

# **Meckerforum, hier darf alles rein, was doof ist**

## **Beitrag von „Gymshark“ vom 18. September 2025 12:38**

Zauberwald : Unsere Antwort für die Zukunft muss Prävention lauten. Es wird nicht jeder Pflegefall vermieden werden können, aber der Grund, dass wir immer mehr Pflegefälle bekommen, ist nicht demographischer Natur, sondern auf unseren ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Daher müssen wir jetzt schon Arbeit und Mühe investieren, um im Alter schlichtweg nicht pflegebedürftig zu werden. Auch weil, wie du schon zynisch erkannt hast, sich nicht jeder Pflege mehr leisten kann (oder auch will). Die unangenehme Wahrheit ist nämlich, dass viele, viele Senioren, die in Pflegeheimen betreut werden, aus eigenverschuldeten Gründen pflegebedürftig wurden. Nur bei einen Bruchteil liegen Gründe außerhalb des eigenen Einflussbereichs vor.

Der Einfluss einer gesunden Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport, eines gesunden Soziallebens und stressreduzierenden Maßnahmen wird noch immer massiv unterschätzt.

Wir müssen uns nur selbst klar machen, dass Pflegebedürftigkeit nicht unausweichlich ist, sondern durch eigenverantwortliches Handeln beeinflusst werden kann.

Ich habe selbst eine Person, die in einem Pflegeheim betreut wird, in der Familie. Es geht halt alles Geld drauf, was die Person an Einkommen erhält, das Haus musste verkaufen werden und trotzdem müssen die Angehörigen noch Geld zusteuern.