

Das Alter braucht ein neues Image!

Jeder möchte alt werden - aber niemand möchte alt sein!

Altsein wird assoziiert mit Abbau. Abbau der Schönheit, der Hirnleistungen, der Leistungsfähigkeit und der Gesundheit.

Woran liegt das?

Schon das Wörtchen «alt» hat, ausser für den Antiquitätenhändler und den Denkmalschutz, ein schlechtes Image. Alt ist das Gegenteil von neu! Altes Zeug landet im Abfall, auf dem Kompost oder in der Kehrichtsammelstelle und wird bestenfalls recycelt. Alt ist das Gegenteil von jung. Die Werbung der Kosmetik- und die Nahrungsmittelindustrie untermauert das schlechte Image und wirbt für ein «jüngeres Aussehen», für «jugendliche Dynamik». Wenn nur Jungsein attraktiv ist, ist Altsein nicht erstrebenswert. Es könnte auch für «ein reifes Aussehen» oder für «das Potential des erfahrenen Seniors» geworben werden.

Das defizitäre Altersbild gewinnt mit der Pensionierung von einem Tag auf den andern erst recht an Bedeutung. Der 65-Jährige muss in den Ruhestand treten. Heisst das, dass seine Kräfte verbraucht sind? Kann er nicht mehr Schritt halten mit den jungen Arbeitnehmern?

Am schlechten Image fürs Altsein sind wir Senioren zu einem bedeutenden Teil auch selbst schuld. Auf die Frage: «Wie geht es dir?», folgt häufig die Antwort: «Man merkt das Alter!» oder «Man ist ja nicht mehr jung!» Solche Antworten vermitteln die Vorstellung vom unausweichlichen biologischen Abbau.

Ein gewisser biologischer Abbau ist Realität. Die Zellen erneuern sich langsamer, die Herztätigkeit wird schwächer, die Sehkraft und das Gehör lassen nach, die Haut wird trockener, die Potenz nimmt ab, die Knochen werden porös.

Ist der Mensch diesen Veränderungen machtlos ausgeliefert? Nein. Der Abbau (so wie der Aufbau) wird zum Teil von den Genen bestimmt. Der Abbau ist aber auch das Ergebnis der Lebensführung in den jungen und mittleren Lebensjahren. Wer sich z.B. jahrelang von Fastfood ernährt hat, muss sich nicht wundern, wenn seine Gesundheit schliesslich leidet. Wer einen körperlich sehr anstrengenden Beruf ausübte, exzessiven oder gar keinen Sport getrieben hat, muss sich nicht wundern, wenn sich Verschleisserscheinungen bemerkbar machen, Muskeln schwinden oder die Gelenke leiden. Wer sein Gehirn nicht regelmässig herausfordert hat, muss sich nicht wundern, wenn es abbaut.

Es gilt von der Kindheit bis ins hohe Alter: Use it or lose it!

Es gilt jedoch ebenso: Es ist nie zu spät!

Der natürliche biologische Abbau kann verlangsamt, kompensiert, ja zum Teil sogar gestoppt werden und das bis ins hohe Alter. Dazu braucht es zuerst eine andere Einstellung, ein anderes Image vom Alter.

Schon Cicero sagte: Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung.

Das Ergebnis einer 23 Jahre dauernden Studie der Gerontologin Becca Levy von der Yale Universität von 1996 ist sehr motivierend: Ein positives Altersbild verlängert das Leben um 7,5 Jahre. Ein Phänomen der Selbstbeeinflussung, das der Leistungssport schon längst kennt: Bei einem negativen Bild besteht die Gefahr, dass die Befürchtungen wahr werden. - Um den Abbau zu verzögern, ja sogar teilweise zu verhindern, braucht es nebst der positiven Einstellung die Überwindung des inneren Schweinehundes, der lieber in den wohlverdienten Ruhestand treten möchte. Auch ohne regelmässigen Job bedeutet das: Sich täglich körperlich und geistig herauszufordern, zum Beispiel durch Fitness- und Krafttraining, Tanzen, Erlernen einer neuen Sprache, eines Instrumentes, Übernahme neuer Aufgaben, Lesen, Schach spielen, Jassen, Umgang mit neuen Technologien und Beziehungen pflegen usw.

Die Neurowissenschaft hat herausgefunden, dass kognitives und motorisches Training die Volumenabnahme der grauen Zellen verzögern, ja zum Teil verhindern kann. Es können sogar neue Zellen nachwachsen.

Im Hale Projekt mit 2300 älteren Teilnehmern, wurde aufgezeigt, dass die 10 Jahres-

Mortalität um 65 % sinkt, wenn Betagte nicht rauchen, körperlich aktiv sind, mässig Alkohol trinken und sich mit Mittelmeerkost ernähren.

Bis vor zwei Generationen erreichten nur wenige Menschen ein hohes Alter, die heutigen Senioren können sich nicht auf familiäre Vorbilder stützen. Das gesunde und fitte Altwerden ist eine neue Erscheinung und unsere Generation kann dabei Vorbild sein. Immerhin gibt es einige berühmte Beispiele, die ein stolzes, kreatives Alter erreichten: Zum Beispiel Goethe, der mit 76 den Faust II begann; Verdi, der mit 76 Othello komponierte; Chaplin, der mit 80 Jahren noch einen Film drehte; oder Hans Erni, der bis zu seinem Tod mit 106 künstlerisch tätig war.

Die Lebensspanne des Menschen beträgt heute 122 Jahre. Mit 65 beginnt nicht die «Restzeit», sondern es ist Halbzeit und es beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Eine Lebensphase mit vielfältigen Möglichkeiten und Herausforderungen, so wie jede frühere Lebensphase auch schon.

Nutzen wir die zweite Halbzeit – geben wir nochmals alles, geben wir Vollgas!

Oktober 2017

