

# Inhalt

---

Vorwort .....	2
Wer hat´s denn erfunden? .....	3
Jede Menge Jobs offline .....	6
Online-Jobs übers Internet.....	9
Schlusswort .....	19

## Vorwort

---

„Wer rastet, der rostet“ – dieses Sprichwort macht deutlich, was passiert, wenn man sich mit der Rente hinter den Fernseher setzt und auf den Abgang wartet. Wir rosten geistig wie körperlich. Dabei ist Aktivität gerade im Alter so wichtig.

Es gibt kaum einen 70-Jährigen, der keine Schmerzen hat und eben nicht vergesslich wird. Man weiß das, und gerade deswegen können Sie rechtzeitig dagegen vorbeugen, aber schon mit 35. Hat man erst einmal alle Wehwehchen des Alters, ist es umso mühsamer, dagegen etwas zu unternehmen. Im Alter verlangsamt sich der Stoffwechsel und es wird härter, Knie- und Schultergelenke wieder geschmeidig zu trainieren. Die Muskeln sind durch lange Untätigkeit zurückgebildet und nicht mehr so flexibel, weshalb beispielsweise ältere Menschen häufiger Schulter-Muskel-Verletzungen oder Arthrose in den Kniegelenken haben.

Daher ist frühzeitige Prävention entscheidend. Wer seine Knochen und Gelenke geschmeidig hält, kommt leichter durchs Seniorenalter – mit weniger Schmerzen und beweglicher. Und wer bis ins hohe Alter Aufgaben hat, bleibt auch im Kopf fit. Dann braucht man sich auch nicht so oft über das beliebte Senioren-Thema Krankheiten zu unterhalten.

Die meisten Hundertjährigen gemessen an der Gesamtbevölkerung leben auf der japanischen Insel Okinawa und in einem süditalienischen Dorf. Während die Japaner als Grundprinzip haben, ein Drittel weniger zu essen als die sonstige Bevölkerung und langsamer zu konsumieren, essen die Italiener viele Sardellen und Rosmarin. Die Japaner übernehmen bis ins hohe Greisenalter je nach ihren Möglichkeiten verschiedene Aufgaben in ihrer Gemeinschaft – die Männer eher handwerklich nach ihren Möglichkeiten – etwa beim Reparieren der Fischernetze, die Frauen dagegen vorwiegend spirituell als Mittler zwischen Diesseits und Jenseits. Alle sind in der Gesellschaft anerkannt und geachtet – ein weiteres Prinzip, sich wohl zu fühlen, Lebensqualität zu spüren und ein langes Leben zu genießen, eben zufrieden zu sein.

Weniger Schmerzen und Krankheiten im Alter und mitreden zu können sowie geistig auf der Höhe zu bleiben, ist der Ansporn, der auch schließlich für eine hohe Lebenserwartung ausmacht.

Allerdings stellt unser System gerne alte Menschen in die Ecke. Der Rentenbeginn ist von den Unternehmen wirtschaftlich eingeplant und wird in Krisenzeiten sogar gerne mal um Jahre vorverlegt, weil dann die teuren älteren Beschäftigten von der Gehaltsliste verschwinden und auf die staatliche Rentenversicherung verschoben werden. Nicht selten finden wir Frührentner mit weit unter 60 Jahren vor. Wenn die plötzlich und unvorbereitet aus der jahrzehntelangen aktiven Arbeit gedrängt werden,