

Sei glücklich, älter wirst du sowieso! OÖN 4. Juni 2025, Barbara Rohrhofer

Wie können wir unsere Gedanken und Gefühle gezielt einsetzen, um glücklich zu altern? Diane Hielscher enthüllt in ihrem Ratgeber, wie wir unsere Annahmen über das Älterwerden hinterfragen und aktiv formen können.

Es gibt Dinge, die man sowieso schon wissen sollte, wenn es darum geht, gesund älter zu werden: Sport treiben, die richtige Ernährung oder Stressvermeidung. Autorin Diane Hielscher kümmert sich in ihrem aktuellen Ratgeber – wissenschaftlich fundiert und verständlich – ausführlich um die Seele.

Gehirn und Denken:

Die Sprache, die wir benutzen, die Geschichten, die wir uns über diesen Lebensabschnitt erzählen, formen jeden Tag unser Gehirn. Diesen Vorgang nennt man Neuroplastizität. „Jeden Tag erreichen mich mindestens zehn verschiedene Informationen darüber, dass Altern schlimm ist“, schreibt Diane Hielscher. „Wenn wir uns permanent einreden, für diverse Dinge schon zu alt zu sein, altern wir schneller, weil wir mit unseren Worten auch unsere Handlungen steuern.“ Ihr Tipp: „Schauen Sie sich positive Geschichten über das Altern an – Filme über die Rolling Stones oder aber jenen von Maria Kittl aus Bad Ischl, die – im Jahr 2021 – mit 89 Jahren noch auf steile Felswände kletterte.“

Verbundenheit und Sinn:

Gute Beziehungen ermöglichen ein langes und glückliches Leben – das haben zwei Langzeitstudien der Universität Harvard (The Grant Study und The Glueck Study) ergeben, in denen anhand von Hunderten Studierenden über einen Zeitraum von 80 Jahren analysiert wurde, wie man gesund und glücklich altert. Neben einem intakten sozialen Netz ist es auch der Sinn im Leben. „Diesen zu haben, ist unser wichtigstes Lebenselixier und lässt uns sogar länger leben – ganz so, als ob unser Körper spüren würde, dass er gesund bleiben muss, weil unser Geist spürt, dass er noch länger benötigt wird“, schreibt Bestsellerautor Michael Nehls in seinem Buch „Das erschöpfte Gehirn“. Fazit: Sinnvolle Beschäftigung und ein Leben in Gemeinschaft gehören zusammen und bilden die ultimativen Voraussetzungen gegen einsames Altern und für eine stabile Gesundheit. Gemeinsam sind sie auch das beste Schutzschild gegen Alzheimer.

Engagement und Kreativität:

„Wenn wir anderen helfen, helfen wir vor allem uns selbst.“ Das ist das sehr simpel klingende Ergebnis einer Studie der Psychologin Sonja Hilbrand von der Universität Basel in der Schweiz. Sie hat Lebensanalysen von mehr als 500 Menschen im Alter zwischen 70 und 103 Jahren ausgewertet. Daraus ging



Gemeinsam statt einsam: gibt dem Leben Sinn und hält offenbar auch gesund

hervor, dass die Hälfte der Senioren, die sich um ihre Enkel, ihre Kinder oder andere, nicht verwandte Personen kümmern, auch zehn Jahre nach der ersten Befragung noch lebte. Aus der Gruppe der Senioren, die sich nicht für andere engagierten, starben 50 Prozent bereits nach fünf Jahren. „Helfen und engagieren ja, aber bitte nicht auf die eigenen Bedürfnisse vergessen.“ Wer sich auch intensiv um Dinge kümmert, die ihm selbst guttun, wird kreativ, erreicht den wunderbaren Zustand des beglückenden Gefühls, das auch Flow genannt wird, in dem man ganz im Hier und Jetzt verweilt. Dabei wird vom Gehirn das Glückshormon Dopamin ausgeschüttet.

Tipp der Autorin: „Werden Sie kreativ, packen Sie an und lösen Sie Probleme. Vielleicht finden Sie das, wofür Sie wirklich brennen, an einem Ort, an dem Sie noch niemals danach gesucht haben.“

■ Neugier und Lernen:

Wir Menschen fühlen uns in unserer Komfortzone sicher und routiniert. Die Lernzone liegt zwischen Komfort und Neuem, bietet Chancen zum Wachsen, Lernen und Sammeln neuer Erfahrungen. Wenn wir erfolgreich etwas lernen, wird die Lernzone zur Komfortzone, wir erweitern also unsere Komfortzone und haben mehr Platz, uns zu

entfalten. Wenn wir allerdings übers Ziel hinausschießen, landen wir vielleicht in der sogenannten Panikzone und fühlen uns völlig überfordert - und haben keine Kapazitäten, etwas zu lernen.

■ Selbstfürsorge:

Wer dafür keine Zeit hat, setzt falsche Prioritäten. Glücklich und zufrieden alt und gesund werden, geht eben nur mit Selbstfürsorge. „Ohne das wird das nichts“, schreibt Hielscher. Damit ist kein einmaliger Wellnessurlaub gemeint, sondern das konsequente Arbeiten an einem nicht allzu stressigen Alltag, am besten mit kleinen Schritten beginnen. „Legen Sie eine realistische Anzahl an Aufgaben fest, die Sie an einem Tag erledigen können. Beschränken Sie sich auf drei bis fünf pro Tag und streichen Sie den Rest. Diese Grenze wird Ihnen helfen, Ihre Energien gezielt einzusetzen und Stress zu vermeiden.“ Zum Beruhigen des Nervensystems eignen sich Atemübungen, Meditation, Entspannungsübungen und Bewegung in der Natur.

➕ Buchtipp:

Diane Hielscher:

„Sei glücklich, älter wirst du sowieso – Was du ab heute für ein langes und zufriedenes Leben tun kannst“, Knesebeck Verlag, 199 Seiten, 23,50 Euro



23,50 EURO

| sowieso |