

"Den Heesters schaffe ich noch"

Irmgard Siegmund feiert 100. Geburtstag bei bester Gesundheit



Foto: Surmann

Die 100 Lebensjahre sieht man Irmgard Siegmund lange nicht an.

eine Erklärung. Irmgard Siegmund hat alle Sportabzeichen in Gold, Silber und Bronze, macht heute noch jeden Montag Gymnastik in der AWO-Gymnastikgruppe, der sie mit 97 Jahren kurzerhand beigetreten ist. Sie geht jeden Tag eine Stunde im Grüngürtel wandern. Dazu ist sie aktiv in der Kirche in einer Seniorengruppe und hat bis vor kurzem einen schwerkranken Menschen über 15 Jahre lang gepflegt, der dann mit Anfang 90 verstorben ist. "Auch im Haushalt ist genug zu tun. Einkaufen, Fenster putzen, Wäsche waschen - das mach ich alles selber", lacht sie verschmitzt. "Ich war mir für keine Arbeit zu schade, hatte immer eine positive Einstellung."

Aus Berlin ist Irmgard Siegmund wegen ihres Mannes ins Rheinland gekommen. Er wurde als Soldat nach Köln versetzt, ist dann leider sehr früh "an den Folgen einer einfachen Operation verstorben." Das war besonders bitter, da er als Bombenentschärfer viel gefährlichere Situationen locker überstanden hat. Ihre Brötchen verdiente sich Irmgard Siegmund als Anzeigenverkäuferin. Die Frage nach der Eignung für den Job hat sie pragmatisch beantwortet: "Ich hab gesagt, probieren Sie es mit mir vier Wochen, kostet Sie nichts. Wenn es nicht gefällt, werfen Sie mich raus." Damit war sie eingestellt.

Ihren Geburtstag feiert Irmgard Siegmund gleich mehrfach. Mit der Familie - sie hat einen 72-jährigen Sohn, einen Stiefsohn und einen Enkel Mitte 40 - und Freunden in der Quetsch. Dann gibt es eine Party in der Kirche, bei der Awo und "einen Piccolo mit dem netten Praxisteam meines Augenarztes". Den Tag bringt die quirlige Dame also gut herum.

Wenn sie dann mal älter wird, hat sie auch schon Pläne: "Ich habe noch ganz viel zu lesen, wenn ich dann mal etwas Ruhe habe." Das wird bestimmt nicht so schnell passieren. Etwas Zeit hat sie sich noch gegeben: "Den Heesters schaffe ich noch, ich will mindestens 104 werden." Dann kann man nur herzlich gratulieren.

Rodenkirchen (ks). "Hast du Gummi im Rücken?" Diese Frage muss sich Irmgard Siegmund oft anhören, wenn sie ihre Gelenkigkeit demonstriert. Ein ausgestrecktes Bein auf dem Tisch in der Waagerechten mit den Finger an den Zehenspitzen, bei ausgestreckten Beinen mit den Fingern am Boden oder gar eine Kerze auf dem Rücken - du das alles einen Tag vor dem einhundertsten Geburtstag. Das bringt auch deutlich jüngere Zeitgenossen an ihre Grenzen.

Wie macht man das denn? "Ich hab immer Sport gemacht. Radfahren, Schwimmen, Gymnastik", ist die einfache