

# Weltseniorentag am 1. Oktober

– auch internationaler Tag der älteren Menschen genannt



Männer und Frauen fühlen sich heute immer geistig und körperlich fit.

Foto: ivanko/stock.adobe.com/akz-o

(RED). Die Werbung hat es längst erkannt und auch Studien zeigen: Die heutigen Männer und Frauen in ihren sechziger oder siebziger Jahren sind deutlich junggebliebener als ihre Altersgenossen in früheren Jahren.

Immer mehr Plakate zeigen aktive, konsumfreudige und lebenslustige sogenannte Best Ager oder Golden Ager, die ihr Leben in vollen Zügen genießen und scheinbar sorgenfrei sind.

Dies belegt auch der sogenannte 'Alterssurvey', der alle vier Jahre erhoben wird. Demnach zeigt sich beispielsweise eine deutliche Tendenz zum Wunsch nach längerer Lebensarbeitszeit. Nicht zuletzt deshalb, weil die jetzige Generation der Best Ager sich einfach fitter fühlt – dazu tragen auch Sport, eine gesündere Lebensweise und Fortschritte in der Medizin nicht unerheblich bei. Aber auch die 'neuen Alten' bleiben nicht von Sorgen und Ängsten verschont, wenn es um Gesundheit, Existenz oder ihre Lieben geht.

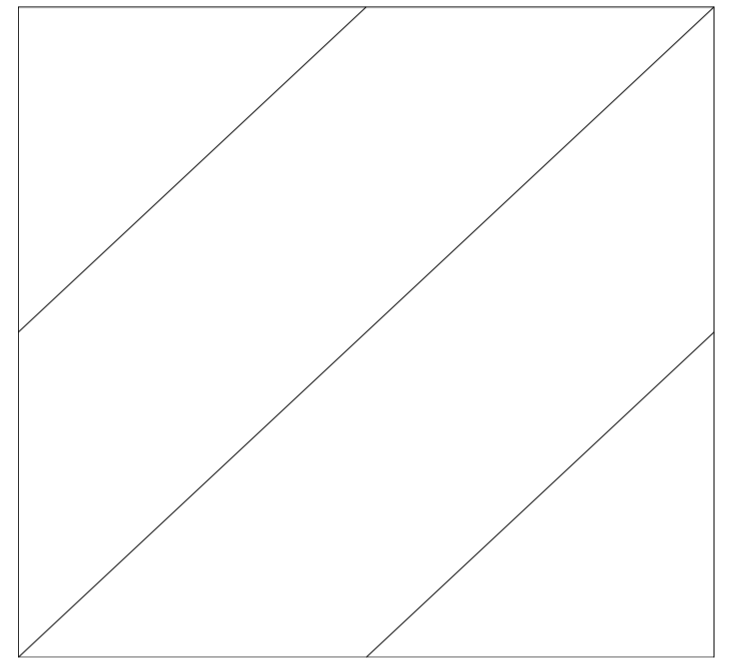
Die erhöhte Vitalität schmeckt leider aber nicht davor, sich in dieser Phase des Lebens mehr

Sorgen und Gedanken um sich selbst und seine Lieben zu machen. Bis zu 18,5 Prozent der älteren Menschen leiden unter innerer Unruhe und Angstgefühlen.

Die Gründe dafür sind vielfältig: Gedanken über die eigene Gesundheit oder die der Liebsten, Schicksalsschläge im sozialen Umfeld nehmen zu,

Krankheits- oder gar Todesfälle bei Freunden oder in der Familie sind zu verkraften.

Wenn Angstgefühle und innere Unruhe tagsüber behandelt werden, fällt es immer schwerer, auch nachts abzuschalten. Darunter kann auch die Gesundheit spürbar leiden und Vitalität und Lebensqualität verschlechtern sich.



## Fit wie ein Turnschuh

68er Rebellengeneration geht in Rente

(RED). Zum Weltseniorentag am 01.10.2019 'Senioren – Fit wie ein Turnschuh, 68er und Blumenkinder im Ruhestand'

50 Jahre deutsche Geschichte im Wandel. Alte Erinnerungen leben auf, neues Wissen kommt hinzu, ein Blick in die Zukunft wird gewagt. Nicht nur für Senioren.

In ihrem neuen Sachbuch 'Senioren – Fit wie ein Turnschuh, 68er und Blumenkinder im Ruhestand' liefert Christa Stuber ihren Lesern geballte deutsche Alltagsgeschichte, gespickt mit eigenen Erlebnissen und Erinnerungen. Vor 50 Jahren protestierten die 68er gegen das Establishment. Heute sind die einstigen Blumenkinder fit wie ein Turnschuh und geben ihren Leuten noch lange nicht ab. Wie sieht die Zukunft aus?

Das Sachbuch von Christa Stuber erschien im tredition Verlag. Sonne63 von Lovelybooks.de schreibt: 'Ein tolles Buch. Erinnerungen werden aufgefrischt, Vergangenes in kompakter Form humorvoll wiedergegeben. Vieles davon wusste ich gar nicht. Für mich ist das alles äußerst interessant. Dabei gibt es so wahnsinnig viele Informationen, das kann man sich nach einmal lesen unmöglich merken. Deshalb ist dieses Buch auch so etwas Ähnliches, wie ein Nachschlagewerk und zwar nicht nur für die ältere Generation.'

Nach einem kurzen Einstieg in die Nachkriegsgeschichte, durchleuchtet Christa Stuber in ihrem Buch alle Lebensbereiche, von 'Ä wie Ausbildung bis 'Z wie Zahnmedizin und zeigt den Wandel auf, der sich in den letzten 50 Jahren vollzog. Sie selbst geht zu den Spät-68ern und erzählt aus allgemeiner wie persönlicher Sicht: Als Jugendliche schockierten wir unsere Eltern mit unserer Beatmusik, mit langen

Männern und Minirecken. Wir wehrten uns gegen verkrustete Moralvorstellungen und kämpften für Gleichberechtigung. Wir erweckten das Umweltbewusstsein und gingen gegen Atomkraftwerke auf die Barrikaden. Wir wuchsen ohne PCs und Internet auf, wir haben beide mit erschaffen.

Unsere Lebenserwartung stieg seit unserer Geburt gewaltig, vor uns liegen noch rund 20 Jahre. Wir sind fit wie ein Turnschuh und im Buch finden sich Tipps, wie wir es bleiben. Wir Senioren sind aktiv, wir sind keine Sofa-Rentner.

Christa Stuber, geboren 1952 in Forst/Baden, studierte Wirtschaftsingenieurwesen an der Fachhochschule in Karlsruhe. Als begleitende Ehefrau folgte sie ihrem Mann nach Liberia, Indonesien, Vietnam und Sri Lanka. Dazwischen arbeitete sie als EDV-Dozentin und als freie Journalistin für die Regionalpresse. Inzwischen lebt sie abwechselnd in Kota Kinabalu auf der Insel Borneo in Malaysia, am Hochrhein und in der Schweiz. Sie veröffentlichte die Bücher 'Mein Leben in Liberia' sowie die Kochbücher 'Feine Küche vegan gekocht für alle G'ste' und 'CHILLOUT VEGAN', bei Amazon.de als E-Book und TB verfügbar.

### fi Buchdaten

'Senioren – Fit wie ein Turnschuh, 68er und Blumenkinder im Ruhestand' von Christa Stuber. Kostenfreies Rezensionsexemplar: tredition Verlag (www.tredition.de) oder alternativ zu bestellen unter: ISBN: 978-3-7497-2243-3 Paperback; ISBN: 978-3-7497-2244-0 Hardcover; ISBN: 978-3-7497-2245-7 E-Book Mobil: 0170 55 16442, info@christastuber.com www.christastuber.com

