

GEZOND OUDER WORDEN

De column 'Hersenspinzel' wordt geschreven door Augustinus voor KBO-PCOB-Goes en verschijnt digitaal 2 x per maand

'De ouderdom komt met gebreken'. Wie oh wie kent dit gezegde/spreekwoord niet? Als een mens ouder wordt en wat 'pijnlijks' aan of in zijn of haar lichaam gaat voelen, denkt die vaak al snel dat zij of hij wat mankeert. Ziek is zelfs. Terwijl daar meestal geen enkele reden toe is. De ene mens reageert daarop met de gedachte 'het zal wel, het gaat wel over'. Maar een ander mens denkt daarbij dat hij of zij echt wellicht een (ernstig) mankement heeft en wendt zich dan onmiddellijk tot de huisarts om te weten of het ernstig is wat zij of hij voelt en of er dan een hogere sfeer artsen, specialisten genoemd, geraadpleegd moet worden.

Want bedenk eens dat er een of meer verschijnselen onder de leden kruipen waarvan je flink 'ziek' kunt worden of al bent. Of dat het best allemaal wel meevalt wat de huisarts constateert en zegt dat dat verschijnsel nu eenmaal bij het ouder worden hoort. Dovigheid bijvoorbeeld of voortdurend tintelende voeten en benen. Pijnlijke vingers, waardoor je vaak moeilijk je handen kunt gebruiken, of knikkende knieën, waardoor een mens zich moeilijk beweegt. Je kunt dan moeilijk van ziekten spreken en dan worden het 'kwalen' genoemd. Je hebt ze, je moet er je handelen vaak op aanpassen, maar ze zijn niet levensbedreigend.

Over leeftijd en de daarbij behorende kwalen hebben in het (verre) verleden allerlei meer of minder geleerde mensen uitspraken gedaan. Zo zei Benoite Groult, een Franse feministische schrijfster over leeftijd het volgende: "Leeftijd is een goed bewaard geheim. Vertellen wat ouderdom is, is zoiets als een poging om mensen in de tropen te beschrijven wat sneeuw is". En hoewel het brave mens mijn tijd ver vooruit was (1920-2016), kan ik alleen maar beamen wat ze zei. Leeftijd is immers niet uit te leggen. Want wat houdt het eigenlijk in?

Ik weer maar eens het wereldwijde web opgekropen en daar o.a. het volgende gevonden: het is een zelfstandig naamwoord. En het betekent "*de tijdsduur gedurende welke een wezen of ding heeft bestaan; duur van het leven of bestaan tot de tijd waarover gesproken wordt of waarnaar verwezen wordt*". Ik vond het in het begin een wat moeilijke formulering, maar later toch een vrij duidelijke uitleg van alle 'uitleggen' die ik tegenkwam. En dat waren er nogal wat.

En wat zegt de Duitse taalwetenschapper, filosoof en politicus Albert Schopenhauer (1788-1860)? "*De ouderdom is een natuurlijke toestand, waaraan God de daarbij behorende gevoelens geschonken heeft die hun eigen vreugde in zich dragen*". Dit is een wat meer mystieke uitleg, die flink wat nadenken/gepeins vraagt, maar ook maar al te waar is. Zelf bedenk ik daarbij: "*Leeftijd is een verschijnsel dat kort of lang kan duren, maar wel een keer ophoudt*."

En om die periode goed door te kunnen komen, is het dus zaak dat je dat op een gezonde manier kunt doen. Je moet je leeftijd op een gezonde manier laten toenemen. Geen overmatige vette maaltijden en liters alcoholische versnaperingen. Geen luie stoel-bestaan maar 'frisch und fröhlich' je leeftijd op jouw manier beleven. Niet met een oneindig triestig gemoed, maar met een opgewekt humeur en een vrolijk gezicht dat de mensheid licht geeft. Wat de mens in goede staat ouder laat worden en een zo blij mogelijk leven geeft. Zodat je 'gezond ouder wordt'.



Mag je dan nooit eens buiten de pot "....."? Jawel, maar zo maar eens heel af en toe. Maak je levensstijl niet dagelijks extravagant! Als je al de neiging hebt om buitenissig te doen, doe dat dan heel erg veel van de voorzichtige en heel erg van de zeldzame in je leven. En houdt daarbij ook de 'geest' fris. Want die heb je

nodig om verantwoord buitenissig te zijn en af en toe eens gek te doen. Want een “gezonde geest in een gezond lichaam” zorgt ervoor dat je gezond ouder kunt worden.

Confucius, de Chinese filosoof die leefde van 551 voor Christus tot 479 voor Christus, zegt daarover: “Men moet zich in de jeugd een stok snijden, zodat men er in de ouderdom op leunen kan.”

En dat is een waarheid als een koe. Want “jong geleerd is oud gedaan” leert ons dat je niet pas op oudere leeftijd gezond moet gaan leven. Maar juist op jongere leeftijd(en) moet beginnen, zodat je op een gezonde manier OUD KUNT WORDEN.

Augustinus