

## Kolumne Das Alter



Liebe Leser/innen,

wenn man mit seinen mittlerweile 67 Lenzen sehr zielgerichtet auf die 70 zugeht, dann macht man sich doch schon so seine Gedanken über das Älterwerden.

Eigentlich werden ja nur die Anderen älter. Ich bin und bleibe fit! Und auch wenn das Knie (eigentlich ja beide Knie) schmerzt, weil hier nicht nur der Zahn der Zeit, sondern auch das langjährige Fußballspielen inklusive permanentem Kampf um den Ball mit Narben und dauerhaften Beschwerden fühl- und sichtbare Spuren hinterlassen hat, fühle ich mich gut, Ja, ich fühle mich fast „unkaputtbar“! Aber ich merke es schon, dass ich älter werde.

67 Jahre, was ist das denn schon? Bin ich denn dann schon alt? Die Antwort kann nur lauten: leider ja. Wobei schmeichelhaft wäre, wenn man hinzufügen würde: „Aber das Alter sieht man Ihnen gar nicht an.“ Dennoch ist man qua Definition alt. Denn die Weltgesundheitsorganisation definiert das Alter mit einem Stichtag. Ein Mensch gilt danach als alt, wenn er das 65. Lebensjahr vollendet hat.

Wikipedia definiert das Alter sogar als den Lebensabschnitt rund um die mittlere Lebenserwartung des Menschen, also das Lebensalter zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem Tod.

„Oben licht und unten dicht“, scheint die einfache, aber auch treffende Erfolgsformel für ein Altern in Würde zu sein. Und es gibt noch immer kein Patentrezept dafür, was man tun muss, um ein möglichst hohes Alter zu erreichen. Ich kenne über 90-jährige Personen, übrigens sind dies meist sehr lebenskluge Menschen, die im Kopf völlig klar und körperlich auch noch gut beweglich sind und die meist ihren Humor nicht verloren haben. Denn unabhängig vom Alter lautet das „Passwort fürs Leben“ Humor.

Und denken wir hierbei auch daran: Lachen ist oft die beste Medizin!

Irgendwo habe ich gelesen, dass man das Alter eines Menschen daran erkennt, ob er zwei Treppen oder zwei Tabletten auf einmal nimmt. Oder wie es Alexis Carrel einmal treffend beschrieben hat „...es kommt nicht darauf an seinem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben zu geben.“