



Nr. 5/2011 | Deutschland € 6,50

7,50 € ÖSTERREICH / 12,00 SFR. SCHWEIZ / 7,50 € BENELUX / 8,50 € FRANKREICH / 8,50 € ITALIEN  
8,50 € SPANIEN / 8,50 € PORTUGAL (CONT.) / 8,50 € GRIECHENLAND / 90,00 NOK NORWEGEN

# Gesund

4 1196148 106509 05

5/2011

DAS MAGAZIN FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

*leben*

**DOSSIER**  
**Sexualität**  
Hormone, Lust  
und Libido  
von A bis Z



# Älter werden

Gesundheit, Fitness, Lebensfreude:  
der große Ratgeber für Männer und Frauen

**PAARBEZIEHUNG**

**Aufbruch - und zwar  
gemeinsam!**

**HERZ-KREISLAUF**

**Vorsorge  
ohne Aufwand**

**ERNÄHRUNG**

**Die neue Stoff-  
wechsel-Formel**

**Eckart von  
Hirschhausen**

**„Ey, Alter,  
reife Leistung“**



# Rosige Aussichten

Acht Gründe,  
warum doch alles  
gut wird

VON **Corinna Schöps**

Die Bremer Entwicklungspsychologin Ursula Staudinger hat mit Medizinern, Biologen und Sozialwissenschaftlern die Lebensspanne der reifen Jahre erforscht. Ihre Erkenntnisse sind ermutigend: **Wir haben allen Grund, uns aufs Älterwerden zu freuen**

# 1

## Es gibt keine alternde Gesellschaft

Nach landläufiger Meinung vergreisen die Deutschen allmählich: Das Verhältnis von Alten und Jungen in der Bevölkerung sei aus dem Gleichgewicht geraten, so ist zu hören, die Last bald kaum noch zu tragen. Es drohten eine Rentnerschwemme und die schleichende Überalterung der Gesellschaft. Sicher ist: Wir werden immer älter. Die Lebenserwartung der neugeborenen Deutschen wächst Jahr für Jahr um drei Monate, an jedem Tag um sechs Stunden. Richtig ist zudem: Wir bekommen wenig Kinder. Doch das heißt nicht unbedingt, dass die Zahl der „Alten“ wächst. Menschen jenseits der 60, 65 oder sogar der 70 sind heute nicht mehr im herkömmlichen Sinne alt. Sie erfreuen sich überwiegend bester Gesundheit, sind tatkräftig, lernfähig und geben den Jüngeren materiell sogar mehr zurück, als sie nehmen. Ausgedehnt hat sich demnach nicht das Alter, sondern die Mitte des Lebens, die Zeit der Fülle. Von einer überalterten Bevölkerung kann daher keine Rede sein.

# 2

## Wir stecken in einem zu starren Korsett von Lebensabschnitten

Die Durchschnittsbiografie sieht bislang so aus: erst die Ausbildung, dann der Beruf, dann das vernünftige Ausruhen im Alter. Dieses Modell ist im ausgehenden 19. und 20. Jahrhundert gewachsen. Zu Recht gilt der Rentenbeginn mit 65 Jahren als eine wichtige Errungenschaft des Wohlfahrtsstaats. Denn zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren weit mehr Berufe mit körperlichem Verschleiß verbunden. Damals allerdings hatte ein Rentner noch 13 bis 14 Jahre zu leben. Wer heute mit 63 Jahren in den Ruhestand geht, ist im Schnitt noch 25 Jahre fit. Das heißt: Er kann – oder muss – knapp ein Drittel seines Lebens mit Ausruhen verbringen, bevor er wirklich gebrechlich wird.

In den Jahrzehnten vor der Rente tritt der Mensch hingegen pausenlos aufs Gaspedal: beruflicher Aufstieg, Nestbau, Kinderaufzucht, verdichtete Arbeit, womöglich Angst um den Job – da kommt der Ausgleich zu kurz, genauso wie die Entwicklung, der neugierige Blick nach rechts oder links. Obendrein ist der Homo sapiens nicht dafür gemacht, 40 Jahre lang dieselbe Arbeit zu verrichten. Wenn er schließlich er-

schöpft in den Ruhestand geht, denkt er häufig: „Endlich Luft zum Atmen!“ Doch aus Erholung wird irgendwann Langeweile, wenn ein unstrukturierter Tag nach dem anderen vergeht – und die Masse an verfügbarer Zeit ihren Wert verliert.

Auch medizinisch betrachtet ist das frühe Ausscheiden aus dem Beruf ein zweifelhafter Gewinn. Denn wer voll arbeitsfähig in Rente geschickt wird, altert schneller, und es geht ihm nach einiger Zeit schlechter als berufstätigen Menschen.

Das dreiteilige Lebensphasenmodell ist ein kulturelles Konstrukt, das den heutigen Entwicklungsschritten des Menschen nicht gerecht wird. Schließlich verwandeln wir uns mit 63 nicht plötzlich in andere Wesen. Die Schweizer etwa scheiden schon jetzt mit 64 oder 65 aus dem Job – zumeist bei bester Gesundheit. Und dazu noch mit einer höheren Lebenserwartung als hierzulande. Jeder, der rechnen kann, weiß: Die Deutschen werden vermutlich noch länger arbeiten müssen. Warum nicht mithilfe einer zweiten oder dritten Karriere und mit Bildungsetappen zwischendrin?

# 3

## Der Geist kann immer lernen

Wir sind auf Formbarkeit und Entfaltung angelegt, können uns anpassen, und zwar in jedem Alter – auch aus diesem Grund hat unsere Gattung auf dem Planeten bis heute überlebt. Die These vom steten Verfall jenseits der Lebensmitte – wo immer die liegen mag – stimmt so generell nicht. Der menschliche Wissensschatz beispielsweise erreicht nach neuerer Forschung mit 50 Jahren seinen höchsten Stand und bleibt dann bis in sehr hohe Tage auf diesem Niveau. Jüngere Menschen lernen zwar leichter – so wie ein trockener Schwamm das Wasser stärker aufsaugt als ein nasser. Doch Ältere können mit ihrer Lebensklugheit und Routine vieles ausgleichen und ebenso ein beträchtliches Potenzial an Lernerfolgen erreichen.

Die Vorstellung, Ältere seien im Beruf weniger fit im Kopf, nicht mehr so leistungsfähig und produktiv, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Das ist allerdings in der hiesigen Wirtschaft noch immer nicht angekommen. Erst jüngst zeigten US-Studien mit Piloten und Chirurgen: Nicht das Alter entscheidet über die Qualität der Arbeitsergebnisse, es zählt vielmehr die Erfahrung. Vieles spricht dafür, diese Lernfähigkeit gar nicht erst brachliegen zu lassen. Denn geistige Herausforderungen im frühen, mittleren und späten Erwachsenenalter schaffen die Grundlage für kognitive Plastizität im Alter, also die Bildung neuer Gehirnzellen und deren Verknüpfung. Und dabei kommt der Arbeit eine Schlüsselrolle zu.

# 4

## Wir leben länger, auch weil wir gesünder älter werden

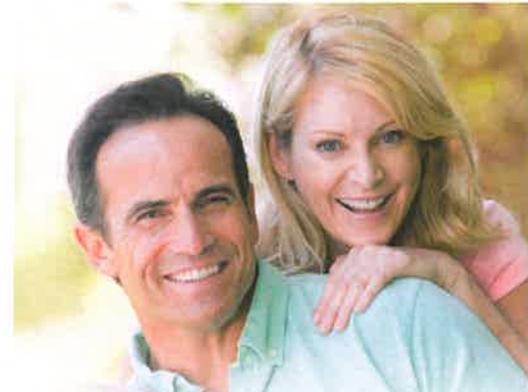
Die kritische Phase des körperlich-geistigen Abbaus ist in den Industrieländern weit nach hinten, auf die Jahre jenseits der 85 gerückt. Ein 80-Jähriger ist heute im Durchschnitt so gesund, wie es seine Großeltern mit 60 waren. Hinfälligkeit bedroht also vor allem die Hochbetagten, und auch die erst kurz vor dem Lebensende. Forscher bezeichnen dieses Phänomen als Kompression der Morbidität. Und so nimmt in Deutschland das Risiko, Pflegefall zu werden, sogar ab, obgleich die Lebenserwartung steigt.

Chronische Krankheiten, Schmerzsyndrome und Depression nehmen gegenwärtig zwar schon unter den „jüngeren Alten“ zu. Doch bis in die hohen Jahre wirkt sich das nicht auf die Alltagsqualität aus, wie Vergleiche mit weit Jüngeren zeigen. Denn Menschen werden mit der Zeit Meister darin, sich dem Möglichen anzupassen, sich realistische Ziele zu setzen und Beschwerden keine übertriebene Bedeutung beizumessen. Diese förderlichen Eigenschaften werden als „Widerständigkeit des Alters“ bezeichnet.

# 5

## Frauen kommen besser mit dem Alter zurecht – obgleich sie als die größeren Verlierer gelten

Deutschland, Fernsehen zur Vorabendzeit: Grau melierte Männer treten allenthalben als Chefärzte auf. Frauen gleichen Alters sind wahlweise arbeitslos, krank oder Putzfrau. „Double standard of aging“ nennt sich dieses Rollenmodell in der Fachliteratur: Die Kerle, egal wie knitterig, sind immer erfolgreich, mächtig, können alle Frauen haben, wenn sie nur wollen. Letztere indes gelten in derselben Lebensphase als verblüht. Für sie ist Altern daher eine viel größere Herausforderung – die sie im echten Leben allerdings besser meistern als die Herren. Denn Frauen sind meist nicht so einseitig ausgerichtet wie Männer, sondern erfüllen oft viele verschiedene Rollen in Beruf und Familie und können leichter zwischen ganz unterschiedlichen Bereichen springen. Zudem haben sie gelernt, nicht immer im Rampenlicht zu stehen. So sind sie für ihre späte Phase besser gerüstet.



**SCHMERZENDE FÜSSE?  
NICHT MEHR!**  
Wir tragen rundum gepolsterte  
Mobils-Schuhe.



- 1 RUNDUMPOLSTERUNG**  
Gegen Druck- und Scheuerstellen.
- 2 SOFT-AIR ZWISCHENSOHLE**  
Für moosweiches, rücken- und bandscheibenschonendes Auftreten.
- 3 COMFORTEMP KLIMAFUTTER**  
Für natürlich-gesundes Fußklima.
- 4 WECHSELFUSSBETT**  
Problemlos austauschbar – auch für individuelle Einlagen geeignet.

#### DAS LAUFWUNDER

Für kostenlose Informationen Coupon ausschneiden und senden an:  
**MOBILS INTERNATIONAL, Amselweg 23, 66386 ST. INGBERT**  
Tel. 0 68 94 / 95 90 16 (Mo – Fr von 10 – 12 / 14 – 16 Uhr),  
info@mephisto.com

Name \_\_\_\_\_  
SGL \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort \_\_\_\_\_

[www.mobilsshoes.com](http://www.mobilsshoes.com)

## 6 Mit den Lebensjahren steigt die soziale Kompetenz

Große Studien zeigen inzwischen, dass der Mensch im Lauf des Lebens emotional ausgeglichener, umgänglicher und zuverlässiger wird. Er organisiert sich besser, weil er sich genauer kennt, und weiß, welche Verpflichtung er eingehen und welche er lieber ablehnen sollte, weil er ihr sowieso nicht nachkommen kann. Diese Qualitäten werden allesamt der hocharbeitenden sogenannten sozialen Kompetenz zugerechnet. Wäre es nicht ein Segen, im Berufsalltag mehr Kollegen dieser Sorte zu haben?

## 7 Technik ist eine Freundin des Alterns

Die verbreitete Ansicht, Ältere seien technikfeindlicher oder ungeschickt im Umgang mit Computer und Mobiltelefon, erwies sich in Studien als falsch. Denn ob man neue Geräte begeistert ausprobiert oder schon an einfachsten Funktionen scheitert, ist keine Frage des Alters, sondern von Interesse und Intellekt. Natürlich hat nicht jeder ältere Mensch Freude daran, privat jedes neue Gerät auszuprobieren. Im Beruf steht der Auseinandersetzung jedoch nichts entgegen. Und wer mit 70 ein Ehrenamt übernimmt und dafür Excel braucht, lernt es eben.

Selbst Hochbetagte sind offenkundig weder desinteressiert noch überfordert mit den Geräten. Im Gegenteil: Wissenschaftler prophezeien, dass Alltags- und Informationstechnik den Älteren noch willkommener sein wird, als sie es heute schon ist, und künftig wesentlich zu gelingendem Altern beitragen wird.

## 8 Ein falsches Bild vom Alter macht alt

Die stereotype Behauptung, ältere Menschen seien weniger lern- und leistungsfähig, untergräbt deren Selbstbewusstsein und lässt sie schließlich in Unselbstständigkeit erstarren. Das beginnt im Beruf und setzt sich bis ins höchste Alter fort. Aus Studien ist bekannt: Überkompensation, also übertriebene Fürsorge, lässt Menschen schneller hilfsbedürftig werden. Menschen zu fordern und ihre Lust auf Neues zu wecken hält sie dagegen geistig und körperlich fit – und das bis ins hohe Alter.