

# Vorwort

Warum dieses Buch? »Noch ein Buch über Altersmedizin? Da gibt's doch schon so viele!« Das mag stimmen, aber diese Bücher sind für medizinisches Fachpersonal geschrieben. Für die wichtigsten Personen der Altersmedizin, unsere Patienten und deren Angehörige, gibt es hingegen bisher kein Buch über Altersmedizin. Und genau für sie haben wir dieses Buch geschrieben.

Wir alle arbeiten jeden Tag mit Menschen zusammen, die aufgrund ihres hohen Alters über viel mehr Lebenserfahrung verfügen als wir. Sie waren bei Ereignissen dabei, die wir nur aus Geschichtsbüchern kennen, und haben zum Teil Erfahrungen gemacht, die wir glücklicherweise nicht machen mussten. Sie sind lebenserfahren, haben viel erlebt und viel ertragen und sie wissen viel. Doch wenn es um die eigene Gesundheit im Alter geht, kommen diese lebenserfahrenen Menschen oft an unbekannte Grenzen, die sie mitunter resignieren lassen: »Im Alter hat man nur Leid und Schmerzen und ist nur noch krank!« Aber das stimmt nicht! Altern ist keine Krankheit, sondern eine Herausforderung. Und Herausforderungen haben diese Menschen in ihren langen Leben schon viele gemeistert. Man kann das eigene Älterwerden sehr wohl aktiv mit beeinflussen. Mit diesem Buch wollen wir all denjenigen interessierten Seniorinnen und Senioren sowie ihren Angehörigen zeigen, wozu Altersmedizin (= Geriatrie) gut ist, welche Angebote es gibt und wie sie helfen kann, neben gesundheitlichen Einschränkungen auch gesundheitliche Ressourcen zu entdecken, die jeder für sich nutzen kann. Wir wollen mit diesem Buch den Wissensdurstigen möglichst viel Zusammenhänge über die Gesundheit im Alter verständlich erläutern, wir wollen den Suchenden Informationen mitgeben, wo sie Hilfe bei der Pflege finden können, und wir wollen denjenigen, die sich niedergeschlagen fühlen, Mut machen, auch über Unterstützungs- und

Hilfsangebote nachzudenken, die sie bisher nicht kannten oder denen sie eher skeptisch gegenüberstanden.

Zugunsten einer lesefreundlichen Darstellung wird in diesem Werk bei personenbezogenen Bezeichnungen in der Regel die männliche Form verwendet. Diese schließt, wo nicht anders angegeben, alle Geschlechtsformen ein (weiblich, männlich, divers).

Gabriele Röhrig-Herzog, Ramona Waterkotte und Asha Kunnel