



## Das höchste Gut auf Erden

Gesundheit ist für über 70 Prozent der Deutschen das Wichtigste im Leben. Kein Wunder also, dass gerade in diesem Bereich der Markt seit Jahren boomt. Jeder will bis ins hohe Alter fit sein, autonom bleiben und das Risiko, ein Pflegefall zu werden, so gering wie möglich halten.

Gesundheit – gerade junge Menschen machen sich über dieses Thema nicht allzu viele Sorgen. Ihr noch junges Alter scheint ihnen wie ein Schutzschild, an dem alles abprallt. Naja, bis auf zeitweilige Erkältung. Vor allem das Rauchen ist noch immer beliebt bei Jugendlichen und im Winter ein Unterhemd zu tragen ist einfach uncool. Und auch ins Fitnessstudio geht man in erster Linie, um gut auszusehen.

Man regt sich über ältere Leute im Bus auf, deren Lieblingsthemen ihre neuesten Krankheiten und Medikamente sind und man nimmt sich fest vor, niemals so zu enden. Auf Vorsorgeuntersuchungen hat man auch einfach keinen Bock und prominent besetzte Werbefilmchen werden daran auch nichts ändern.

Gesundheit ruft eben gleichzeitig Adjektive wie alt, langweilig oder ist mir egal hervor. Wird abgestempelt als Thema für die Generation 50+ und Leute, die Kinder haben und damit eine Verantwortung, gesund zu sein. Spaß ist das letzte, was einem dazu einfällt. Aber wo bleibt der Spaß, wenn man erst einmal alt ist und nur noch wenig allein tun kann?

### Umdenken durch Konfrontation

Seitdem ich aber selbst als Pflegeunterstützung tätig bin, sehe ich das alles ganz anders. Meine „Patientin“ ist 75, hatte einen linksseitigen Hirnschlag, kann nicht mehr laufen, nicht mehr auf die Toilette gehen und die Motorik der Arme und Hände ist auch nicht mehr die beste. Wenn man jeden Tag mit dem, was einen einmal erwarten könnte, konfrontiert ist, sieht man die Gesundheitskiste ganz anders.

So erwische ich mich immer öfter dabei, doch mal einen Apfel mehr zu essen und zeitiger ins Bett zu gehen. Fastfood nur noch als Ausnahme unterwegs und Sport an der frischen Luft wird nun auch im eher ungemütlichen Herbst und Winter durchgezogen.

Aber bringt es das wirklich? Immerhin war die besagte Dame auch immer fit und dann ging alles ganz schnell. Und trotzdem denke ich mir: Vorsorgen ist besser als das Nachsehen haben. Ich kann mir beispielsweise nicht vorstellen, irgendwann nicht mehr laufen zu können oder den Gang auf die Toilette nicht mehr zu schaffen. Einfach dasitzen oder liegen und nichts tun zu können, außer zu warten, dass der Tag endlich rum ist.

Und wenn ich was dafür tun kann, das Risiko aus eigenen Stücken zu verringern, dann – so denke ich – sollte die Motivation bei jedem gleich 100 Prozent höher sein. Und die älteren Menschen im Bus stören mich auch nicht mehr, denn immerhin haben sie oft das Dreifache meines Lebensalters hinter sich und sind immer noch so fit, mobil sein zu können. Das wünsche ich mir auch.

(Text: Julia-Friederike Barbier)