

(Free download) Alt werden, ohne alt zu sein: Was heute möglich ist

Alt werden, ohne alt zu sein: Was heute möglich ist

Von Rudi Westendorp
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook


RUDI WESTENDORP

ALT
WERDEN

WAS HEUTE MÖGLICH IST

OHNE ALT
ZU SEIN

C.H.BECK

 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #261814 in BcherVerffentlicht am: 2015-02-10Abmessungen: 8.70 x 1.18b x 5.67l, Einband: Gebundene Ausgabe286 Seiten | File size: 30.Mb

Von Rudi Westendorp : Alt werden, ohne alt zu sein: Was heute möglich ist before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Alt werden, ohne alt zu sein: Was heute möglich ist:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen22 von 22 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich.

Umfassender Blick auf das neue Altern Von M. Lehmann-Pape Es ist eine grundsätzliche Tendenz und damit verbunden auch grundsätzliche Fragen, die mit einer immer höheren Lebenserwartung einhergehen. Fragen, die sich nicht nur dahin richten, ob finanzielle Probleme durch die neue Demographie aufkommen oder ob 75 nun das neue 65 sein soll oder sein kann. Sondern auch die Frage, ob man überhaupt noch in klassischem Sinne alt sein darf in dieser Zeit, ob Mattigkeit, Rückzug von der Welt, die Unlust auf neue Bedienungsanleitungen für immer neue Geräte bis hin zu einer gewissen Festgefahrenheit (früher Starrsinn genannt) oder andere Auswüchse eines traditionellen Alters (das in früheren Zeiten bereits mit Mitte 50 begonnen hat) überhaupt noch gestattet sind in einer dynamischen Welt der Triathleten und sich-neu-Erfinder auch mit 80 noch. Westendorp geht in seiner sehr umfassenden und aus vielen Richtungen die neue Realität beleuchtend in diesen Fragen einen klaren Weg. Schon seine Grundthese des verlangsamten Alters (Warum wir unweigerlich Altern aber nicht alt sein müssen) zeigt auf, dass Westendorp die Gestaltung des Lebens im hohen Alter, das fit bleiben auch im Kopf in den Mittelpunkt seiner Betrachtungen rückt. Hier muss jeder Leser selbst entscheiden, wieweit er genetische Bedingungen oder auch einfach das Recht auf ein nicht fittes Alter oder ein nicht mehr mithalten wollen einzelner im Hinterkopf behält. Diese Seiten der Medaille spielen im Buch keine sonderlich große Rolle. Wer nun aber Formeln sucht (so er das höhere Alter erreicht und nicht an Demenz oder anderen ernsthaften Krankheiten leidet), der findet in diesem Buch durchaus fundierte und klare Aussagen auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Mit dem Ziel, Vitalität und Optimismus, innere und äußere Entwicklungsmöglichkeiten bis ins hohe Alter hinein zu erhalten. Und ebenso beschäftigt sich Westendorp, neben dem, was der einzelne selbst dazu beitragen kann mit den politischen und medizinischen Rahmenbedingungen, die die veränderte Demographie und damit die veränderten Möglichkeiten, das auch höhere Alter aktiv anzugehen und zu gestalten notwendig flankierend zu begleiten haben. Denn ein Wegwerfkörper ist nicht natürlich vorgegeben. Stimmt die Ressourcenlage, dann ist es dem Menschen durchaus möglich, auch über die Erzeugung und Begleitung der Nachkommen eine weitere Lebensphase anzuschließen, deren Grundlage nicht das genetische Programm der Fortpflanzung dann ist. Ebenso, wie auch die Lebensratentheorie einer nur bestimmten möglichen Anzahl von Herzschlägen von Westendorp widerlegt wird. Es gibt somit viele Faktoren, innerlich wie äußerlich, die eine Rolle bei der Frage der Lebensjahre im Gesamten und im Blick auf deren möglicher Qualität spielen. Rahmenelemente und eigene Möglichkeiten, die Westendorp sachgerecht, wenn auch in Teilen äußerst trocken im Stil und nicht immer einfach verständlich darlegt. Wobei Westendorp nicht über Wundermittel oder anders im Kern spricht, sondern von allen Seiten her methodisch vor allem eines betrachtet und daraus für den Leser mögliche Schlüsse zieht: Die Verlängerung des Lebens und die, in der Regel nun stattfindende Verschiebung des Altersprozesses mit seinem Ausfransen am Rand um Jahre bis Jahrzehnte nach hinten. Auch wenn Westendorp keine einfachen Antworten parat hat und jeden Leser auf die eigene Verantwortung verweist, eine Vielzahl an Hintergrundwissen und Möglichkeiten für die Quantität und Qualität des Lebens bietet er auf persönlicher und politischer Ebene auf, die ein in sich stimmiges Gesamtbild ergeben. Wenn auch dieses alt werden ohne es zu sein manches an anderen Gedanken und möglichen Haltungen ausblendet. 5 von 5 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Fundierte, verständliche, geistreiche Darstellung zum Alt sein / Alt werden auf neuestem wissenschaftlichen Stand Von Sachbuchholler "Du bist ja schon alt", hört man gelegentlich, "Du kannst diese Arbeit nicht mehr machen, du kommst da nicht mehr mit, mit dir können wir wenig anfangen". Und was man auch hört: "Ich bin ja alt, ich setze mich in den Ruhestand, ich kann's langsamer angehen, ich habe mein Leben hinter mir usw." Gegen beide Einstellungen bringt der Kopenhagener Altersforscher Rudi Westendorp in diesem Buch eine ganze Reihe von Gegenbelegen. Es geht ihm darum, die gesellschaftlich verbreiteten Klischees über das Altwerden und Altsein durch handfeste Darlegungen zu berwinden. Zweifellos werden wir alt. Und zweifellos ist das mit gewissen körperlichen und mentalen Einschränkungen verbunden, und auch mit Belastungen. Und zweifellos steht am Ende des "ausgefranzten Saums des Lebens" der Tod. Andererseits: Jede Zeitspanne in einem Leben hat ihre Belastungen - und Freuden, die Kindheit, die Jugend, das mittlere Alter. Es gilt, die Zeit des Altseins (sie beginnt immer später, wie Westendorp zeigt) als eigenständige Zeit mit ihren Vor- und Nachteilen zu begreifen. Und dann zeigt sich, dass wir, wie ein Kapitel beschrieben wird, "die Qualität unseres Daseins aus einer anderen Perspektive" betrachten können, dass "Vitalität" auch in unserer Gesellschaft möglich ist, dass man sein Alt-"Sein" gestalten kann: besonnen, kreativ, verantwortlich. Dieses Buch müsste auf jedem Tisch von Politikern, Arbeitgebern, Altenbetreuern usw. liegen, die sich für ein zeitgemäßes Verständnis des Oldies einsetzen, anstatt sich engstirnig nur auf die Jugend zu konzentrieren. Und es ist für uns über 60-Jährigen, 70- und 80-Jährigen und Jüngeren ein Wegweiser, damit wir uns das mögliche qualitätsvolle Leben nicht selbst vermässeln, sondern dieser langen Zeit (die Menschen werden lter und lter, bald wird 90 das Durchschnittsalter sein) einen guten Sinn geben. 6 von 7 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Alt werden und dabei zufrieden sein? Von Buchdokter and Family Nachdem der Mensch sich fortgepflanzt hat, wird sein Körper nicht mehr benötigt und könnte wie eine Verpackung entsorgt werden. Rudi Westendorp vertritt die nüchterne Ansicht, dass es sich beim Altern um das Versagen komplexer Systeme handelt, die wissenschaftlich kaum anders zu untersuchen sind als ein Flugzeugabsturz. Der niederländische Mediziner hat sich mit bevölkerungspolitischen Aspekten des Alterns befasst, mit der erblichen Disposition zur Langlebigkeit und mit der Zufriedenheit alter Menschen mit ihren Lebensumständen. Wer sich für die Bevölkerungsentwicklung interessiert, hat sicher von einigen angeführten Erkenntnissen bereits gelesen. Warum Frauen auch nach den Wechseljahren durch Unterstützung der jüngeren Generation das Überleben ihrer Art sichern, oder der Einfluss von Notzeiten auf die

Lebenserwartung. Statistik und Epidemiologie liegen sicher nicht jedem Leser, doch Westendorp versteht seine Gedanken uerst eingngig zu formulieren. Unsere Lebenserwartung setzt sich aus genetischer Disposition, Umgebungseinflssen und einem Zufallsfaktor zusammen. Geheimnisse fr ein langes Leben oder Wundermittel konnte der Autor bisher nicht entdecken. Westendorp vermittelt in originellen Bildern, welchen sozialen Problemen sich eine Gesellschaft aufgrund steigender Lebenserwartung zuknftig stellen muss. Die Brde einer alternden Bevlkerung bezeichnet er als 'grauen Druck', whrend der 'grne Druck' in den ersten Lebensjahren geburtenstarker Jahrgnge entsteht. Die letzten Lebensjahre vor dem Tod, bis als Summe minimaler Schden das 'System' schlielich versagt, nennt Westendorp das 'Ausfransen des Lebenssaums'. Von Medizinern fordert er einen Perspektivwechsel von rein medizinisch-technischen Erklrungen fr Krankheiten hin zur Erhaltung der Handlungsfhigkeit im Alter und zu gemeinsamen Entscheidungsprozessen von Arzt und Patient. Westendorps Buch verdeutlicht u. a. das Disability Paradox, die Situation betagter oder kranker Menschen, die sich trotz gesundheitlicher Einschrnkungen als zufrieden bezeichnen, wie auch 'Ageism', das Vernachlssigen lterer Menschen in der medizinischen Forschung. Zuknftig werden Anpassungsprozesse zum Lebensende greere Aufmerksamkeit von Gesundheitspolitikern und Medizinern erfordern als die reine Organmedizin Patienten bisher zu bieten hatte. Westendorps Blick ist charakteristisch fr einen Niederlnder. Mit der in unserem Nachbarland blichen Selbstverstndlichkeit ist er gewohnt, ffentlich ber das Lebensende zu diskutieren. Das Abwzlen der Pflege betagter Menschen auf deren Kinder hlt der Autor dagegen fr typisch deutsch und fr wenig zukunftsweisend. Sein teils deprimierendes, teils trockenes Thema vermag er so lebendig und bildhaft zu vermitteln, wie er vermutlich auch seine Medizinstudenten fr die Geriatrie begeistern konnte.

Pressestimmen"Der Mediziner Rudi Westendorp wei, wie man erfolgreich altert: lesenswert." Manuela Lenzen, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 13. Mai 2015 Kurzbeschreibung Nie zuvor sind die Menschen so alt geworden wie heute. Und ein Ende ist nicht in Sicht: Jede Woche fgen wir ein Wochenende zu unserer Lebenszeit hinzu, ohne dass die kranke Zeit im Alter zunimmt. 75 ist das neue 65. Aber haben wir auf das lange Leben schon die richtigen Antworten? Kann man mit 75 noch ein neues Leben anfangen? Der prominente niederlndische Altersmediziner Rudi Westendorp erklrt, wie es dazu kam, dass "lter werden" und "Alt sein" nicht mehr dasselbe sind, und wie wir mit der Explosion unserer Lebenserwartung umgehen knnen. Wie kaum jemand vor ihm beleuchtet er das Phnomen des verlangsamten Alterns in ganzheitlicher Sicht - aus den Perspektiven der Biologie, der Medizin, der Pflege und der Gesellschaft. Dabei macht er eine Reihe von Vorschlggen, etwa zur Reform des Arbeitsmarktes, zur Wohnungsbaupolitik und zur Organisation von Pflege. Und er fordert uns dazu auf, mehr Kreativitt bei der Gestaltung unserer Lebenslupe an den Tag zu legen. Sein Buch ist ein Navigationssystem fr das Extra an Lebenszeit, das vor uns liegt. Wer es liest, wird sich jnger fhlen. Autorenkommentar Rudi Westendorp ist Arzt, Professor fr Medizin an der Universitt Leiden und Grndungsdirektor der "Leidener Akademie fr Vitalitt und Altern". Sein Buch erlebte in den Niederlanden binnen acht Monaten zehn Auflagen.