

„Altsein – alles nur Kopfsache“

Jeder Mensch wird älter. Warum es wichtig ist, sich mit diesem Prozess aktiv auseinanderzusetzen, weiß der Demografieberater Ulrich Reiner. Sein Credo: Auf die innere Einstellung kommt es an

Wie erhalte ich mir möglichst viel Lebensqualität im Alter? Wir alle stellen uns früher oder später diese Frage. Interessante Antworten gibt Ulrich Reiner bei einem Vortrag in Haslach. galerie:ortenau-Redakteur Christoph Meichsner sprach mit dem Offenburger Demografieberater.

galerie:ortenau: Herr Reiner, Sie haben Ihren Vortrag „Altwerden beginnt im Kopf – und was denke ich?“ betitelt. Sie sind jetzt 59. Was denken Sie selbst über Alter und Altwerden?

■ Ulrich Reiner: In erster Linie denke ich, dass man so alt ist, wie man sich fühlt. Als ich 20 war, hielt ich 60-Jährige für Grufties. Mittlerweile kann ich mir nicht vorstellen, mit 65 in Rente zu gehen. Denn meine Arbeit macht mir viel Spaß. Und: Das ganze Leben ist ein Lernprozess. Wenn man sich dem stellt, ist es egal, ob man 60, 70, 80 oder 90 ist.

Inwiefern unterscheidet sich die körperliche von der geistigen Alterung?

■ Beide Bereiche muss man trennen. Wenn man um die 40 ist, sind die in der Jugendzeit

aufgebauten körperlichen Ressourcen aufgebraucht. Dann ist es umso wichtiger, körperlich aktiv zu sein, um den Verschleiß hinauszuzögern. Im Geistigen ist es anders. Wenn man den Geist nicht pflegt, wird er lediglich träge. Dem lässt sich zum Beispiel mit Gehirnjogging vorbeugen, damit kann man auch problemlos erst mit 60 anfangen.

■ Was die körperliche Fitness betrifft, gibt es tolle Präventionsangebote der Kranken-



ULRICH REINER

Ulrich Reiner wurde am **23. August 1950** in München geboren. Nach seiner Lehre arbeitete er bei verschiedenen Industrieunternehmen in Vertrieb und Betriebsleitung. Von 1995 bis 2002 war er Geschäftsführer der Firma **Cidalcem ISECO** in Offenburg. Seit 2008 arbeitet Reiner als **Demografieberater** und leitet unter anderem die Landesgeschäftsstelle des Vereins Demografie-Experten. Er lebt mit seiner Familie in **Offenburg-Zell-Weierbach**.

kassen. Wichtig ist, überhaupt etwas zu machen. Dabei sollte man sich weder überfordern. Ansonsten sollte man sich, wie gesagt, die geistige Beweglichkeit behalten. Familien mit Kindern und Enkeln altern langsamer, weil sie gezwungen sind, sich auf viele Themen neu einzustellen.

Was ist typisch für die heutigen Rentner in unserer Gesellschaft?

■ Sie haben sehr gute Voraussetzungen. Die heutigen Rentner verfügen über Geld

und können es ausgeben. Ansonsten gilt: Die heutigen Alten sind jünger als die früheren Alten. Das hängt viel mit dem Lebenslauf zusammen. Früher hat man etwas gelernt, in diesem Job dann 40 Jahre gearbeitet und die letzten 20 Jahre in der Rente ausklingen lassen. Heutige Lebensverläufe sind viel brüchiger. Ein Grund dafür ist auch, dass sich unser Wissen alle zehn Jahre verdoppelt. Die größten Veränderungen kommen aus der IT-Branche. Informationen sind immer und überall verfügbar. Nicht jeder kann damit umgehen.

Worum geht es in Ihrem Vortrag?

■ Die Zuhörer erfahren, was der demografische Wandel bedeutet. Ich weise darauf hin, wie unsere IT-Gesellschaft funktioniert, beschreibe geistige und körperliche Prävention und komme auf die Altenpflege zu sprechen. Ähnliches hatte ich schon auf der Messe „Balance“ in Offenburg vorgetragen. Ich war überrascht, welch große Resonanz das fand. Ulrich Reiner – „Altwerden beginnt im Kopf – und was denke ich?“, 21. Januar, 20 Uhr, Haslach, Gesundes Kinzigtal GmbH

Gefragter Referent: Ulrich Reiner berät Unternehmen zum demografischen Wandel

DAS ALTER IM LAUFE DER ZEIT

Wie Gesellschaften ihre älteren Mitglieder gesehen und bewertet haben – das hat sich in den zurückliegenden Epochen häufig geändert. Wie genau, das erklärt Kai Erich Wahle von der Universität Köln am 28. Januar in Lahr. Der Titel des Vortrags klingt zwar etwas sperrig, verspricht aber dennoch interessante Einsichten. Zum Schluss möchte der Referent mit seinem Publikum darüber nachdenken, was Altsein in der Zukunft bedeuten kann. Und welche Möglichkeiten es gibt, den Ruhestand als neu gewonnene Lebensphase positiv zu gestalten. Eintritt frei. Kai Erich Wahle – „Zur Geschichte des Alters – Altersbilder und Lebenswirklichkeiten der Altenbevölkerung im Wandel der letzten 2500 Jahre“, 28. Januar, 19.30 Uhr, Lahr, Haus zum „Pflug“