



Spaß und Freude am Alter

*Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben. (Alexis Carrel)*

Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein. Warum eigentlich?

Meist hängt das mit unserem negativen Bild vom Alter zusammen: Wir verknüpfen es mit Krankheit, Vergesslichkeit, Schmerzen, Einsamkeit, grauen Haaren oder Glatze, Falten, Gebrechlichkeit oder gar Pflegebedürftigkeit.

Dabei gibt es gute Gründe, Ihr Alter zu genießen:

- Sie sind weiser.
- Sie haben mehr Lebenserfahrung.
- Sie sind nicht mehr so leicht aus der Ruhe zu bringen und zu erschüttern.
- Äußerlichkeiten sind nicht mehr so wichtig.
- Sie brauchen nicht mehr so viel Rücksicht auf die Familie zu nehmen.
- Sie können sich eher erlauben nach Ihren Vorstellungen zu leben.
- Sie können sich die Zeit anders oder frei einteilen.

- Welche Vorteile fallen Ihnen noch ein?

Hier noch einige Tipps für mehr Spaß und Freude am Alter:

- Legen Sie sich eine positive Einstellung zum Alter zu.
- Halten Sie sich die Vorteile des Älterwerdens vor Augen.
- Bleiben Sie flexibel.
- Trainieren Sie Ihr Gedächtnis.
- Halten Sie sich körperlich fit.
- Nehmen Sie am Leben teil - bleiben oder werden Sie aktiv.
- Bleiben Sie offen für Neues und Unbekanntes
- Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Lachen Sie viel und häufig.
- Pflegen Sie Ihren Bekannten- und Freundeskreis.
- Betätigen Sie sich ehrenamtlich.

Um zusätzlich körperlich und psychisch fit zu bleiben, tanken Sie ein- bis zweimal im Monat Ihre „Nierenenergie“ bei ChiMed auf.

**Herzlichst,
Ihr ChiMed-Team**