

Joyspan: Älterwerden als Inside Job

Ab einem bestimmten Alter gehen die bekannten körperlichen Zipperlein los, die, das ist kaum vermeidbar, mit zunehmendem Alter größer und komplexer werden. Spätestens dann – am besten mit Vorlauf – braucht es ein aktives Zusammenspiel aus körperlicher Bewegung, sozialen Bindungen, sinnhaftem Selbstmanagement und nicht zuletzt einem agilen und neugierigen Mindset, um das eigene Älterwerden selbstbestimmt und mit einer gewissen Joy, d. h. mit Freude bzw. Wohlempfinden, zu meistern. Das klingt anfänglich nicht besonders schwer, auch noch in der Lebensmitte scheint das keine große Aufgabe zu sein, aber je älter wir werden, desto mehr müssen Aktivitäten, Kontakte und Impulse gezielt verfolgt werden. Wie man das Älterwerden für sich und für vertraute Personen im Umfeld so gestalten kann, dass aus einer reinen Lifespan (deutsch: Lebensdauer) eine Joyspan wird, und damit ein Zeitraum, der trotz körperlicher Einschränkungen und möglicher

„People don't thrive in longevity by mistake or luck.“¹

(Dr. Kerry Burnright)

Beschwerden, immer wieder von Optimismus, Vergnügen und Zuversicht geprägt ist, verrät die amerikanische Gerodontologin, Kerry Burnright, in ihrem Buch *Joyspan. The Art and Science of Thriving in Life's Second Half* (deutsch: *Lang leben, erfüllt bleiben: Vier Prinzipien für mehr glückliche Lebensjahre*). Wichtig im Kern ist dabei, laut Burnright, dass wir in Bewegung bleiben. Und zwar ganz entscheidend nicht nur in körperlicher Hinsicht, sondern auch in unserem Blick auf das Leben, in der Art, wie wir in Bezug auf Herausforderungen nicht den Kopf in den Sand stecken und uns anpassen können an veränderte Situationen.

¹ Burnright, Kerry. *Lang leben, erfüllt bleiben: Vier Prinzipien für mehr glückliche Lebensjahre*. Penguin, 2026.



© Getty Images - unsplash.com

ANZEIGE

WE LOVE WHAT WE DO.

TURBO SMART

TS

moderne Absaugtechnik mit Amalgamabscheider



WAS GIBT'S DA NOCH ZU VERBESSERN?

- ✓ **Bis zu 5 Arbeitsplätze gleichzeitig** bei gleichem Energieverbrauch.
- ✓ **Einfache Wartung** dank leicht zugänglicher, steckbarer Komponenten.
- ✓ **Höchste Effizienz und Leistung** durch innovative Saugereinheit und optimierte Komponenten.

u. v. m.

EXKLUSIV ÜBER DEN
DENTALFACHHANDEL ERHÄLTlich.



CATTANI

AIR TECHNOLOGY
— DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH • SCHWEIZ

CATTANI Deutschland | Helmes GmbH & Co. KG
Scharnstedter Weg 34 - 36
DE - 27639 Wurster Nordseeküste
Tel.: (+49) 4741-18 19 80 | Fax: (+49) 4741-18 19 81 0
info@cattani.de | www.cattani.de

