Lebenserwartung geht steil nach oben

Margarete Heckel referiert bei der Mitgliederversammlung des Kreisseniorenrates Ortenau

Offenburg. 100 Jahre leben - warum es nie spannender war, älter zu werden - unter dieser Überschrift stand das Referat anlässlich der diesjährigen Mitgliederversammlung des Kreisseniorenrates Ortenaukreis am vergangenen Montag im großen Sitzungssaal des Ladratsamtes Ortenaukreis. Die aus Heilbronn stammende und in Potsdam lebende Volkswirtin und Journalistin Margarete Heckel, kam auf Einladung der Ortenauer Seniorenorganisation nach Offenburg. Schwerpunkt ihrer Recherchen ist das zunehmende Alter unterschiedlicher Kulturen.

Altersbilder müssen geändert werden

Fünf Stunden am Tag und drei Monate pro Jahr gewinnen wir in jedem Lebensjahr hinzu und werden in absehbarer Zeit eine Vielzahl von Hundertjährigen haben, so Heckel zu Beginn ihres Vortrages. Schlüssel hierzu ist „gut und glücklich leben, gesund essen und viel Bewegung“. Diese Lebensweisen sind dabei genauso wichtig, wie soziale Beziehungen und eingebunden sein. Tatsache ist auch, dass je länger wir leben, desto gelassener werden wir. Lernen in der zweiten Lebensphase spielt dabei eine zentrale Rolle und kann bis zum letzten Atemzug ausgeübt werden. Dabei lernen Ältere anders als Kinder und Jugendliche. Kristallines Denken sorgt dabei dafür, dass ältere Menschen eher wissen, ob das Neue gebraucht werden kann. Wer körperlich fit ist, dessen Gehirn altert langsamer. Alter entsteht dabei immer im Kopf und die althergebrachten Altersbilder sollten wir umgehend ändern.
Für ältere Zeitgenossen gilt allerdings, die Komfortzone immer wieder zu verlassen und klare Ziele zu haben und immer wieder Neues zu wagen. Hierbei ist es wichtig, die eigenen Fortschritte zu feiern.

Herbert Vollmer zum Ehrenvorsitzenden ernannt

Im Mittelpunkt der Mitgliederversammlung stand die einstimmige Ernennung des früheren Vorsitzenden des Kreisseniorenrates Herbert Vollmer Bürgermeister i.R. aus Nordrach, der zum ersten Ehrenvorsitzenden des Kreisseniorenrates Ortenaukreis bestellt wurde. Herbert Vollmer gehörte dem Gremium insgesamt sechzehn Jahre an und war davon zwölf Jahre als Vorsitzender des Gremiums tätig. Der fitte achtzigjährige Ruheständler ist nach wie vor sehr sportlich aktiv und begleitet zahlreiche Ehrenämter in seiner Heimatgemeinde Nordrach. Der Vorsitzende des Kreisseniorenrates Ortenau Gerd Baumer überreichte Vollmer ein Geschenk als Anerkennung des langjährigen Engagementes. Tätigkeitsbericht und Kassenbericht rundeten die Mitgliederversammlung ab.