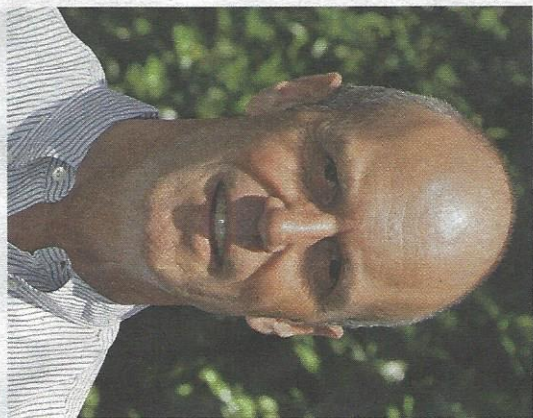


Zukunft Alter – Zeit für Genuss, Gelassenheit und Wohlergehen im dritten Lebensabschnitt



Peter Schächli
Geschäftsführer 50plus

«Wer gesund ist, hat tausend Wünsche – wer krank ist, nur einen.»

Die eigenen Kinder sind erwachsen und unabhängig. Pubertäre Diskussionen während des Ablösungsprozesses mit dem Nachwuchs sind als interessante Erfahrung abgehakt. Finanziell stehen die Kinder auf eigenen Beinen. Enkelkinder lassen die Erinnerungen an die eigene Jugend nochmals hochleben.

Das persönliche berufliche Potenzial ist ausgeschöpft. Die Hahnenkämpfe auf dem Karriereweg sind ausgefochten. Wer will, kann seine beruflichen Kompetenzen nach der Pensionierung der jungen Generation weitergeben oder sich in einem komplett neuen Bereich einer neuen Herausforderung stellen: Sei es mit einer karitativen Aufgabe, zur Genерierung zusätzlicher Einnahmequellen oder schlicht aus Leidenschaft an der beruflichen Aktivität.

Finanziell wird das Budget entlastet. Ein Teil der allenfalls während der Familienphase eingegangenen Schulden sind getilgt und die persönliche Bedürfniserfüllung steht wieder vermehrt im Vordergrund.

Das soziale Umfeld ist gefestigt. Endlich verfügen wir über genügend Zeit, die Beziehungen zum Partner oder zur Partnerin, zur Familie und zu Freunden aktiv zu pflegen.

Gelassenheit und Genuss werden prioritär. Wir haben die Musse, bei einem guten Glas Wein ein Buch zu lesen oder eine gute Zigarre zum edlen Whisky zu geniessen. Eine lang ersehnte Reise um die Welt kann endlich realisiert werden. Für kulturelle Aktivitäten haben wir ausreichend Zeit. Vielleicht erleben wir sogar den zweiten Frühling mit einem neuen Partner. Eine neue Sprache oder ein Musikinstrument erweitern den Horizont. Wir gründen einen Freizeitclub oder ziehen uns alleine auf einer Alp zurück. Die Möglichkeiten der persönlichen Entfaltung im Alter sind grenzenlos.

Herausforderungen

Das Alter stellt auch neue Herausforderungen. Die meisten dieser Herausforderungen sind absehbar und sollten lange vor dem fünfzigsten Lebensjahr ein aktiver Teil Ihrer Lebensführung sein. Für die Planung der finanziellen Sicherheit nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben empfiehlt sich eine professionelle Beratung in einem Zentrum für Pensionsplanung spätestens im fünften Lebensjahrzehnt. Fragen zu Immobilien, Erbrecht, AHV und Pensionskasse, Steuern, Budget und Liquidität sollten schon einige Jahre vor Erreichung des Pensionsalters geklärt und entsprechende Massnahmen ergriffen werden.

veit Hais

Der persönlichen Gesundheitsvorsorge gehört Lebenslang erste Priorität zugeordnet. Die Ziele der präventiven gesundheitsbezogenen Handlungen liegen nicht darin, unendlich lange zu leben, sondern möglichst lange körperlich und geistig gesund und positiv zu leben. Oder anders ausgedrückt: «Es kommt nicht darauf an, wie alt wir werden – sondern wie wir alt werden». Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist von grosser Bedeutung. Da sich der Stoffwechsel im Alter verlangsamt, benötigt der Körper eine geringere Kalorienzufuhr. Spezielle Aufmerksamkeit sollte auf die Einnahme von genügend Wasser gerichtet werden, da das Durstempfinden mit den Jahren schwindet.

Die Ausübung von Hobbies (Musik, Tanzen, Lesen, Reisen, Spielen, Kultur etc.) hilft, das Gedächtnis rüstig zu halten und Abbauprozesse zu verlangsamen.

Sport

Regelmässiges Kraft- und Ausdauertraining wirken einer frühzeitigen Einschränkung der Mobilität entgegen. Bleiben Sie in Bewegung – physisch und mental!

Lassen Sie sich inspirieren von den interessantesten Interviews und Texten in dieser Beilage. Ich wünsche Ihnen viel positive Gelassenheit!