

Alt werden zwischen Vorsorge u

Die Messe „Generation plus“ zeigte in der Stadthalle, dass das Älterwerden sich verändert und Spaß machen kann.

Von Eike Rüdibusch

Alt ist nicht mehr gleich alt – heißt: die Vorstellungen vom und Lebensrealitäten im Alter sind nicht mehr die, die man vielleicht zuerst im Kopf hat, wenn man ans Leben im Alter denkt. Heute sind viele Menschen länger aktiv, vital, mobil, gesund. Und haben ab dem 50. Lebensjahr die Chance und „viele Möglichkeiten, das letzte Lebensdrittel zu genießen“, sagt Jörg Fetah, Agenturchef von Blickfang Ereignisse, der Agentur, die in Kooperation mit der Westdeutschen Zeitung am Wochenende die Messe „Generation Plus“ veranstaltet hat.



Die Gruppe der „Best Ager“ sieht er als eine mit „viel Verantwortungsbewusstsein für sich selbst“ und als eine mit viel Genusspotenzial. Beides wurde auf der Messe mit 49 Ausstellern zu den Themen Freizeit, Wohnen und Wellness/Gesundheit/Pflege/Medizin aufgegriffen.

Dabei wurde auch deutlich, dass sich das Leben im Alter wandelt mit den Generationen, die älter werden. Etwa am Stand der Diakonischen Altenhilfe Wuppertal. Statt einfach für das Angebot zu werben, wollten die Trainees wie Ann-Christin Günther und Daniela Lohrmann herausfinden, was kommende Generationen von Altenpflege erwarten. „Die Generation, die kommt hat andere Wünsche, als die, die heute bei uns ist“, sagt Ann-Christin Günther. Das zeige sich etwa im Bedarf

an Technik – Flachbildschirme und Wlan würden zunehmend relevant. Fernsehgewohnheiten und Musikgeschmäcker ändern sich.

Aber auch beim Essen ändere sich viel. Vegane und vegetarische Ernährung werde wichtiger, sagt Günther. Die Mitarbeiter der Altenhilfe haben für die Messe eigens einen Interview-Leitfaden entwickelt, der die Wünsche in fünf Kategorien abfragt. Daniela Lohrmann macht klar: „Wir gehen auch definitiv auf die Ergebnisse ein“.

Prävention kann man auch spielerisch angehen

Vorbereitung und Prävention waren auf der Messe wichtige Themen. Es gab etwa Aussteller und Vorträge zur Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, zum Testament und zum Erbrecht. Ebenso standen Ebenso zu Rückenschmerzen und Herzgesundheit.

Das Regionale Therapie-Zentrum (RTZ) der Kliniken St. Josef und St. Antonius haben ihr therapeutisches und präventives Angebot vorgestellt – mit Hilfe eines Computerspiels. Die Standbesucher konnten sich auf eine bewegliche Plattform stellen, auf der sie das Gleichgewicht halten sollten, während sie per Gewichtsverlagerung am Bildschirm Ballons erreichen mussten. Gamification nennt man das – das Einbauen von Spielelementen.

Für Irmtraut Lietz (75) war die Übung kein Problem. „Ach, das war nicht schwierig“, sagt sie. Sie mache ja Wassergymnastik und gehe schwimmen. Dass das ganze einen ernsten Hintergrund hat, erklärt Kira Schlüter vom RTZ, weil es darum gehe, das Gleichgewicht zu trainieren, um Stürze und Verletzungen zu

GENERATION PLUS

MESSE Die Messe „Generation Plus“ der Agentur Blickfang stand unter dem Motto „Alt war gestern“.

AUSSTELLER Insgesamt präsentierten sich in der Historischen Stadthalle 49 Aussteller.

vermeiden.

Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, konnte bei Sector Electronics elektische Rollstühle finden – steuerbar per Joystick oder wie ein Segway, mit Gewichtsverlagerung. Gisela Friedrichs hatte sichtlich Spaß an dem Stand und erzählte, dass sie eine 92-jährige betreue, die mit so einem ähnlichen Gefährt „um die Ecken gefegt“ komme. „So eins will ich auch“, scherzt sie. Notwendig ist es für die fitte Seniorin nicht.

Neben Vorsorge, Pflege und Mobilität war auch Genuss ein Thema – etwa beim Weingut Fuchs. Weil „ab 40 das Interesse an guten Weinen steigt“, sagt Hans-Jakob Fuchs. Dabei seien Essen und Trinken auch Indikator für den Lebensstil an sich: „Wer für Genuss offen ist, lebt automatisch vitaler und gesünder“, findet er.

Trotzdem muss man manche Anpassung auch im häuslichen Umfeld einplanen. So zeigte etwa der Schreiner Jochen Steinberg wie er Küchen für und Schränke für Ältere umbaut – damit man in alle Ecken kommt und alles erreicht.

Die vielen Aussteller und Besucher zeigen, dass Bedarf da ist für die Zielgruppe in Wuppertal. Veranstalter Jörg Fetah möchte die Messe jetzt jährlich veranstalten. Für Beate Winklowsky vom Modemobil eine längst überfällige Idee. „Die Stadt braucht das dringend“, sagt sie angesichts der demografischen Entwicklung.



Wie Bewegung nicht nur fit hält, sondern auch Sp



Bei der Messe Generation Plus durfte auch ei

HERBSTWANDERUNG Vom Hasenbusch nach Vohwinkel

