

Köln

25.07.2014 - 13:52 Uhr

„Das hält mich fit!“

Oma Irmgard schmeißt mit 100 noch den Haushalt

Von ANNA JACOBI

Irmgard nimmt uns die Angst vorm Alter



Einkaufen, Kochen oder Wäsche waschen – Irmgard schafft das alles selbst! Foto: Heinekamp



Geistig wie körperlich immer in Bewegung bleiben“, das ist ihr Motto. Foto: Heinekamp

Köln – Mit Schwung öffnet Irmgard Siegmund die Tür. Mit strammen Schritten läuft sie durch ihre Wohnung. Hübsch frisierte Haare, schicke Bluse, goldene Kette und lackierte Fingernägel – kaum zu glauben, dass diese Frau vor wenigen Wochen ihren 100. Geburtstag gefeiert hat!

„Auch im Alter mache ich mich gerne schick“, sagt sie. Oma Irmgard lebt selbstständig, weil sie es möchte – und weil sie es noch kann. „Wäsche waschen, kochen, einkaufen – ich schmeiße meinen Haushalt alleine. Das hält mich fit!“, meint sie.

Rollator oder Gehhilfe? Von wegen! Einmal in der Woche besucht sie einen Gymnastik-Kurs für Senioren, dort ist sie die Älteste. „Ich musste mich erst ein wenig jünger machen, weil man mich nicht aufnehmen wollte“, lacht sie. Eine Kerze schafft sie locker. „Ich kann sogar eine Brücke“, sagt Irmgard stolz.

Täglich geht sie eine Stunde spazieren, bei Wind und Wetter. „Man muss beweglich bleiben und gesund essen. Viele Vitamine und Milchprodukte“, das sei ihr Altersgeheimnis. Und der Optimismus.

...



Gut 99 Jahre ist es her: Irmgard (Mitte) als Baby mit ihren Geschwistern Elma und Karl.
Foto: Repro: Heinekamp

Irmgard Siegmund hat viel erlebt. Aufgewachsen in Berlin, lernte sie ihre große Liebe im Reichsluftfahrtministerium kennen, sie heirateten. „Meine Tochter starb mit nur acht Wochen an einer Hirnhautentzündung. Als mein Mann in Kriegsgefangenschaft kam, musste ich fliehen und mein Sohn Ingobert starb an Diphtherie“, erzählt sie.

Nur Sohn Norbert blieb ihr. Der machte sie zur Oma. „Der kleine Frank ist mein ganzer Stolz“, sagt sie. Frank ist übrigens gar nicht so klein, sondern schon 45 Jahre alt ...

Seit den 50ern lebt sie in Köln, ihr Mann arbeitete als Bombenschärfer. 1957 verstarb er, mit 57 Jahren. „In unserem allerersten Urlaub ist er erkrankt“, erzählt sie traurig.

Heiraten wollte sie nie wieder, auch wenn sie sich an einige Avancen erinnert. „Ich habe aber nur ihn geliebt“, sagt sie. Arbeit half ihr über die Trauer hinweg. Bis zum Alter von 94 Jahren kümmerte sie sich im Auftrag des Heeresamtes

ehrenamtlich um Hinterbliebene von Soldaten.

Ob sie so alt werden wollte? „Ja, und das liegt auch in der Familie. Meine Schwester ist 99 geworden, mein Bruder 92. Und ich möchte 104 Jahre alt werden!“

Schließlich habe sie noch eine Menge vor: „Nie hatte ich Zeit, die großen Klassiker der Weltliteratur zu lesen, das hole ich jetzt alles nach“, lächelt sie. Für Schiller, Goethe und Co. will sie sich vier Jahre Zeit nehmen. „Ich denke, das reicht dann“, sagt die 100-Jährige lachend.