Familienbildern und ein paar Blumentöpfen am Fenster, aus dem man auf einen stillen Hof mit einem Taubenschlag sah, war es doch eine freundliche kleine Welt, und um Essen, Wärme und Betreuung brauchte sie sich genauso wenig Sorgen zu machen wie ihre bessergestellte Schwester in der Seniorenresidenz. Inzwischen dürfte die überwiegende Anzahl an Seniorenheimen durch Umbauten den heutigen Anforderungen

an sanitäre Einrichtungen angepasst worden sein. Wenn einer um die 1500 € Rente oder Pension hat und seine Unterkunft in einem Heim ihn mehr als 1200 € kosten, er oder sie sich dies und das noch selber beschaffen und bezahlen muss, was bei einer öffentlichen Einrichtung für alle zur Verfügung steht, bleibt möglicherweise auch nicht so sehr viel mehr als „Taschengeld“ übrig, als es die öffentliche Hand den von ihr versorgten Menschen von deren kargen Renten bewilligt. Die Ansprüche in dieser Lebensphase sind nicht groß und für alle ziemlich gleich. Unser soziales Netz sorgt dafür, dass niemand davor Angst haben muss, in hilfloser Lage verlassen zu sein.

Wo also liegt das Problem? Nun, das Problem ist ein Zahlenproblem. Es vergeht ja wirklich kein Tag, an dem man nicht in irgendeiner Zeitung oder Zeitschrift freundlich darauf hingewiesen wird, dass gegenwärtig der Anteil der über 60-Jährigen etwa 25 % beträgt und bis zum Jahre 2030 auf 30 und mehr Prozent steigen wird, so dass also praktisch jede in Arbeit stehende Person einen Alten miterhalten muss.

Wenn man übersolche Hiobsbotschaften nicht einfach nur wegließt, entweder, weil man denkt, ach was, Zahlenspielerlei, irgendwie wird

das schon gehen, wie es halt immer gegangen ist oder sich damit tröstet, dass man dann sowieso nicht mehr am Leben sein wird und das Problem andere zu lösen haben werden, sondern sich einmal ein paar Minuten Zeit nimmt, über diese Zahlen nachzudenken, da erfasst einen doch ein gelindes Gruseln, um das Mindeste zu sagen. Und zwar aus mehrerlei Gründen.

Erstens muss man ja damit rechnen, dass diese relativ kleine im Erwerbsleben stehende und die Abgaben, Steuern und dergleichen aufbringende Menschengruppe ja nicht nur für die Renten und Versorgungsbezüge der unverhältnismäßig großen Gruppe der nicht mehr oder noch nicht Arbeitenden geradestehen muss, sondern darüber hinaus ja auch für die gewaltige Summe, die benötigt werden wird, um diejenigen zu unterhalten, die Pflege und Versorgung von eben diesen Bezügen nicht selbst finanzieren können – das allein schon eine beängstigende Vorstellung und schier unlösbare Aufgabe. Und ich fürchte, dass der alte schöne Spruch: „Kommt Zeit, kommt Rat“ hier wenig hilfreich sein wird.

Aber dieser finanzielle Aspekt ist ja sowieso nur eine Seite der Medaille. Die andere und möglicherweise noch gravierendere ist die Frage, wie rein arbeitskräftemäßig diese Aufgabe überhaupt bewältigt werden kann. Wer – bit-

teschön – soll denn alle diese alten Menschen betreuen und pflegen? Vielleicht haben Sie auch schon irgendwo von der 4:2:1-Konstellation z. B. in Japan gelesen, was soviel heißt, als dass die Durchschnittsfamilie aus 4 Großeltern, 2 Eltern und 1 Kind besteht. Nun, sehr viel günstiger wird es wohl bei uns auch nicht aussehen.

Und diese zu erwartenden pflegebedürftigen Alten müssen sich nun auch noch mit der großen Anzahl Schwer- und Schwerstbehinderter – auch dieser Personenkreis durch sorgfältige Förderung und ärztliche Betreuung ständig im Anwachsen begriffen – in die bestimmt nicht größer werdende Zahl von Menschen in Pflegeberufen teilen. Wenn man erfährt, dass für 3 Schwer- bis Schwerstbehinderte, körperlich oder geistig oder beides, zwei Pflegekräfte meistens rund um die Uhr benötigt werden, kann man sich den enormen Bedarf an Arbeitskräften allein für dieses Feld vorstellen.

Und dabei haben wir bei unseren Betrachtungen einen Aspekt noch gar nicht berücksichtigt: nämlich den dramatischen Geburtenrückgang, den man in den westlichen Industriestaaten beobachten kann. Antibabypille und Frauenemanzipation haben es zuwege gebracht, dass die einstmals natürlichste Sache der Welt, nämlich Kinder zu kriegen und sich fortzupflanzen,



zu einem Auslaufmodell geworden ist und es den meisten jungen Paaren genügt – wenn überhaupt – ein Kind zu haben, um ihr Bedürfnis nach Familie abzudecken.

Der Vergleich der im Jahre 2030 im Erwerbsleben stehenden Personen mit der Zahl der 60- bis 80-Jährigen lässt einem wahrhaft die Haare zu Berge stehen, denn die, die zu diesem Zeitpunkt die ganze Last werden tragen müssen, sind heute schon da, liegen im Kinderwagen oder gehen in den Kindergarten oder sind im ersten Schuljahr. Daran ist nichts mehr zu reparieren. Und wenn man fortfährt, das Kinderhaben in den Medien mit einem vorwiegend negativen Image zu verbinden, ist auch in der nächsten Zukunft mit keinem Wandel in der Einstellung zu rechnen.

Wenn man ein neues Automodell auf den Markt bringen will, schreibt man ja auch nicht, dass es zwar schön und wünschenswert wäre, es zu besitzen, dass es aber zu teuer wäre, ungünstig im Spritverbrauch, mit nur mäßiger Straßensituation und schlechten Wiederverkaufsaussichten.

Wie kann man also erwarten, dass junge Paare das Modell „größere Familie“ wählen, wenn sie täglich in der Zeitung lesen, dass Kinder das größte Armutsrisiko darstellen, dass Kinderbetreuungseinrichtungen nicht ausreichend vor-

handen sind, dass sich die Rentenaussichten und damit die Altersversorgung von Kinderbesitzern dramatisch verschlechtern und dass „dieses unser Land“ ein kinderfeindliches Klima hätte.

Nach jahrelangem Zuwarten und Schönreden haben jetzt – offenbar aufgeschreckt durch die neuesten Zahlen – die Regierungen begriffen, dass akuter Handlungsbedarf besteht und die verschiedensten Gruppierungen und Parteien überbieten sich in Reformplänen und Lösungsvorschlägen, die aber, soweit man das bis jetzt beurteilen kann, höchstens mittelfristig Erleichterungen versprechen.

Müssen wir also gebannt und hilflos wie das sprichwörtliche Kaninchen vor der Schlange unser Schicksal erwarten oder haben wir irgendeine Chance, daran etwas zu ändern und vielleicht noch halbwegs ungeschoren davonzukommen?

## VI. Senioren unterwegs

Hat man aber keinen Führerschein oder musste man das Autofahren aus gesundheitlichen oder auch finanziellen Gründen aufgeben – es ist ja ein Riesenluxus, wenn man es nicht beruflich braucht, was sich die wenigsten klarmachen –, so kann und soll man auf das öffentliche Nahverkehrsnetz zurückgreifen oder, falls man eben und nicht gerade in der Stadtmitte wohnt, auf das Fahrrad.

Meine Mutter, in einem kleinen Orte lebend, benutzte dieses bis hoch in die achtzig, fiel das Radeln ihr doch wesentlich leichter als das Gehen, und öffentliche Verkehrsmittel sind gerade in kleineren Orten rar und sporadisch.

Bei Bussen und Bahnen werden in letzter Zeit vermehrt Niederflurwagen in Dienst gestellt, so dass Ein- und Aussteigen auch in höheren Lebensjahren und bei schon leicht ‚Kniegeschädigten‘ kein Problem darstellen sollte. Eine andere Frage ist die Erreichbarkeit solcher Verkehrsmittel. Ich könnte mir vorstellen, dass jemand ein Leben lang in einem hübschen Vorort gewohnt hat, bei dem nicht so sehr auf die gute Verkehrsanbindung geachtet worden war, weil man ja motorisiert war, und nun älter oder alt geworden und aus oben genannten Grün-

den ohne Auto, findet man sich plötzlich etwas vereinsamt wieder, denn so wie man nur unter Mühen in die Stadt hineinkommt, kommen die alten Freunde nur unter Mühen hinaus und die Folge ist Vereinsamung.

In einem solchen Fall sollte man nüchtern überlegen, was einem mehr wert ist: der vertraute Fleck, das möglicherweise zu groß gewordene Haus und der doch oft sehr anstrengende Garten oder die Nähe zu den verheirateten Kindern, einem alten Freund oder einer Freundin, Schwimmbad, Theater, Einkaufsstraßen u. a. m. und gegebenenfalls rechtzeitig einen Entschluss fassen und sich noch einmal verändern.

Von dem Rad als Transportmittel haben wir schon gesprochen. Etwas benachteiligt ist man da, wenn man in einer hügeligen Gegend lebt, denn auch mit Gangschaltung bleibt der Kraftaufwand in etwa der gleiche, Steigung mal Wegstrecke oder Treten pro cm Steigung oder wie auch immer man das physikalisch erklären mag – aber auf jeden Fall geht’s auch mit Gangschaltung nicht von allein. Hilfe bringt das E-Fahrrad, das aber auch wegen der größeren Geschwindigkeit ein erhöhtes Gefahrenpotential beinhaltet.

Wichtig wäre hier auch ein Abstellraum zu ebener Erde, denn die Aussicht, das Rad bei jeder Benutzung über Stufen tragen zu müssen, lässt den Entschluss, es zu benutzen, verkümmern.

Was weitere Reisen anbetrifft, so bietet die Bahn heute wirklich alle Bequemlichkeiten, und die stark verkürzten Reisezeiten in den ICE-Zügen lassen auch große Entfernungen in erstaunlich kurzer Zeit und mit erfreulich wenig Anstrengung zurücklegen. Nutzt man Preisvorteile wie Bahncard und Sonderangebote, kann eine Bahnreise auch durchaus preisgünstig sein.

Darüber hinaus bietet die Bahn einen Gepäckservice, der gerade für Senioren besonders interessant ist: den DB Gepäckservice in Zusammenarbeit mit dem Dienstleister Hermes (Von Haus zu Haus ab 17,90 €; Tel. 0180 6996633; Stand Juli 2020).

Man sollte natürlich daran denken, dass man die Abholung des Gepäcks etwa 2 Tage (bei Inseln 3 Tage) vor Reiseantritt veranlasst, damit man die Sachen am Zielort auch gleich zur Hand hat.

Eine weitere Erleichterung, die vielleicht weniger bekannt ist oder einfach nicht in Erwägung gezogen wird, ist die Hilfe der Bahnhofsmisson. Es wäre ja denkbar, dass Sie noch



genug Unternehmungsgeist haben, um Reisen unternehmen und Besuche machen zu wollen, aber aus gesundheitlichen Gründen vor dem Drum und Dran, dem Weg vom Taxi zum Bahnsteig, dem Gepäcktransport (falls Sie das Letztere nicht schon haben abholen lassen), dem Umsteigen, dem Ankommen in einer fremden Stadt begründete Sorge haben.

In diesem Falle genügt ein Anruf bei Ihrer lokalen Bahnmissionsmission, um alle diese Dienste sicherzustellen, einschließlich Anrufen bei Umsteige- und Ankunftsbahnhöfen, und das alles vollkommen kostenlos. Lediglich die Kosten für den Gepäcktransport müssen natürlich zu den ortsüblichen Sätzen bezahlt werden, denn die Mitarbeiter der Bahnmissionsmission sind ja nicht auch noch Gepäckträger; wohl aber organisieren sie diesen Transport. (Bei starker Behinderung ist sogar der Gepäcktransport inklusive.)

Ich gebe zu, dass man als Mensch, der ein Leben lang keine Hilfe brauchte, sich überwinden muss, um eine solche Hilfe in Anspruch zu nehmen, finde aber, dass, wenn man niemanden hat, der einen in so einem Fall begleiten könnte, man sich dieser hervorragenden Möglichkeit bedienen sollte. Die Freundlichkeit, mit der mir alle diese Auskünfte erteilt wurden, bestärkt mich sehr darin, eventuellen Interessenten Mut

zu machen und zuzuraten. Kleine Spenden werden natürlich gerne entgegengenommen, wenn man sich das leisten kann und einen die „Kostenlosigkeit“ bedrückt.

Reisen ist auf jeden Fall ein wichtiges Kapitel bei unserem Ziel, alt zu werden, aber mobil zu bleiben. Besonders beliebt bei älteren Menschen sind bekanntermaßen Busreisen, deren Vorteil darin liegt, dass man, einmal eingestiegen, sich buchstäblich um nichts mehr kümmern muss, was natürlich einerseits sehr bequem, aber andererseits nicht sehr günstig für die eigene Selbständigkeit und Unternehmungslust ist. Wenn man so eine Busbesetzung bei den üblichen Besichtigungstouren betrachtet, fällt auch auf, dass häufig die Älteren da ganz unter sich sind, was ich auch nicht für so erstrebenswert halte. Aber das kommt natürlich auch auf die Ziele und das Programm an.

Anders verhält es sich mit den sogenannten Rotel-Bussen, die mit Schlafkabinen ausgestattet sind und zu moderaten Preisen in aller Herren Länder fahren. Man darf natürlich nicht unter Platzangst leiden, denn die Schlafkabinen haben nur Sitzhöhe (aber ein eigenes Fenster). Ich selbst habe das nicht ausprobiert, habe mir aber sagen lassen, dass die Reisegruppen vollkommen gemischt sind von jung bis alt, sozu-



sagen. Abenteurer aller Altersklassen, wobei die Senioren unter den Teilnehmern sich ausgesprochen wohl fühlen, besonders auch deshalb, weil sie vollkommen in die Gruppe integriert und akzeptiert werden. Interessant finde ich, daß in dem Prospekt dieser Reisen unter den abgedruckten Stellungnahmen der Teilnehmer die „Über-70-Jährigen“ gesondert aufgeführt und mit ihrer Meinung zitiert werden, was ich noch bei keinem anderen Reiseveranstalter gesehen habe.

Immer häufiger machen Senioren auch von der Möglichkeit des Fliegens Gebrauch. Vom gesundheitlichen Standpunkt scheint auch nichts dagegen einzuwenden zu sein, jedenfalls habe ich nirgends Berichte über Nachteile und Risiken gefunden. Man könnte das vielleicht so interpretieren, dass Senioren unter den Fluggästen in keiner Weise auffällig sind und daher auch nicht besonders geführt werden.

Welche besonderen Möglichkeiten aber Senioren im Flugabfertigungsdienst geboten wird, sollte man von Fall zu Fall beim Flughafensozialdienst des ins Auge gefassten Flughafens telefonisch erfragen. Im Übrigen kann man bei den einzelnen Fluggesellschaften nach Hilfsmöglichkeiten fragen oder sich an den Flughafen Porter Service wenden, der auch für Rollstühle und Elektroautos sorgt.

Da wir gerade von Mobilität beim Reisen sprechen, möchte ich Ihnen ein gutes Beispiel erzählen. Ich kannte eine ältere Dame, damals war sie wohl zwischen 60 und 70 Jahre alt, die an MS (Multiple Sklerose) litt und wirklich nur sehr mühsam mit kleinsten Schritttchen kürzeste Strecken zurücklegen konnte. An Tragen von Gegenständen war nicht zu denken. Als ihre Kirchengemeinde eine Einladung von einer befreundeten Gemeinde in Minnesota/USA erhielt, meldete sie sich sofort zur Mitfahrt bzw. Flug an und machte die 14-tägige Reise mit allen Transporten und Besichtigungen mit, wobei sie bald auf den Rollstuhl, bald auf Auto, Bus oder Flugzeug angewiesen war; die übrigen Teilnehmer und Gastgeber machten das möglich, aber das Wichtigste war: Sie selbst kam gar nicht auf die Idee, dass sie wegen ihrer starken Behinderung nicht teilnehmen könnte, und das, weil sie eben teilnehmen wollte!

Und das bringt mich zu einem wichtigen Punkt: Man muss sich etwas vornehmen, sich Ziele setzen an der oberen Grenze dessen, was erreichbar erscheint, also vielleicht einfach in dem Bereich, der einem 10 Jahre früher ganz selbstverständlich war. Sofort fällt mir wieder meine Mutter ein: Wenn jemand sie von irgendeinem kühnen Plan abhalten wollte als zu anstrengend,

zu riskant für ihr Alter, pflegte sie zu antworten: Ach was, man muss sich was zutrauen ...

Ja, man muss sich was zutrauen, und traut man sich eine Sache zu, so ist sie auch schon halb gewonnen. Die bloße Überzeugung, dass sie einem möglich sein wird, ebnet einem die Wege und führt zum Erfolg.

## VII. Geistig fit bleiben

### 1. Lesen, Spielen, Schreiben

Die allgemeine Mobilität, von der wir bisher gesprochen haben, ist ja an sich schon gut, aber natürlich kein Selbstzweck: Sie ist notwendig und nützlich für weitere Aktivitäten, die unsere physische und psychische Mobilität erhalten können und sollen. Sie stellt sozusagen die Basis dar

für die Teilnahme am öffentlichen und kulturellen Leben. Der Besuch von Theater, Oper, Konzerten, Vorträgen, Kursen, aber natürlich auch Sportstätten und geselligen Veranstaltungen ist nur so möglich. Je einfacher das Transportproblem gelöst werden kann, desto eher werden wir



versuchen, an allen diesen Dingen Anteil zu nehmen und zu behalten.

Die geistige Regsamkeit ist vielleicht die allerwichtigste Voraussetzung für ein langes Leben und ein gelungenes und harmonisches Altern. Wie oft hat man schon gehört oder gelesen: ‚Der oder die Jubilar/in liest noch täglich die Zeitung und nimmt am Weltgeschehen regen Anteil‘, und man hat vielleicht gedacht: das ist ja toll, daß sie/er sogar noch die Zeitung liest!

Falsch gedacht! Es verhält sich ja eher umgekehrt: Dieser Mensch ist so alt geworden, weil er schon immer geistig rege war, weil es noch etwas gibt, was ihn interessiert, was ihn freut, worauf er wartet und darum hat er dieses hohe Alter erreicht. Bei gleich guten gesundheitlichen Voraussetzungen wäre das ohne jedes Interesse an Welt und Umwelt wohl kaum geglückt!

Gelegentlich wird auch auf das überdurchschnittlich hohe Alter von Musikern hingewiesen und mehrfach las ich, dass insbesondere die ständige Fingerbewegung bei Pianisten auf irgendwelche Gehirnfunktionen günstige Auswirkungen hätte, und dem Nichtmusiker wurde empfohlen, jeden Tag auf dem Tisch fünf Minuten mit den Fingern „Klavier“ zu spielen.

Für die Beweglichkeit der Fingergelenke ist das auf jeden Fall sehr förderlich und möglicherweise regt es die Gehirnfunktionen wirklich

irgendwie an, aber was den Musikern zu einem überdurchschnittlich hohen Alter verhilft, ist meiner Meinung nach in erster Linie die Flamme, die in ihnen brennt und der Umstand, dass sie, solange sie körperlich dazu in der Lage sind, von ihrer Leidenschaft nicht lassen. Es ist eine Sache, für die es sich zu leben lohnt. Und darum geht es!

Sehr gut illustriert das ein Zeitungsausschnitt aus dem Jahr 2000, den ich vor mir habe. Er zeigt das Foto einer alten Dame und darunter folgenden Text: Zu ihrem 100. Geburtstag ist eine neue CD der in Sent im Unterengadin lebenden Komponistin Anny Roth Dalbert erschienen. ... Noch heute sitzt sie täglich am Klavier und komponiert neue Stücke.

Wie oft hört man von älteren Leuten: Für was denn, ja lohnt sich denn das noch? Ja, wenn man so denkt, wenn es sich nicht „lohnt“, etwas Neues anzufangen, neue Bekanntschaften zu machen, eine Sprache zu lernen, einen Kurs zu besuchen, etwas Interessantes zu lesen, Musik zu hören – dann „lohnt“ es sich für den Betroffenen vielleicht wirklich nicht mehr!

Dass die Musiker bei Ausübung ihres Berufes oder ihres Hobbys auch in ständiger körperlicher Bewegung sind, wie man gut beobachten kann, wenn man im Konzert in einer der ersten Reihen sitzt, kommt vielleicht noch als günstiges Moment dazu. Auch auf die für Sänger und viele



Instrumente wichtige Atemtechnik und deren günstige Auswirkungen könnte man hier vielleicht hinweisen. Aber auf das Atmen – und ich halte das für einen ganz wichtigen Punkt – kommen wir später noch einmal zurück, wenn wir uns mit dem weiten Feld der körperlichen Mobilität befassen. Hier und jetzt wollen wir erst einmal die psychische Regsamkeit und Beweglichkeit unter die Lupe nehmen.

Dass der Bildungsstand etwas mit der Qualität des Alterungsprozesses, ja mit der Dauer des Lebens selbst etwas zu tun hat, haben Statistiker herausgefunden. Genau proportional zu dem durchlaufenen Ausbildungsweg und Bildungsstand steigt das zu erwartende Lebensalter und das, wie Frau Prof. Ursula Lehr schreibt, nicht „wegen der körperlichen Belastung der in der Grundsicht arbeitenden Men-



schen, sondern wegen des dort üblichen sozialen Verhaltens.“

Das ist leicht nachzuvollziehen: Je mehr ich gelernt habe, desto mehr weiß ich, desto mehr habe ich auch gelernt, aus meinem Wissen Schlüsse zu ziehen, zu denken, nachzudenken. Je mehr ich über die Lebensabläufe weiß und nachdenke, desto eher bin ich in der Lage, ein vernünftiges Lebenskonzept zu finden und

ihm nachzuleben. Dazu kommt, wie oben dargestellt, die belebende ja befeuernde Wirkung geistiger Interessen und Beschäftigungen. Es ist also von immenser Wichtigkeit, diese Möglichkeiten zu erkennen und voll auszuschöpfen, d. h. zu lernen, zu denken, zu hören, zu sehen, zu tun.

Sicher ist es urgemütlich, mal in einen tiefen Sessel zu sinken, ein Glas Wein handlich neben sich zu haben, einen Fernsehfilm anzuschauen

oder gar nichts zu tun und die Gedanken ziellos spazieren gehen zu lassen, einfach ein bisschen faul zu sein und zu genießen, aber bitte, als Lohn für einen anstrengenden Tag oder Nachmittag, aber nicht als Nachmittags – oder gar Tagesprogramm!

Ich unterhielt mich einmal mit einer alleinlebenden Frau mittleren Alters. Finanzielle Probleme hatte sie keine, lebte in einer hübschen geräumigen Wohnung. „Was machst Du denn so den ganzen Tag?“, fragte ich sie. „Liest Du viel?“ „Nicht einmal“, war die Antwort. „Ja, was machst Du denn dann?“, wollte ich wissen. „Ich schau aus dem Fenster und zähle die Autos“, sagte sie mit einem etwas unglücklichen Lachen.

Das also kann nicht genug sein, um sich auf den nächsten Tag, das nächste Jahr zu freuen. Es ist aber natürlich gerade für alleinlebende ältere Menschen schwer, ein schönes und befriedigendes Programm zu realisieren. Man kann ja tatsächlich nicht den ganzen Tag lesen, weil die Augen da einfach nicht mittun, auch das Fernsehen ist gerade für ältere Menschen mit seinem flirrenden Licht und der raschen Bildfolge besonders anstrengend, ganz abgesehen davon, dass es auch nicht gesagt ist, dass man auch nur ein lohnendes Programm findet, wenn man gerade ein-

mal Zeit und Lust für ein solches hätte. Was also soll und kann ein älterer Mensch tun, um seinen Geist fit und mobil zu halten?

Viele Menschen haben Freude am Rätselraten, wobei es eine breite Palette gibt, von einfachen an, die man quasi nur auszufüllen braucht, bis zu kniffligen, bei denen man sich fast den Kopf zerbrechen muss, so wie sie verschiedene Zeitungen und Zeitschriften allwöchentlich anbieten. Man sitzt da und denkt hin und her, dreht die zunächst unverständliche Frage wie der Hund den Knochen, der zu groß ist, als dass er in sein Maul passte, aber irgendwann erwischt man die richtige Position, den richtigen Zugang und kann dann – bildlich gesprochen – zuschnappen – ein sehr glücklicher Moment! Wenn sich dann allmählich das Rätsel füllt und man nach mehr oder weniger langer Zeit den letzten zunächst ganz unverständlichen Begriff gefunden hat, so ist das schon ein Erfolgserlebnis und sicher ein hervorragendes Training für den Kopf. Das Gehirn lässt sich ja genauso trainieren wie ein Muskel und ist nach den Erkenntnissen der modernen Gedächtnisforschung unbegrenzt aufnahmefähig. Um diese Aufnahmefähigkeit zu erhalten, bedarf es aber einer ständigen Übung.

Diese kann sowohl auf spielerische Weise erfolgen, so z. B. mit Karten- und Gesellschafts-

spielen, die über das Gehirntraining hinaus den unschätzbaren Vorteil haben, dass sie mit anderen Menschen zusammen ausgeübt werden und so Geselligkeit fördern und der Einsamkeit vorbeugen, die ja im Alter eines der Hauptprobleme darstellt.

Wenn man allein lebt und wenig Gelegenheit hat, mit jemandem zu reden, weiß man aus eigener Erfahrung, dass man schon nach kurzer Zeit irgendwie „einrostet“, es einem eine gewisse Anstrengung abverlangt, den Mund überhaupt aufzumachen. Wissenschaftler haben das bestätigen können und herausgefunden, dass ein solcher Mangel an Ansprache, ja das einfache „Nichtsprechen“ die geistige Beweglichkeit und das Erinnerungsvermögen Alleinlebender erheblich beeinträchtigt.

Eine andere auch recht unglückliche Folge des Alleinseins kann man oft beobachten, wenn alleinstehende Menschen wirklich einmal Gelegenheit haben zu reden, sich „auszusprechen“ und ihre Redeflut oft überhaupt nicht mehr zu stoppen ist, was an den Zuhörer zu große Anforderungen stellt, was wiederum zur Folge hat, dass man dem Betreffenden beim nächsten Mal aus dem Wege geht. Man muss also auch daran denken und sich dieser Gefahr bewusst sein. Aber zurück zu den Trainingsmöglichkeiten

für das Gehirn. Wir haben schon auf die Nützlichkeit von Spielen hingewiesen. Es gibt deren mittlerweile so viele, daß man einzelne nicht herausgreifen kann. Stellvertretend für zahlreiche andere Veröffentlichungen zu diesem Thema möchte ich stattdessen auf ein Buch hinweisen, das der Beltz Verlag Weinheim herausgebracht hat. Es ist das „Seniorenspielbuch“, welches 250 Anregungen enthält und auch für andere Altersgruppen geeignet ist. Es enthält Gedächtnis- und Wortspiele ebenso wie Informationen über Geschicklichkeits-, Karten- und Würfelspiele (Ursula Stöhr, Das Seniorenspielbuch).

Immer wieder spannend und reizvoll sind besonders auch die Kartenspiele – keine zwei Spiele gleichen einander! Von den mir bekannten (aber ich muss gestehen, ich kenne und kann nicht alle) ist meiner Meinung nach Bridge besonders geeignet, das Gehirn mobil zu erhalten. Hier werden verschiedene Fähigkeiten benötigt: Merkfähigkeit, denn man sollte wissen, welche Karten schon gespielt wurden, Kombinationsfähigkeit, denn man muss sich einen Spielplan machen und dazu alle Informationen verarbeiten, die man während des Bietprozesses erhalten hat, und Konzentrationsfähigkeit, denn man muss während des Spielverlaufs dem Spielplan folgen, aber auch alle unerwarteten Situati-

onen, die durch das Spiel der Gegner entstehen, verarbeiten.

Ich gebe aber zu, dass man im Alter das Spiel kaum noch befriedigend erlernen kann und rate dringend dazu, bei guter Zeit, also wenn nicht in der Jugend, so doch in der Mitte des Lebens einen guten Bridgekurs oder Unterricht zu nehmen. Diese kleine Mühe zahlt sich aber in jedem Fall aus, denn es ist ein kluges, ein geselliges Hobby, Hauseinladungen hin und her, bei entsprechender Gelegenheit nett arrangiert (Advents- und Osterzeit oder im Sommer auf dem Balkon oder im Garten) beleben den Alltag ungemein, besonders bei Menschen, deren physische Mobilität schon mehr oder weniger eingeschränkt ist.

Wenn Sie es aber nicht können und auch nicht mehr lernen wollen, dann spielen Sie mit Ihrem Enkel jeden Tag Memory, da kommen Sie vielleicht genauso weit!

Nicht vergessen dürfen wir an dieser Stelle auch das Schachspiel, für das in etwa die gleichen Kriterien gelten wie für Bridge, das aber den Vorteil hat, dass man nur einen Partner braucht und dass man das Spiel auch zu irgendeinem Zeitpunkt unterbrechen kann, wenn dies erforderlich sein sollte. Ja, man kann sogar allein über den weiteren Spielverlauf nachden-



ken und das Spiel bis zu einem gewissen Grade in Gedanken fortführen. Im Übrigen gibt es auch bereits eine große Anzahl von Senioren, die von Computer und Internet fasziniert sind und ganz souverän von allen Möglichkeiten, die sich dadurch bieten, Gebrauch machen, einschließlich der Kontakte, die sich in den beliebten Internet-Foren oder Chatrooms ergeben. Groß ist auch das Angebot an Internetkursen speziell für Ältere, die häufig durch ihre Kinder und Enkel zur Teilnahme animiert werden.

Ein guter Zeitvertreib und Anregung für den Kopf ist auch das Schreiben. Ob Briefe, Tagebücher, Gedichte oder vielleicht Erinnerungen – alles ist gleich gut. Außerdem, finde ich, ist es eine wohlfeile Art, für die Nachkommen ein Kapital anzulegen: jedes Tagebuch, das lange genug bewahrt wird, sagen wir über ein oder zwei Generationen, stellt einen Wert an sich dar, und zwar in jeder Hinsicht, als Rarität sowieso, aber häufig eben auch als Dokument einer bestimmten Zeit, ihrer Sorgen, Nöte, Freuden und Lebensformen.

Kürzlich hielt ich erst ein hübsches Bändchen in der Hand, in dem der Ablauf von drei Generationen in einer Dorfgemeinde nur anhand von Fotografien dargestellt war, die die dort arbeitende „Fotografendynastie“ durch die Jahrzehnte

als Resultat ihrer Arbeit aufgehoben und gesammelt hatte.

Heute lassen sich aus diesen alten Fotos wertvolle kulturgeschichtliche Schlüsse ziehen. Abgesehen davon, dass es einem Freude macht, die Bilder zu betrachten, kann man sich ja an das eine oder andere noch aus eigener Erfahrung erinnern.

Briefe erhalten den Zusammenhang innerhalb von Familien und Freundeskreisen. Das Briefeschreiben war ja auch einmal eine hohe Kunst, die fast schon gänzlich verloren gegangen ist und im Zeitalter von E-mail und SMS auch wenig Überlebenschancen besitzt. Aber gerade darum sollten wir sie pflegen und wiederbeleben, ist sie doch so etwas wie der erste kleine Schritt auf dem Wege zur Literatur: Wir drücken unsere Gedanken und Gefühle aus, wir formulieren sie und versuchen, sie einem anderen klarzumachen und darzustellen. Und darüber hinaus freut sich jeder, wenn er einen Brief bekommt, und man selbst freut sich, wenn der Briefpartner antwortet und wir bestätigt bekommen, dass wir ihm/ihr auf so einfache Weise eine Freude gemacht haben.

Auch Basteln und Handarbeiten gehören zu einem abwechslungsreichen Programm und sind geeignet, den Geist wach zu halten. Man

muss sich einen Plan, einen Entwurf machen, das Material besorgen, und man hat Freude an der schöpferischen Tätigkeit und dem Erfolg. Wie natürlich jede schöpferische Tätigkeit, Zeichnen oder Malen (auch Bemalen – ich denke da an alte Kästen und Möbel), Modellieren oder Musizieren vielleicht überhaupt die schönste Art und Weise ist, wie wir unseren Geist beschäftigt halten und unsere Tage mit Glanz versehen können.

Klar ist also, dass auch der Kopf, das Gehirn ständigen Gebrauchs bedarf, um gegen Abbaerscheinungen geschützt zu sein. Interessant ist dabei die Wechselwirkung von Geistigem und Körperlichem, d. h. dass geistiges Training den Menschen im Alter auch körperlich gesund erhalten kann, während, wie britische Forscher herausgefunden haben, schon 10 Minuten intensiver Bewegung pro Tag genügen, um das Gehirn in bester Verfassung zu halten; darüber hinaus wirkt körperliches Training, d. h. jede sportliche Betätigung den im Alter nicht seltenen Depressionen entgegen und, wie eine Testreihe ergab, übertraf es in seiner Wirkung auf die Psyche sogar gezieltes Entspannungstraining.

## 2. Gehirnjogging

Außer den schon aufgezeigten Möglichkeiten, sein Gehirn in Schwung zu halten, gibt es natürlich auch ganz gezielte Übungen, die man häufig unter dem Sammelbegriff „Gehirnjogging“ aufgelistet findet, einem Begriff, der von Prof. Fischer, dem Leiter der ersten deutschen Gedächtnisklinik geprägt wurde. Dazu gehören Aufgaben, die man auch für sich und ohne Trainingsmaterial durchführen kann, wie z. B. einfache Rechenaufgaben im Kopf durchzuführen. Gelegenheit dazu ergibt sich an der Supermarktkasse, wo man gewöhnlich warten muss und sich die Zeit gut vertreiben kann, indem man seine Einkäufe zusammenrechnet. Ich habe mir schon oft den Spaß gemacht, das Geld auf den Pfennig abgezählt auf den Tisch zu legen, ehe die Kassiererin die Summe in ihrer elektronischen Kasse ausgedruckt hatte. Man kann auch ein langes Wort rückwärts buchstabieren, zehn Telefonnummern, mit denen man häufig spricht, aus dem Kopf aufsagen, man kann sich an Anagrammen versuchen, d. h. durch Umstellen von Buchstaben aus einem längeren Wort möglichst viele neue Worte bilden, ein Spiel, das wir schon als Kinder gern gespielt haben, genauso wie das zu meiner Schulzeit sehr beliebte „Apfelsine rauf und runter“, wobei man ein längeres Wort ein-

mal von oben nach unten schrieb und in einem Abstand von unten nach oben, und zwischen den so gefundenen Anfangs- und Endbuchstaben neue möglichst interessante Hauptwörter einfügen musste.

Bei gedrucktem Übungsmaterial findet man Bilder- oder Wortreihen, aus denen man möglichst schnell die nicht dazu passenden herausfinden muss, man findet willkürlich zusammengestellte Gegenstände, die man sich eine gewisse Zeit einprägen soll, um sie dann wenig später aus dem Kopf zu benennen. Bei anderen Übungen müssen Namen mit Gesichtern koordiniert werden oder Zahlenreihen aus dem Gedächtnis wiederholt werden. Diese Übungen sind besonders dann angebracht, wenn schon merkbare Defizite aufgetreten sind, denn bei normalen Gedächtnisleistungen wäre es ja Zeitverschwendung, verschafft einem doch das tägliche Leben genügend Möglichkeiten, um sein Gehirn fit zu halten. Um sich Namen besser merken zu können, wird empfohlen, sich Namenslisten aller seiner Bekannten aus dem Kopf niederzuschreiben oder Mitgliederverzeichnisse von Clubs oder Vereinen, zu denen man gehört, öfter und laut zu lesen.

Es ist eine erwiesene Tatsache, dass man sich Namen und Begriffe besser merkt, je öfter man sie verwendet. Daher auch der gute Rat, wenn man jemanden neu kennengelernt hat, den eben

gehörten Namen sooft es passend erscheint, in der Anrede zu wiederholen, so hat man eine echte Chance, dass man ihn nicht im nächsten Augenblick schon wieder vergessen hat.

Sollte einem wirklich einmal ein Name entfallen sein, kann man seinem Gehirn die Arbeit des Wiederfindens sehr erleichtern, wenn man einfach das Alphabet durchgeht, gewöhnlich fällt einem der komplette Name ein, wenn man zum richtigen Anfangsbuchstaben gekommen ist. Auch an die im Namen vorkommenden Vokale kann man sich oft am leichtesten erinnern und mit ein bisschen Herumprobieren fällt einem der Name ein.

Dieses sind nur einige der vielen Möglichkeiten, die heute schon in Kursen von Volkshochschulen, Krankenkassen und anderen Gruppierungen angeboten werden, sowie in einer ganzen Reihe von Buchveröffentlichungen zur Verfügung stehen. Es empfiehlt sich, wenn man dieses „Gehirnjogging“ gezielt betreiben will, die Möglichkeiten am Heimatort auszuloten oder sich in Büchereien oder Buchläden beraten zu lassen. Fest steht, dass die Erfolge, die bei einem gezielten Training erreicht werden, beachtlich sind, auch im hohen Lebensalter.

Aber natürlich muss man hier sorgfältig unterscheiden zwischen einer mit den Jahren allmählich zunehmenden sozusagen „normalen“

Vergesslichkeit und den Anfängen echter Hirnleistungsstörungen. Erstere, die möglicherweise schon bei einem 50-Jährigen auftreten können in der Form, dass er einen Termin verpasst, etwas vergisst oder ein wichtiger Name ihm nicht einfällt, haben häufig Überlastung und Stress als Ursache und können durch Verminderung desselben sowie gezielte Übungen wie oben angeführt behoben werden.

Hat man aber den Eindruck, dass solche Ausfallerscheinungen sich häufen bzw. in Zusammenhang mit anderen Unregelmäßigkeiten im Befinden wie Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, starken Stimmungsschwankungen u. a. m. auftreten, ist es doch ratsam, einen Arzt aufzusuchen, denn grundsätzlich sind alle Hirnleistungsstörungen bzw. Demenzerkrankungen behandelbar, sind sie doch in vielen Fällen durch außerhalb des Gehirns liegende Ursachen wie Stoffwechselerkrankungen oder auch hormonelle Störungen hervorgerufen. Aber auch primäre Störungen können heute therapiert werden.

Die Vielzahl der Veröffentlichungen unterstreicht die große Bedeutung, die das Thema gerade durch die Bevölkerungsentwicklung in der heutigen Zeit gewonnen hat.

### **3. Persönliche Kontakte**

Ein ganz wichtiger Aspekt unserer vielfältigen Möglichkeiten, uns geistig beweglich zu halten, sind ganz allgemein unsere Beziehungen zu den anderen, zu den Menschen in unserem Umkreis, zu dem Lebensgefährten, der Gefährtin, der Familie, zu Freunden und Bekannten und schließlich auch zu Fremden. Fangen wir mit dem Partner, der Partnerin an. Der tägliche Umgang mit einem anderen Menschen ist allein schon eine hervorragende Möglichkeit, um geistig und körperlich beweglich zu bleiben. Die tägliche Fürsorge für den anderen stellt eine Reihe von Ansprüchen, sei es, für Garten oder Haus zu sorgen, sich um Geschäftliches und Technisches, Handwerkliches zu kümmern, das Notwendige zum Lebensunterhalt zu beschaffen und die Mahlzeiten herzurichten, wobei es bei im Ruhestand befindlichen Paaren in der Regel so sein wird, dass die alte konventionelle Aufgabenteilung: Männersache – Frauensache aufgelöst, ja aufgehoben sein wird, da ja kein Mann behaglich zusehen wird, wie sich seine älter gewordene Gefährtin plagt, während er vielleicht die Zeitung liest, und keine Frau denken wird: das ist sein Bier, wenn er wieder mal den Rasen geschnitten hat und es ans Wegräumen geht.

## Die Autorin

Hertha Gerlinger, geboren 1920, wuchs mit vier Geschwistern in einer alteingesessenen Breslauer Familie auf. Der Vater war Jurist und bekleidete den Posten eines Landgerichtsdirektors. Die Mutter stammte aus einer Kaufmanns- und Künstlerfamilie.



Nach dem Abitur 1938 heiratete sie und arbeitete während der Kriegsjahre im Krankenhaus und in anderen sozialen Einrichtungen. Nach der Geburt einer Tochter und dem Kriegstod ihres Mannes flüchtete sie 1945 nach Bayern, wo sie den Familienunterhalt zunächst als Landarbeiterin verdienen musste. Weitere Stationen waren: mehrjährige Tätigkeit im medizinischen Bereich, Sprachstudium in München, Studienaufenthalt in Amerika und langjährige Tätigkeit als Übersetzerin.

Nach der Wiederverheiratung im Jahr 1959 widmete sie sich neben der Mitarbeit in gemeinnützigen Verbänden besonders der Förderung Deutsch-Amerikanischer Freundschaft. Im Jahr 1977 rief sie eine deutsch-amerikanische Wandergruppe ins Leben, die sie 35 Jahre leitete. Aber auch die Kunst spielte in ihrem Leben eine entscheidende Rolle. Schon als Kind war sie im Atelier ihrer Großtante Gertrud Staats (bedeutende schlesische Landschaftsmalerin, 1859-1938) mit Kunst in Berührung gekommen. Sie sah ihrer Großtante oft und gern beim Malen zu und wurde auch ermuntert ihre Meinung zu sagen. Auch die Mutter der Autorin hatte eine Malausbildung erhalten und ging die-

ser Tätigkeit weiter nach, soweit ihre fünf Kinder ihr dazu Zeit ließen.

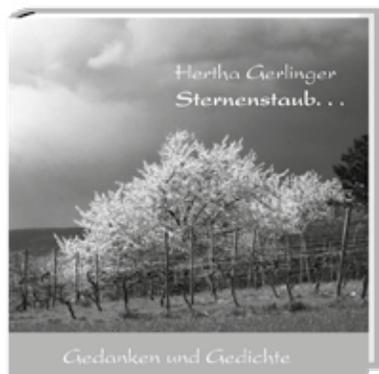
Mit ihrem zweiten Ehemann teilte Hertha Gerlinger die Begeisterung für die Brücke-Maler und unterstützte ihn nach Kräften beim Aufbau seiner Sammlung.

Daneben suchte sie unermüdlich nach den durch Kriegseinwirkungen verschollenen und verstreuten Werken ihrer Großtante Gertrud Staats, um deren Lebenswerk nicht untergehen zu lassen. Sie vermochte im Lauf der Zeit eine erfreuliche Anzahl ihrer Bilder zu lokalisieren oder zu erwerben und – in Kontakt mit deutschen und polnischen Museen – drei Gedächtnisausstellungen zu organisieren und andere Ausstellungen zu unterstützen. Ein wesentlicher Teil ihrer Sammlung ist bereits an das Schlesische Museum in Görlitz als Dauerleihgabe übergeben worden.

Auch literarisch ist Hertha Gerlinger tätig, so: „In meinem Alter“, „Vom Glück unterwegs zu sein“, „Und doch ...“, „Sternenstaub ...“, „Spätlese“, u.a.

Hertha Gerlinger lebt in Würzburg und feierte im Januar 2020 ihren 100. Geburtstag

## Weitere Bücher

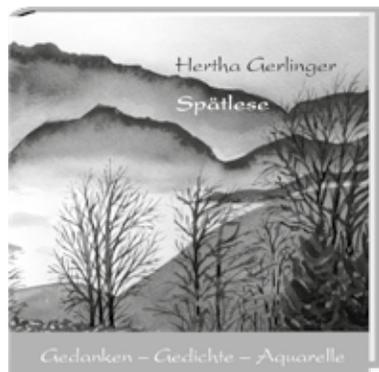


ISBN 978-3-88778-378-5  
90 Seiten | Format: 21 x 21 cm  
Sprache: deutsch | 1. Auflage, Softcover  
Erscheinungstermin: Oktober 2012  
**14.80 €**

---

### **Sternenstaub** **Gedanken und Gedichte** **Autorin: Hertha Gerlinger**

Die Vielfalt des Lebens und die Schönheit dieser Welt fügen sich in Hertha Gerlingers Gedanken, Gedichten und stimmungsvollen Landschaftsaufnahmen zu einem harmonischen Ganzen und vermitteln Daseinsfreude und Zuversicht.



ISBN 978-3-88778-501-7  
92 Seiten | Format: 20,5 x 20,5 cm  
Sprache: deutsch | 1. Auflage, Hardcover  
Erscheinungstermin: Januar 2017  
**18.80 €**

---

### **Spätlese** **Gedanken - Gedichte - Aquarelle** **Autorin: Hertha Gerlinger**

Im Abendlicht werden die Konturen klar und der Himmel wird durchsichtig. Gleiches gilt wohl auch für die Weltsicht und bei allen Problemen, die das Leben für jeden bereithält, bleibt uns als Quelle der Kraft die unzerstörbare Schönheit unserer Welt.



Hertha Gerlinger

# Älter werden, mobil bleiben

## Die 100-Jährige, die ein Buch schrieb ...

Weltweit steigt die Zahl der Menschen, die 100 Jahre oder älter werden. Hertha Gerlinger feierte am 4. Januar 2020 in Würzburg ihren 100. Geburtstag. Sie darf durchaus als Expertin zum Thema Alter gelten, denn sie meistert nicht nur ihr Leben gut und hatte bereits mit 75 Jahren ein Buch zum Thema „Alter“ geschrieben. Nun legt sie mit 100 Jahren ein neues Buch vor – man darf sie also als eine der ältesten Autorinnen überhaupt bezeichnen.

Mit dem Buch **Älter werden, mobil bleiben** erscheinen nun ihre Ratschläge und philosophischen Betrachtungen für ein langes und erfülltes Leben. Sie spricht darüber, wie man das Alter lebenswert meistern kann.

Das vorliegende Buch wurde von ihr selbst redigiert. Dass man sein Leben lang „älter“ wird, ist also ganz normal und muss einem keine Sorgen bereiten, aber schließlich wird man (wenn man Glück hat und vernünftig lebt!) eben doch „alt“.

Aber wann ist man alt? Jeder Leser muss für sich selbst diese Frage beantworten! Aus den Beispielen und Anregungen von Hertha Gerlinger kann man viele Lösungsansätze herauslesen.

Bleiben Sie gesund!



ISBN 978-3-88778-591-8



[www.spurbuch.de](http://www.spurbuch.de)