

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 86 (2015)
Heft: 7-8: Zusammenleben : der ganz normale Alltag im Heim

Buchbesprechung: Alt werden ohne alt zu sein [Rudi Westendorp]

Autor: Tremp, Urs

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ein neues Buch fragt: Wie bewältigt man das Altern?

Alt werden und alt sein – ein Dilemma

Sterben müssen wir alle – durchschnittlich aber immer später. Doch der Körper beginnt mit 40 schon alt und krank zu werden. Das bedeutet allerdings nicht, dass ein langes Alter auch ein mühseliges Alter sein muss.

Von Urs Tremp



Altersmediziner
Westendorp:
Das Alter mit allen
Mitteln hinauszögern?

Der Titel verspricht die Antwort auf eine immer wieder gestellte, aber nie befriedigend beantwortete Frage: «Alt werden ohne alt zu sein». Im Untertitel heisst es allerdings ziemlich doppeldeutig: «Was heute möglich ist».

Der niederländische Mediziner Rudi Westendorp, Gründungsdirektor der «Akademie für Vitalität und Altern» der Universität Leiden, weiss viel über das Altern. Darum weiss er auch, dass der Mensch nicht unsterblich ist, dass das Leben mit unerbittlicher Konsequenz und immer dem Ende entgegengesetzt. Je höher das Alter, umso mehr sammeln sich kleine Schäden im Körper an, die schliesslich dazu führen, dass das System zusammenbricht. Bei den meisten Menschen sind es viele kleine Ursachen, die schliesslich zum Tod führen. Das heisst für Westendorp: Jeder Mensch altert anders, denn das Zusammenspiel verschiedener Faktoren lässt den Körper gebrechlich werden. Der niederländische Alterungsspezialist nennt es den «ausgefransten Saum des Lebens».

Ab 40 immer irgendwo irgendwie krank

Dieser Saum allerdings kommt für die Menschen in unseren Breitengraden immer später. Kann und soll man dieses Altwerden mit allen Mitteln der Medizin hinauszögern? Ja und nein, sagt Westendorp – und beschäftigt sich mit einem Dilemma, das aufzulösen tatsächlich eine Möglichkeit eröffnet, alt zu werden ohne alt zu sein. Wenn das Altern ein Zusammenspiel von verschiedenen kleinen und kleineren Schäden im Körper ist, dann kann man diese Schäden pathologisieren. Das heisst: Dann ist der Mensch ab etwa 40 immer irgendwo irgendwie krank – auch wenn er sich ganz

Noch nie in der Menschheitsgeschichte gab es so viele hochaltrige Menschen.

gesund fühlt – einerseits. Soll man nun aber tatsächlich – andererseits – diese kleineren und kleinen Schäden immer sofort diagnostizieren und behandeln? Nein, sagt Westendorp – oder nur dann, wenn der Schaden wirklich bedrohlich werden kann. Denn wem dauernd gesagt werde, er sei hier und dort krank, der fühle sich tatsächlich kräcker als nötig.

Westendorp zieht eine (niederländische) Untersuchung bei: Nur zehn Prozent der Fünfundachtzigjährigen bewerten ihre Gesundheit als schlecht oder sehr schlecht. Dabei haben sich ja in diesem Alter schon ganz viele kleine und kleinere Schäden angesammelt. Westendorp sagt darum: «Wünschenswert und vertretbar ist eine solche Umdefinition von Krankheit nur, wenn wir dadurch besser leben.» Will heissen: «Wenn wir zwar länger krank sind, aber später gebrechlich werden.» Das Einzige, was zähle, sei das Urteil der Betroffenen. Eine Kombination aus Akzeptanz der zunehmenden Einschränkungen und der Fähigkeit, das eigene Leben zu bestimmen, sei für die Lebenszufriedenheit entscheidend. «Eine aktive Haltung zum Leben», nennt es Westendorp.

Gesellschaftliche Konsequenzen sind unklar

Das meint er auch ganz wörtlich. Denn obwohl es vor allem Zufall und genetische Disposition sind, wie die verschiedenen Faktoren des Alterungsprozesses zusammenspielen: Bewegung, gesunde Ernährung, geistige Betätigung, soziale Kontakte sind hilfreich, damit man sich nicht nur im Alter, aber dann erst recht, wohlfühlt.

Der Altersmediziner weiss allerdings auch nicht genau, welche gesellschaftlichen Konsequenzen die immer grössere Zahl von Hochaltrigen haben wird. Aus einem einfachen Grund: Es gab diese Situation in der Geschichte der Menschheit noch nie. Vergleiche fehlen also, ebenso Konzepte. Denn alles ging sehr schnell. Wer heute 75 ist, fühlt sich wie vor 30 Jahren ein 65-Jähriger – ist also gefühlte 10 Jahre jünger. Was anfangen mit diesen zehn geschenkten Jahren? Arbeiten, gesellschaftlich aktiv sein, sagt Westendorp. Pensionierung im Alter von Mitte sechzig, das wird – glaubt der Altersmediziner – bald Geschichte sein. ●

RUDI WESTENDORP



Rudi Westendorp, «Alt werden ohne alt zu sein», C.H. Beck Verlag, 286 Seiten, 26.90 Franken.