

Kontakt:

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

Aalen, 28.11.2025

Wie gelingt es gut zu altern, ohne zu verbittern

Vortrag von Chefärztin Iris Heßelbach bei den Kliniken Ostalb

In der Gesundheitsakademie Ostalb in Ellwangen stand vor Kurzem das Thema „(Alters-)Glück“ im Mittelpunkt. Vor rund 50 interessierten Zuhörerinnen und Zuhörern referierte Iris Heßelbach, Chefärztin der Geriatrie am Ostalb-Klinikum Aalen, über ein möglichst gutes Altwerden, ohne zu verbittern.

Die Lebenserwartung ist deutlich gestiegen. „Wenn heute ein Mädchen geboren wird, hat es eine Lebenserwartung von durchschnittlich 100 Jahren“, erklärt die Iris Heßelbach. Zugleich weist sie darauf, dass damit verbunden auch ein erhöhtes Risiko für Funktionseinbußen, Demenz und Mehrfacherkrankungen einhergehe. „Niemand altert ohne Einbußen“, betont die Chefärztin – doch es bleibe Spielraum für ein gutes, gelassenes Altern. Mit den zunehmenden Jahren sammeln sich Lebenserfahrung und Weisheit, und die Bereitschaft, Glück zu empfinden, wächst. „Wir wissen: Nichts ist selbstverständlich. Alles ist ein Geschenk.“, so die Expertin.

In ihrer Präsentation ging die Chefärztin auf die sieben Geheimnisse des zufriedenen Älter wendens ein. Wie der griechische Philosoph Epicur schon vor Jahrhunderten wusste, kann eine innere Haltung viel bewegen.

Das erste Geheimnis ist die Aktivität: Man muss ständig in Bewegung bleiben – körperlich und geistig. Vielseitige Interessen steigern die Lebensfreude. Zweitens das Sozialleben: Freundschaften, Partnerschaften und Familie sind ungemein wichtig, um in das gesellschaftliche Leben eingebunden zu sein. Das dritte Geheimnis ist die Konzentration und Achtsamkeit: Man muss Dinge genießen können. „Wenn man schon beim Essen an das Zunehmen denkt, ist das kein Genuss“, betont die Expertin. Viertens: Realistische Erwartungen. „Der häufigste Fehler ist, sich zu über- oder unterfordern. Beides führt zu Unzufriedenheit. Fünftens sind gute Gedanken – dem Leben das Gute abgewinnen, beschreibt es Iris Heßelbach. Sechstes Geheimnis: Übertreiben Sie es mit der Suche nach Glück nicht. Gehen Sie gelassener mit Unglück um und hadern Sie nicht mit Umständen, die sich nicht ändern lassen.

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

Und zum Abschluss Nummer sieben: Eine sinnvolle Aufgabe. „Machen Sie etwas Sinnvolles – Arbeiten, Zukunftspläne schmieden, anderen eine Freude bereiten. Ein Ehrenamt ist ein wunderbares Beispiel: Es ist unglaublich wichtig, es gibt so viele einsame Menschen – besuchen Sie sie, das tut nicht nur Ihnen gut, sondern auch den anderen.“

Glücklich und zufrieden gingen die Teilnehmenden nach Hause, getragen von den vielen Tipps.



Foto Katharina Vaas

Viele Zuhörerinnen und Zuhörer beim Vortrag (Alters-)Glück