



Älter werden heißt Entscheidungen treffen



Der ehemalige Generalsekretär der Vereinten Nationen, Kofi Annan, hat im Jahr 1998 eine ebenso weitsichtige wie zutreffende Feststellung getroffen: „Das Leben ist kein Kurzstreckensprint mehr, sondern wird immer mehr zu einem Marathonlauf. Diese Entwicklung ist eine stille Revolution die große Auswirkungen auf ökonomische, soziale, kulturelle, psychologische und spirituelle Bereiche unseres gesamten Lebens haben wird.“

Im Süden Lanzarotes findet man ein ideales Klima, um beschwerdefrei älter zu werden.

Die nachweisliche Verlängerung der individuellen Lebenszeit bewirkt enorme demographische Veränderungen in der Weltbevölkerung und wird immer mehr zu einem Thema, dem man sich nicht früh genug widmen kann. Wie der Marathonläufer, der seine Ressourcen für die Langstrecke einteilen muss, gilt es, einen Lebensplan zu erstellen, mit dem man erfolgreich seine Ziele verwirklichen kann.

In den letzten zehn Jahren konnte man schon die Auswirkungen der von Kofi Annan getroffenen Aussage spüren: Beispiele wie die Rentenreform oder die immer stärkeren Reglementierungen der Pflegeindustrie machen deutlich, dass immer mehr Eigeninitiative nötig ist, um auch im Alter einen angemessenen Lebensstandard zu erhalten. Man kann sich längst nicht mehr auf die Politik verlassen, sondern muss das Altwerden selbst in die Hand nehmen.

Der beste Einstieg in ein Älterwerden ohne Sorgen ist das eigene Dach über

dem Kopf. Wer während seiner Arbeitszeit genug Ressourcen sammelt, um sich ein Eigenheim zu erwerben, kann später mit wesentlich geringeren finanziellen Mitteln ein sorgenfreies Leben führen. Gerade hier in Spanien ist diese Weisheit seit langem Bestandteil der nationalen Mentalität. Während z.B. in Deutschland noch 70 Prozent der Bevölkerung zur Miete wohnt, planen die jungen Spanier schon von Anfang an den Kauf einer Wohnung oder eines Hauses. Niemand will im Alter seinen Kindern zur Last fallen. Da die Renten jedoch kaum noch ausreichen, um alle Kosten des täglichen Lebens zu bestreiten, müssen früh die eigenen Weichen in eine sichere Zukunft gestellt werden.

Betrachtet man einmal ohne Scheuklappen die Situation alter Menschen in Westeuropa kommt man zu sehr ernüchternden Feststellungen: viele Altenheime verlangen Preise von 5-Sterne-Hotels, bieten jedoch den Bewohnern statt Service und Lebenshilfe ein abgeschottetes Leben voller automatisierter Routine. Die so genannten Pflegeleistungen werden in speziellen Listen in Minuten und Arbeitsschritten katalogisiert, die menschliche Betreuung bleibt dabei auf der Strecke. Das Wort Pflegeindustrie macht deutlich, dass statt Wohlfühlen Produktivität im Mittelpunkt steht. Nicht umsonst sind sehr viele der auf Lanzarote ansässigen Ärzte ausgewandert, weil sie aufgrund der rechtlichen Normen in ihrem Heimatland keine patientengerechte Behandlung mehr anbieten konnten.

Das krank und alt nicht zwangsläufig zusammen gehören wird in den Diskussionen oft vergessen. Dabei ist es praktisch sehr einfach, in Würde älter zu werden. Ebenerdige Wohnungen mit breiten Türen schaffen Lebensqualität, auch wenn die eigene Bewegungsfreiheit langsam nachlässt. Und wenn man anstatt der industriellen Mindestmaße seine persönlichen Wohlmaßstäbe verwirklicht, schafft man schon früh den Rahmen für sein eigenes, perfekt funk-

tionierendes Refugium. Es ist doch zum Beispiel ganz einfach, den mühseligen Einstieg in die Standard-Badewanne durch die Installation einer Dusche mit Sitzfläche zu umgehen. Wenn man zusätzlich noch sein individuelles Eigenheim in einer Umgebung errichtet, welche klimatisch und infrastrukturell alles bietet, was ein gesundes Leben fördert, kann man sein immer längeres Leben auch immer länger genießen.

Im Süden Lanzarotes findet man ein ideales Klima, um beschwerdefrei älter zu werden. Die frühlingshaften Temperaturen das ganze Jahr über animieren zu Spaziergängen, und der Atlantik lädt tagtäglich zu einem erfrischenden Bad ein. Auch die stetig zunehmenden Sicherheitsprobleme so vieler europäischer Städte liegen weit entfernt, die Insel ist nur mit dem Flugzeug oder per Schiff zu erreichen und ist so ein sicheres Refugium. In Playa Blanca kann man noch problemlos und angstfrei abends spazieren gehen, auf der kilometerlangen Promenade trifft man zahlreiche Gleichgesinnte. Auch ihre Kinder und Enkel werden begeistert sein, sie an diesem wunderschönen Ort zu besuchen. Familientreffen werden so zu Erlebnissen, nicht zur Routine. Um sich ein schönes und sorgenfreies Leben auch im Alter zu sichern, muss man schon früh beginnen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Nur wer sich richtig auf seinen persönlichen Marathonlauf vorbereitet, wird auch mit strahlender Miene das Ziel erreichen.

