

„Lebensqualität muss man sich erarbeiten“

Vortrag: In der Reihe »Gesund alt werden in Steinhagen« gab Margret Eberl im Ratssaal Tipps

■ **Steinhagen** (BNO). Noch nie war die Lebenserwartung so hoch. „Die Zahl derer, die 100 Jahre alt werden, ist heute schon fünfmal so hoch wie 1980“, führte Margret Eberl vom Kreissportbund aus. Die Referentin erinnerte aber auch daran, dass eine hohe Lebenserwartung nicht automatisch verlängerte Lebensqualität bedeutet.

„Lebensqualität muss man sich nämlich erarbeiten“, so Margret Eberl, die fünf Bausteine nannte, die dabei wichtig sind. Das eigene Alter zu akzeptieren und möglichst positiv zu bewerten, sei der grundlegende Schritt auf dem Weg zu diesem Ziel. „Es bringt überhaupt nichts, damit zu hadern. Jedes Alter ist ein gutes Alter“, war sie überzeugt.

Darüber hinaus sei Bewegung einer der entscheidenden Schlüssel. „Solange ich selbstständig von einem Stuhl aufstehen kann, kann ich mich auch noch von A nach B bewegen“, so die Referentin, die beispielsweise Tanzen empfahl, um fit zu bleiben. „Weil sich Tänzer viele Schrittfolgen merken müssen, ist für sie das Risiko, an Demenz zu erkranken, geringer. Außerdem mindert Tanzen das Risiko zu stürzen“, führte Eberl aus.

Kontakte mit anderen Menschen zu pflegen, ist ein weiterer Baustein. „Bleiben Sie neugierig“, lautete der Tipp. Eine Aufgabe, zum Beispiel im Ehrenamt, führt ebenfalls zu Zufriedenheit im Alter. Am besten sei, sich bereits vor dem Ruhestand zu überlegen, wie

sich die freie Zeit sinnvoll füllen lässt. Dabei sollten die Betroffenen allerdings auf ihre eigenen Wünsche und Neigungen hören und sich nicht von anderen beeinflussen lassen. „Nur weil die einen dann Fernreisen planen, muss man das ja nicht selbst machen, wenn man dazu eigentlich gar keine Lust hat“, so Eberl.



Referentin: Margret Eberl vom Kreissportbund. FOTO: BIRGIT NOLTE

Die Veranstaltungsreihe »Gesund alt werden in Steinhagen« ist eine Initiative der Gemeinde, des Kreises Gütersloh und des ZIG OWL. Am 25. Februar beleuchtet Friederike Hegemann von der Wohnberatung des AWO-Kreisverbandes den Themenbereich »Selbstständig bis ins hohe Alter«. Los geht es um 18 Uhr im Ratssaal. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.