Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 71 (2014)
Heft: 11: Signale der Haut

Artikel: Das Alter ist anders
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-594481

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: 24.12.2025

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

Das Alter ist anders

Heisst Altern wirklich: Es wird alles immer ein bisschen schlechter? Muss man sich mit dem Nachlassen von körperlichen und geistigen Funktionen einfach abfinden? Nein – denn auf den Verlauf der höheren Lebensjahre kann man einigen Einfluss nehmen. Adrian Zeller

Forscher in den USA führten ein aufschlussreiches Experiment durch. Sie halbierten eine Gruppe von Versuchspersonen im Seniorenalter: Der eine Teil hörte einen Vortrag, bei dem herausgestrichen wurde, wie sehr die geistigen Funktionen im Alter nachlassen. Die andere Gruppe erhielt diese Informationen nicht.
Anschliessend lösten alle Teilnehmer identische Denksportaufgaben. Das Ergebnis? Die Referatshörer schnitten schlechter ab. Diese Untersuchung belegt beispielhaft die Erkenntnisse verschiedener anderer Studien: Das Älterwerden wird wesentlich von den eigenen bewussten und unbewussten Erwartungen mitbestimmt.

Ist man älter, sieht man's positiver

Gesellschaftliche Klischees und wenig differenzierte Sichtweisen prägen die Haltung zum Altern. Eine Studie zeigte etwa: Vierzigjährige beurteilen die Lebenssituation von älteren Menschen deutlich schlechter als Siebzigjährige sie selbst empfinden.

> Wenn man alt wird, muss man zeigen, dass man noch Lust zu leben hat.
>
> Johann Wolfgang von Goethe

Eine systematische Analyse von Medienbeiträgen ergab, dass sich über die Hälfte mit dem dritten Lebensabschnitt einseitig als problematischer Phase beschäftigt. Die entsprechenden Illustrationen zeigen oft gebrechliche Menschen.
Dabei sieht die Wirklichkeit wesentlich anders aus: In einer als Berliner Altersstudie bekannt gewordenen Untersuchung bezeichneten sich 63 Prozent der über 70-Jährigen als «zufrieden» oder sogar «sehr zufrieden». Sie blickten optimistisch in die Zukunft; mit zunehmendem Alter verringerte sich die Zahl der Zufriedenen nur geringfügig. Eine Befragung in der Schweiz ergab ähnliche Werte. Doch nur eine Minderheit von Artikeln und Sendungen stellt die letzte Lebensphase als produktive, kreative und durchaus genussvolle Zeit dar.

Gebrechliche Greise und alte Hexen

Die verzerrten, pessimistischen, problembetonten Sichtweisen des Alters werden früh angelegt. Als Experten vor einigen Jahren die Schulbücher unter die Lupe nahmen, stiessen sie auf eine sehr einseitige Darstellung. Ältere Menschen wurden vorwiegend als krank, gebrechlich, schwerfällig, unordentlich und ungepflegt dargestellt. Zu diesem Zerrbild tragen auch die älteren Figuren in den Märchen bei, die die Vorstellungen der Kinder prägen. Die überzeichneten Charaktere in diesen Geschichten gestalten zum Teil die unbewussten Vorstellungen bis ins Erwachsenenalter.
Betagte Personen treten beispielsweise als hässliche, schrumpelige Hexe oder als greiser Grossvater auf. Im Mittelalter, in dem viele Märchen spielen, arbeiteten viele Menschen in der Landwirtschaft. Die harte Arbeit, Hungerperioden und schlechte Gesundheitsversorgung führten dazu, dass die Menschen mit 40 oft tatsächlich schon alt und gebrechlich waren. Mütter waren zusätzlich von mehreren Schwangerschaften erschöpft. Laut Statistik waren sie in diesem Alter nahe am Ende ihres Lebens. Bürger und Adlige hatten etwas weniger har-

te Lebensumstände, sie starben im Durchschnitt zwischen 50 und 55.

Ruhe- oder Unruhestand?

Seither hat sich viel verändert. Allein in den letzten 80 Jahren ist die allgemeine Lebenserwartung um rund 30 Jahre gestiegen. Heutige Grossmütter fahren mit ihren Enkeln Rad, und die Opas spielen mit ihnen Fussball. Grosseltern erbringen in der Schweiz jährlich rund 100 Millionen Stunden Familienarbeit! Heutige 75-Jährige seien ganz anders als es ihre Altersgenossen vor zwei oder drei Jahrzehnten waren, schreibt die Sozialwissenschaftlerin Herrad Schenk in ihrem Buch «Der Altersangst-Komplex»: «Sie sind im Schnitt gesünder, besser ausgebildet, sie verfügen über ein höheres Einkommen; sie sind nachweislich weniger rigide, und sie haben mehr Interesse an ihrer sozialen Umwelt als ihre Vorfahren im gleichen Alter.»

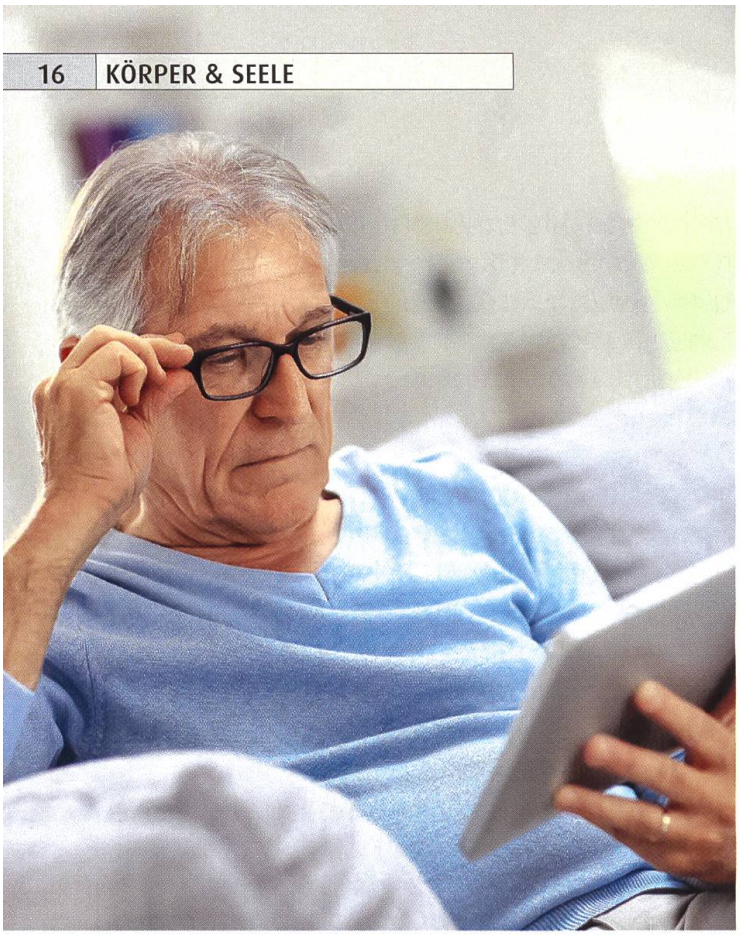
Die deutsche Sprache benennt den dritten Lebensabschnitt gelegentlich als Ruhestand. Dieses Sprachbild suggeriert eine inzwischen eher heikle Sichtweise. Mit dem Ausscheiden aus dem regulären Erwerbsleben ist es keineswegs an der Zeit, die Hände in den Schoss zu legen. Es eröffnen sich zahlreiche neue Perspektiven im gesellschaftlichen Engagement oder auch in Form von Wissens- und Kompetenzerweiterung.

Dass man auch im fortgeschrittenen Alter noch grosse Herausforderungen erfolgreich bewältigen kann, belegen exemplarisch drei eindrückliche Beispiele aus der Politik: Als Nelson Mandela sein Amt als Präsident von Südafrika antrat, war er 76. Konrad Adenauer wurde mit 73 zum ersten Kanzler der Bundesrepublik Deutschland gewählt, und Charles de Gaulle war 69, als er Präsident Frankreichs wurde.

Jugendliche Senioren

Die Veränderung der Realität des dritten Lebensabschnitts ist auch bei den Werbeagenturen angekommen. Fotos und TV-Spots von Grossmüttern und Grossvätern im Schaukelstuhl kurbeln die Umsätze kaum mehr an. Konsumenten reagieren heute auf dynamische Bildmotive mit aktiven älteren

Nicht die Anti-Falten-Spritze hält jung, sondern geistiges Wachsein und aktive Teilnahme am sozialen Leben.



Lesen, Schreiben und intensiv betriebene Hobbys halten geistig fit.

Personen. Senioren sind eine lukrative und wachsende Kundengruppe, die sich Kreuzfahrten, Nahrungsergänzungsmittel, Sportartikel und vieles mehr gönnt. Heutige 70-Jährige sind auf der Skipiste, im Fitnessstudio oder auf der Tanzfläche anzutreffen. Manche Grosseltern stehen mit ihren Enkeln ganz selbstverständlich per SMS oder Skype in Verbindung. Die Lebensstile zwischen den verschiedenen Generationen nähern sich an.

Körper und Geist aktiv halten

Während langer Zeit wurde das Alter als eine Art schicksalhafte Lebensphase gesehen, die man zu erdulden hatte. Die einen – so die Annahme – wurden bis ins hohe Alter mit einer robusten Gesundheit und einer guten Vitalität beschenkt, bei anderen zeigten Körper und/oder Geist schon früh Abbauerscheinungen. Die Forschung relativiert seit einigen Jahren diese Sichtweise mit immer neuen Resultaten.

Beispielsweise galt bis vor wenigen Jahren in der Wissenschaft die Annahme, mit dem Erwachsenwerden sei die Entwicklung des Gehirns abgeschlossen. Neue Erkenntnisse belegen seine Wachstumsfähigkeit bis ins hohe Alter. Experten sprechen von der neuronalen Plastizität. Für den Geist gilt jenes Motto, das auch für den Körper gilt: «Use it or lose it»; zu deutsch etwa: Verwende ihn oder verliere ihn. Autorin Herrad Schenk bringt es sehr unverblümt auf den Punkt: «Ein intelligenter Achtzigjähriger kann allemal schärfer denken als ein dummer Sechzigjähriger!»

Wie bleibt man vital?

Hormonelle Veränderungen sorgen spätestens ab der Lebensmitte für eine Abnahme der Muskelmasse, der Knochendichte, der Sehschärfe sowie verschiedener weiterer Faktoren. Wie neuere Erkenntnisse verdeutlichen, kann man jedoch zu einem wesentlichen Teil selbst auf diesen Prozess Einfluss nehmen. Der Alterungsverlauf wird nur zu rund dreissig Prozent von genetischen Faktoren bestimmt; die übrigen siebzig Prozent sind wesentlich vom Lebensstil abhängig. Nebenbei bemerkt: Im streng wissenschaftlichen Sinn beginnt der Seniorensport mit 30!

> Alternde Menschen sind wie Museen: Nicht auf die Fassade kommt es an, sondern auf die Schätze im Innern.
>
> Jeanne Moreau

Der britische Neuropsychologe David Weeks hat eine Reihe von besonders jugendlich wirkenden älteren Menschen untersucht. Dabei hat er einige Aspekte herauskristallisiert, die wesentlich zur Vitalität auch in höheren Lebensjahren beitragen: sich nicht aus dem Leben zurückziehen, körperlich und mental aktiv und neugierig bleiben. Zu viel Routine unterfordert das Gehirn und den Organismus. «Junge Alte» suchen und pflegen Umgang mit deutlich jüngeren Menschen, haben eine positive Lebenseinstellung – und sorgen auch für ein erfülltes Liebesleben.

Krankheitsrisiken verringern

Wissenschaftler unterscheiden zwischen dem biografischen Alter, das sich auf die Lebensjahre bezieht, und dem biologischen Alter, das den Zustand von Körper und Geist meint. Zwischen diesen beiden Werten kann es erhebliche Abweichungen ge-

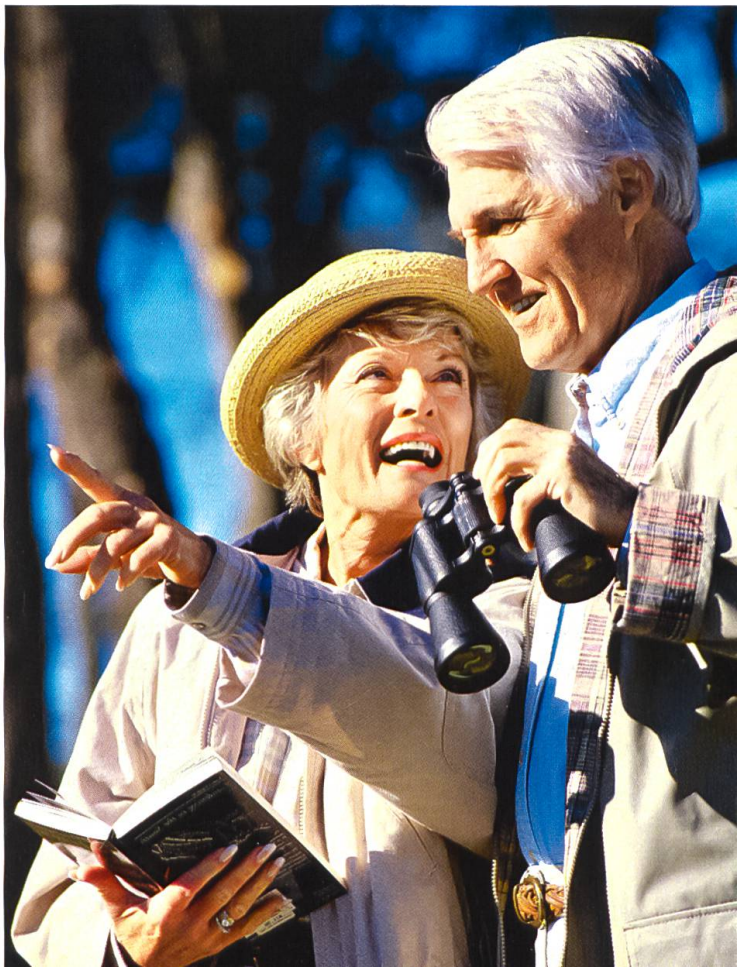
ben. Die Lungenleistung, die Pulsfrequenz, die Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit, das Gedächtnis und die Körperkraft können vom biologischen Alter deutlich messbar abweichen.
Zentrale Einflussfaktoren sind regelmässiges Training, ausgewogene Ernährung, Stressabbau, Verzicht auf Nikotin und höchstens massvoller Alkoholgenuss. So werden typische Alterskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Probleme, Gelenkbeschwerden, Diabetes, erhöhtes Sturzrisiko, Knochensprödigkeit sowie depressive Verstimmungen und Demenz gemildert und hinausgezögert.

Bewegung macht schlau

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Radfahren, Nordic Walking, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Wandern und weitere Ausdauersportarten auch messbar auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirken. Sie können zudem die Lebenszeit um bis zu acht Jahre verlängern. Insgesamt verringert regelmässiger Sport die Pflegebedürftigkeit und zögert sie hinaus. Regelmässiges moderates Training bringt dabei wesentlich mehr Erfolg als gelegentliches Intensivtraining.
Um vermehrt «in die Gänge» zu kommen und damit den Alterungsprozess abzubremsen, ist es nie zu spät. In den USA erbrachte ein gezieltes Training mit über 90-jährigen Pflegebedürftigen eine Leistungssteigerung von 174 Prozent!

Nur nicht übertreiben

Die vielen Möglichkeiten, sich im dritten Lebensabschnitt aktiv zu betätigen, sind nicht nur eine Bereicherung, sie bergen auch Risiken. Weil sich diese Zeit in den letzten Jahrzehnten so sehr verändert hat, fehlen Orientierungspunkte und Vorbilder. So kann es leicht geschehen, dass Senioren sich und ihrer Umgebung fortwährend beweisen wollen, wie leistungsfähig und vital sie noch sind. Der Volksmund hat daraus den ironischen Witz konstruiert, der typische flüchtige Gruss von Menschen im Rentenalter sei: «Keine Zeit, bin in Eile.»
Leicht kann das Älterwerden zum ständigen Kampf gegen sich selbst werden. Keiner hat das besser auf den Punkt gebracht, als der 1987 in Küsnacht verstorbene deutsche Schauspieler Gustav Knuth: «Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein!»

Im höheren Alter sollte man die Selbstbestätigung nicht primär in ständigen äusseren Erfolgen suchen, sondern sich auf die Ressourcen des Alters konzentrieren. Mit zunehmenden Lebensjahren nehmen beispielsweise nachweislich das umsichtige Denken, das planvolle Vorgehen, das Fällen von klugen Entscheidungen zu. Neue Herausforderungen können mit jahrzehntelangem Erfahrungswissen kombiniert werden.
In den letzten Lebensjahren sollte man auch der Altersmilde einen angemessenen Raum geben. Wer Nachsicht und Wohlwollen zeigt und in seinem Urteil versöhnlich ist, wird zum geschätzten Gesprächspartner. Hartherzigen, allzu kritischen Senioren geht man lieber aus dem Weg.
Die amerikanische Publizistin Betty Friedan schrieb in ihrem Klassiker «Mythos Alter»: «Wenn wir Altsein nur als Verlust der Jugend betrachten, machen wir das Alter selber zum Problem – und wir setzen uns nie mit den tatsächlichen Problemen auseinander, die verhindern, dass wir uns weiterentwickeln und nach wie vor ein sinnvolles, vitales und produktives Leben führen.»

Wer nicht alleine aktiv werden möchte, sollte sich auch im Alter Menschen mit ähnlichen Interessen suchen.