

## Vorwort

Dieses Buch baut Barrieren ab – Barrieren im Kopf. Wer Eltern hat, die auf die Siebzig zugehen, oder selber in diesem Alter ist, weiß, wie schwer es fällt, seiner Mutter, seinem Vater oder eben sich selbst Fragen zu stellen wie diese: Wohin, wenn das alltägliche Leben nicht mehr so leicht fällt? Wie leben, wenn die Arthritis die obersten Bretter des Buchregals unerreichbar macht? Wie zum Zahnputzbecher kommen, wenn der Rollstuhl nicht durch die enge Tür zum Bad passt?

Solange alles noch geht, sind solche Fragen in den allermeisten Familien ein großes Tabu. Der *stern*-Ratgeber „Optimales Wohnen und Leben im Alter“ will die Hemmung nehmen.

Mit viel Empathie geschrieben, gibt dieses Buch Antworten auf alle unangenehmen Fragen. Vor allem aber sehr praktischen Rat – etwa in Form einer Checkliste, mit deren Hilfe man, wenn man noch fit ist, durch seine Wohnung oder sein Haus gehen und prüfen kann, wie altersgerecht das eigene Zuhause wirklich ist und ob nicht schon die kleine Schwelle zum Balkon eines Tages zum unüberwindlichen Hindernis werden kann.

Und wenn schon ein Umzug sein muss, dann zeigt dieses Buch mit vielen Beispielen, dass kein trostloses Heim auf Sie oder Ihre Eltern warten muss, sondern in den vergangenen Jahren viele neue, attraktive Wohnformen entstanden sind. Und der Ratgeber gibt Tipps, wie Sie diese finden und worauf Sie etwa beim betreuten Wohnen achten müssen.

Also, *stern*-Ratgeber zur Hand nehmen – und bei nächster Gelegenheit endlich beherzt und mit frischem Mut die Frage stellen, die doch nur liebevoll gemeint ist: Wohin mit Oma, wenn sie alt ist?

Frank Thomsen  
Chefredakteur *stern.de*