

**Kontakt:**

Pressesprecher Kliniken Ostalb  
Ralf Mergenthaler  
Tel.: 07361 55 3008  
Email: ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Aalen, 4. November 2025

**Vortrag: Lebenszufriedenheit - (Alters)Glück mit Iris Heßelbach**

Im Rahmen der Ehrenamtswoche **“Sei Dabei”** folgten rund 35 Frauen am Samstag, den 18.10.25, der Einladung des katholischen Frauenbundes Westhausen zum Vortrag **“Lebenszufriedenheit - (Alters)Glück “** mit Iris Heßelbach, Chefärztin der Geriatrie des Ostalb-Klinikums Aalen.

In toller Atmosphäre bei Kaffee und Butterbrezeln widmete man sich einer Frage von zeitloser Bedeutung: Wie gelingt ein erfülltes, zufriedenes Leben?

Frau Heßelbach stellte gleich zu Beginn klar, dass wir zwar alle älter werden, es aber in unserer Hand liegt, wie glücklich wir alt werden. Glück sei kein Zufallsprodukt, sondern ein Ergebnis bewusster Lebensgestaltung. Glück entsteht nicht von allein, sondern ist gestaltbar. Sie zeigte auf, welche Haltung und welche Gewohnheiten das Wohlbefinden und Zufriedenheit stärken können. Dabei verwies sie auf Überlegungen des griechischen Philosophen Epikur, dessen Gedanken bis heute nicht an Gültigkeit verloren haben. Aus ihnen lassen sich die sieben Regeln des Glücks ableiten:

*Aktiv sein, soziale Bindungen, die Konzentration, Erwartungen realistisch halten, gute Gedanken pflegen, die Suche nach dem Glück nicht übertreiben, eine sinnvolle Aufgabe haben.*

Zum Ausklang führte Frau Heßelbach die Teilnehmerinnen in eine kurze Meditation als **“Sinnesreise”**. Die ruhige Übung und die Stille in diesem gemeinsamen Moment machten eindrucksvoll spürbar, wie kleine Routinen die innere Zufriedenheit stärken und die innere Haltung den Alltag verwandeln kann.

Als Zeichen des Dankes und der Wertschätzung überreichte Erika Spiller im Namen des katholischen Frauenbundes Westhausen eine Spende in Höhe von 500 Euro an Frau Heßelbach für die Geriatrie des Ostalb-Klinikums Aalen. Das Spendengeld wird ohne jeden Abzug zum Wohl der Patienten eingesetzt.

---

Kliniken Ostalb  
Marketing / Unternehmenskommunikation

Ralf Mergenthaler  
Tel: 03761 55-3008  
Fax: 07361 55-3003  
ralf.mergenthaler@kliniken-ostalb.de

Andreas Franzmann  
Tel: 07171 701-1008  
Fax: 07171 701-1009  
andreas.franzmann@kliniken-ostalb.de

Katharina Vaas  
Tel: 03761 55-3002  
Fax: 07361 55-3003  
katharina.vaas@kliniken-ostalb.de



**Bildunterschrift**

Erika Spiller überreichte im Namen des katholischen Frauenbundes Westhausen eine Spende in Höhe von 500 Euro an Frau Heßelbach für die Geriatrie des Ostalb-Klinikums Aalen