ZEIT AKADEMIE

MEHR LEBENSKRAFT

Gesund und glücklich in der zweiten Hälfte

WIR WERDEN IMMER ÄLTER!

Die Haare werden grau, Falten zeichnen Stirn und Mundwinkel, oft lässt die Sehkraft nach, manchmal auch das Gedächtnis und immer die körperliche Fitness. Bei einigen Menschen tauchen im Alter zudem Sorgen auf, etwa, einsam und hilflos zu werden, finanziell nicht abgesichert zu sein oder eine schwere Krankheit zu bekommen, die jeden Tag zur Qual werden lässt.

Ja, all das kann Altwerden bedeuten.
Muss es aber nicht!

MEHR LEBENSKRAFT

WARUM SIE SICH AUF DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE FREUEN KÖNNEN

- Wir werden immer älter. Es ist denkbar, dass ein Mensch noch in diesem Jahrhundert das Alter von 130 Jahren erreicht.
- Die Mehrheit der Menschen ist mit 70 oder 80 Jahren besser drauf als mit 17.
- Die Chancen, heute selbstbestimmt und zufrieden alt zu werden, sind so gut wie nie zuvor.
- Zwar lässt die körperliche Fitness im Alter nach, dafür prägt sich die geistige Stärke aus: Krisen und Herausforderungen werfen uns nicht mehr so leicht aus der Bahn.
- Die Spanne der zweiten Lebenshälfte, also ab 45 Jahren, ist sehr viel länger als unsere Jugend. Es lohnt sich also, Pläne zu machen und diese Zeit zu nutzen.
- Die durchschnittliche Lebenserwartung [illegible] für [illegible] Mann [illegible] 84,4 Jahre und für neugeborene Frauen 85,4 Jahre.