

Buchlesung von Simone Rethel während des 10. Patientenkongress in Neu-Ulm

Simone Rethel stellt persönlich ihr Buch „Sag nie, du bist zu alt“ vor

Vom Glück der späten Jahre

Simone Rethel räumt mit der falschen Vorstellung auf, Alter bedeute Krankheit, Behinderung, Pflegeheim. Sie zeigt, dass es wichtig ist, Älterwerden und Alter positiv zu sehen, und es auf unsere Einstellung ankommt, was wir aus dieser Lebensphase machen. Endlich kein Anti-Aging-, sondern ein Pro-Aging-Buch.

Gerade angesichts der demografischen Entwicklung, dass wir alle immer älter werden, ist es dringend angezeigt, sich aktiv auf diese Phase vorzubereiten. Immerhin haben viele von uns mit sechzig Jahren noch ein Drittel ihres Erwachsenenlebens vor sich. Wer nur die Schreckgespenster des Alters sieht, versinkt schnell in Depressionen. Wer sich dagegen Neugier auf das Leben, Interesse und Teilnahme am gesellschaftlichen Leben bewahrt, ist bestens gerüstet für ein zufriedenes und befriedigendes Altern. Simone Rethel lässt verschiedene Menschen zu Wort kommen, die beispielhaft für ein gelingendes Altern stehen, und sie plädiert besonders dafür, die gesetzlich festgelegte Grenze, Menschen mit Mitte sechzig in Rente zu schicken, aufzuheben. Jeder sollte selbst entscheiden, wie lange er arbeiten will. Darüber hinaus legt sie anschaulich dar, welche Macht gute Gedanken ausüben und dass wir mit richtiger Ernährung und ausreichender körperlicher Aktivität eine gute Voraussetzung schaffen, um lange und gesund zu leben.

Zur Autorin:

Simone Rethel, Jahrgang 1949, ist Schauspielerin, Malerin und Fotografin und seit 1992 mit Johannes Heesters verheiratet. Mehrere Jahre lang engagierte sie sich als Botschafterin für die Initiative »Altern in Würde«, die sich besonders um die Verbesserung der Situation von Demenzkranken kümmert. Für diese Ziele und für die gesellschaftliche Akzeptanz alter Menschen setzt sie sich nach wie vor ein.

Hinweis: Die Buchlesung findet im Rahmen des Programmpunktes „10 Jahre Patientenkongress Osteoporose“ statt.