

Wie alt wir wirklich sind

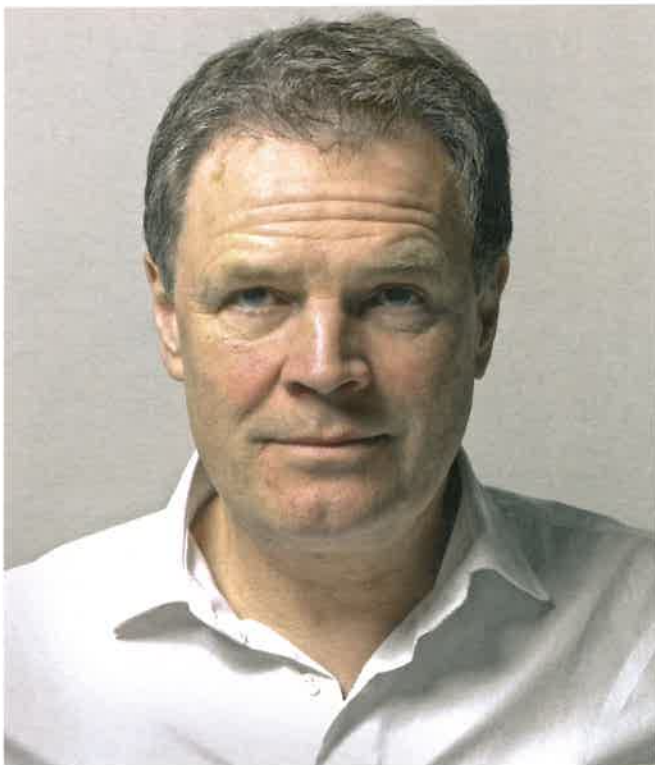
45 Jahre
So alt fühlt sich unser
Autor Michael Stoessinger.
Am Computer wurden einige
Lebensspuren geglättet



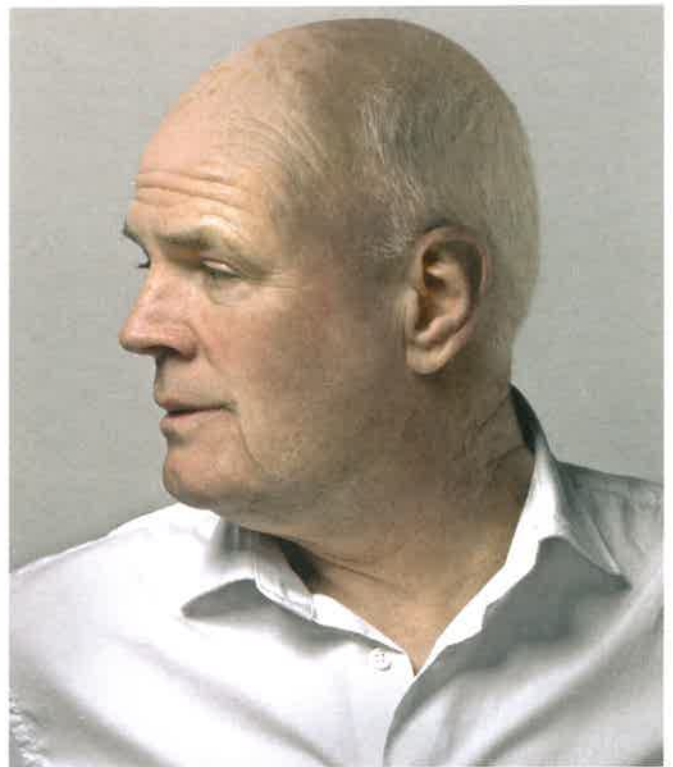
FOTOS: ARNE WEYCHARDT; MONTAGE: DERIK MEINKÖHN

Am kalendarischen Alter lässt sich nicht rütteln. Aber an seinem biologischen Alter kann der Mensch arbeiten. Wer etwas für Körper und Geist tut, sagen **MEDIZINER UND ALTERNRSFORSCHER**, kann zehn Jahre gutmachen. Unser Autor Michael Stoessinger hat sich komplett durchchecken lassen – und ist so jung, wie er sich fühlt

55 Jahre
ist sein tatsächliches
Alter. Die Gebrauchs-
spuren sind vermutlich
„altersgerecht“



65 Jahre
So könnte er 2022
aussehen. Wichtiger ist die
Frage, ob Körper und Geist
langsamer gealtert sind



Autor: Michael Stoessinger
Fotograf: Dennis Williamson

Es gibt Absprachen, die funktionieren ohne Worte. Wenn mein Friseur nach einer halben Stunde den Spiegel zur Hand nimmt, beschreibt er, den Spiegel von Schläfe zu Schläfe führend, einen Bogen um den Nacken herum. Niemals wäre er in den vergangenen Jahren auf die Idee gekommen, den Spiegel von der Stirn aus über die Schädeldecke nach hinten zu führen. Sicher, es hatte Versuche meinerseits gegeben, „die Sache“ anzusprechen.

Aber immer hatte mich sein Blick sanft zurechtgewiesen: Daran rühren wir nicht.

Und dann, es war im Februar in einem kahlen Untersuchungszimmer des „Medizinischen Präventionscenters Hamburg“, standen plötzlich zwei Wörter brutal im Raum: androgenetische Alopezie. Abgefedert durch das Wörtchen leicht. „Leichte androgenetische Alopezie.“

Erblich bedingter Haarausfall! Alle anderen Ergebnisse meiner Leibesinspektion waren mit einem Schlag zweitrangig: dass mein Gefäßsystem dem eines Mittvierzigers entspricht? Geschenkt. Dass mein errechnetes biologisches Alter um sechs Jahre niedriger als das tatsächliche ist? Und wenn schon. Dass sich meine Frau auf unsere goldene Hochzeit in 29 Jahren einstellen muss? Pah!

Haarausfall – das stand übermächtig im Raum. Und die Reaktionen meiner Familie machten es nur noch schlimmer. Die Frau: „Du bist fast 56, was willst du denn?“ Die Tochter: „Meine Freundinnen finden, du siehst jünger aus, als du bist.“ Der Sohn: „Macht nix, Alti, chill dein Le-

ben.“ Ein paar Tage lang war es furchtbar, Karl Marx auf den Kopf gestellt: Das Bewusstsein bestimmte plötzlich das Sein. Und dieses Sein war das eines über Nacht gealterten Mannes. Begriffe wie „Best Ager“ und „50Plus“ fielen mir plötzlich ein und das Inserat eines Kölner Sportvereins: „Der TV Rodenkirchen bietet über das Senioren-Leuchtturmprojekt ‚Gemeinsam Erleben‘ zwei Tenniskurse für Senioren ab 50 an.“

Die Rettung kam in der Person der Entwicklungspsychologin Ursula Staudinger. Die Professorin der Bremer Jacobs University ist eine der führenden deutschen Altersforscher. Mit ihr war ich zu einem Gespräch über das Phänomen verabredet, warum wir uns heute im Schnitt zehn Jahre jünger fühlen, als wir sind. Noch ehe wir in die wissenschaftlichen Details einstiegen, kamen die erlösenden Sätze: „Das politische Schlagwort von der alternden Gesellschaft passt heute gar nicht mehr, es muss heißen Gesellschaft des länge-

Der Check-up beginnt mit einem 45-minütigen Vorgespräch

Die Finger als Seismografen: Getestet wird die Stress-Resistenz



ren Lebens. Wir müssen Abschied nehmen von den einseitig negativen Altersbildern, denn was wir erleben, ist nicht nur die Verlängerung des Lebens, sondern auch des gesunden Lebens. Wir haben dafür 30 Jahre in die Wiege gelegt bekommen.“

Staudinger fügte noch an: „Die Ärzte halten uns ja nicht nur gerade so am Leben, sondern den Großteil

unberücksichtigt lässt, wie eigenverantwortlich der aufgeklärte Mensch mit seinem Leben umgeht.

Man weiß heute, so der Amerikaner James W. Vaupel vom Rostocker Max-Planck-Institut für demografische Forschung, dass die Gene nur zu 25 Prozent darüber bestimmen, wie wir altern. Weitere zehn Prozent führt er auf die Prägung durch das El-

fühlen, jünger fühlen. Die heute 80-Jährigen, sagt die Forschung, sind so gesund, wie es ihre Großeltern mit 60 waren.

Die körperliche und mentale Fitness ist der zentrale Punkt, alle anderen kulturellen und soziologischen Kriterien sind nachgeordnet. Christoph Bamberger, Chefarzt des Hamburger Präventionscentrums, zitiert gern diese indische Weisheit: „Der Körper ist der Tempel der Seele.“ Wenn das so ist, dann ist Bambergers Institut, das mit dem Hamburger Universitätsklinikum verbunden ist, so etwas wie die Vorhalle.

Ein Ort, an dem der Mensch sich selbst begegnet, in dreidimensionaler Auflösung. Der medizinische Check-up kostet ein Heidengeld: zwischen 2500 und 3000 Euro. So viel also wie ein Satz neuer Reifen und Felgen für den SUV der gehobenen Klasse kostet. Um mal die klassische deutsche Bezugsgröße zu nehmen.

Geboten werden neben dem üblichen Laborallerlei, Körperkomposi- ▶

„Einen Großteil der Jahre erleben wir bei funktionaler Gesundheit“

der gewonnenen Jahre erleben wir bei guter funktionaler Gesundheit.“

Ein Blick auf die Lebenszeit-Statistik der vergangenen 100 Jahre zeigt: Frauen haben ihre Lebenserwartung von 51 auf 83, Männer von 47 auf heute 77 erhöht. Und auch dies ist ja nur der Durchschnitt, der die Frage

ternhaus zurück. Damit meint Vaupel etwa den Umgang mit den eigenen Ressourcen, das tradierte Ernährungsverhalten. Die schöne Botschaft ist: Im Wesentlichen haben wir es „selbst in der Hand, wie lange wir leben“. Vor allem aber: Wie wir lange gesund leben. Und uns deshalb gut

Die Magnetresonanztomografie ist Kern der Untersuchung



tionsanalysen, der Knochendichtemessung und umfänglichen Ultraschalluntersuchungen auch Stress-tests, Ganzkörper-Haut-Checks, virtuelle Darmspiegelungen und, zentraler Höhepunkt, die 45-minütige Ganzkörper-Magnetresonanztomografie. Sechs Stunden etwa dauert die Reise durch den eigenen Körper, Erholungspause mit Room-Service inklusive. Am Ende stehen Befunds- und Beratungsgespräch, ein ausführlicher Zustands- und Perspektivbericht. „Wer einmal das weit verzweigte System seiner eigenen Blutgefäße auf einem der brillanten Bilder gesehen hat, die die moderne Diagnostik heute ermöglicht, der versteht, dass es um ihn selbst geht“, sagt Bamberger. „Auf der rationalen und emotionalen Ebene.“ Das Faszinierende ist tatsächlich, dass man am Ende eines solchen Check-up-Tages einen noch intensiveren Blick auf den eigenen Körper und sein Innenleben bekommt. Auf dieses großartige System, das sich unermüdlich

in unseren Dienst stellt – und oft genug nur deshalb lange vor der Zeit versagt, weil wir es nicht zu würdigen wissen.

Bamberger ist davon überzeugt, dass Gesundheit und Vorsorge in den kommenden Jahren zu einem Status-

„Wenn wir länger und besser leben wollen, brauchen wir Prävention“

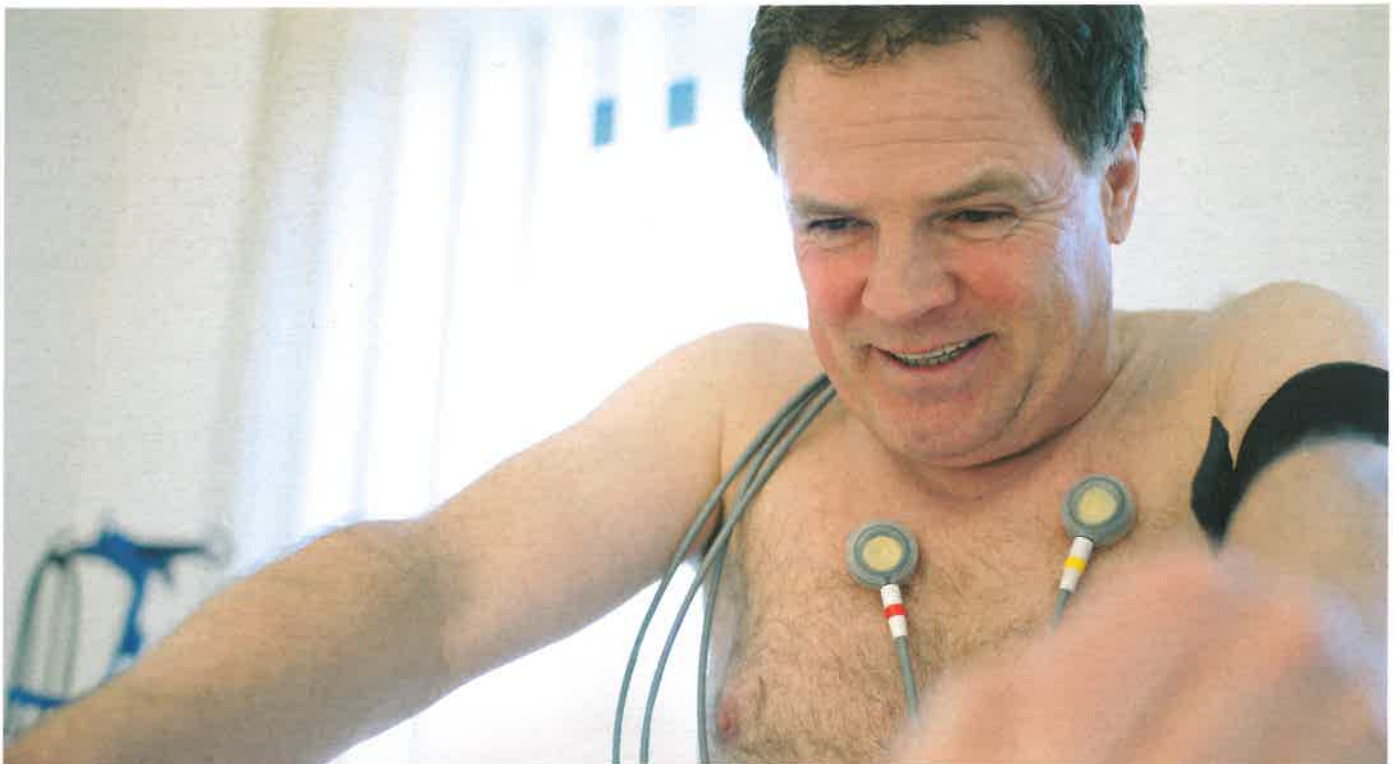
symbol werden. Ähnlich der Anti-Aging-Kosmetik in den vergangenen zehn Jahren: Wer auf sich hielt und es sich leisten konnte, investierte in teure Cremes, in Botox, Hyaluronsäure und ähnliche Maßnahmen. Das alles aber behandelte, im doppelten Sinne, immer nur die Oberfläche.

Was Bamberger meint, ist ein Ganzkörper-Bewusstsein. Und weil der habilitierte Endokrinologe Bamberger Mediziner ist, räumt er gleich mit der größten aller Menschheits-Illusionen auf: Alt werden, ohne zu altern. „Dieser von der Kosmetikindustrie so gestützte Wunsch ist eines der größten Hindernisse auf dem Weg zum gesunden und glücklichen Altern überhaupt.“

Was man heute erreichen könne durch gezielte Prävention und einen entsprechenden Lebenswandel, sei, den Alterungsprozess deutlich zu verlangsamen. „Die meisten von uns haben in der Gen-Lotterie nur zwei oder drei Richtige. Wenn wir also länger und besser leben wollen, dann brauchen wir Prävention – und dazu gehören Vorsorgeuntersuchungen.“

Untersuchungen, die zugleich mit ein paar Irrtümern aufräumen:

Wie reagieren Herz- und Pulsfrequenz unter Belastung?



- Dass etwa ein deutlich erhöhter Cholesterinspiegel automatisch medikamentös behandelt werden sollte, wie das Hausärzte gern tun. Bamberger: „Ich will nicht von Kunstfehler sprechen, aber wer Cholesterinhemmer verschreibt, ohne sich vorher die Gefäße angeschaut zu haben, der hat nicht tief genug geschürft. Wer saubere Gefäße hat, wie Sie, bei dem würde ich erst medikamentös zuschlagen, wenn sich Ablagerungen bilden. Das kann auch erst in zehn Jahren sein. Wollen Sie so lange Medikamente schlucken?“

- Oder dass der Body-Mass-Index (BMI) der Weisheit letzter Schluss zur Ermittlung des Idealgewichts ist. Bamberger: „Der BMI lässt den individuellen Körperbau, also die Skelettschwere, unberücksichtigt. Ihr BMI ist deutlich erhöht, der Körperfettanteil aber nur leicht. Bei Frauen bildet der BMI die Relation von Soll und Haben realistischer ab als bei Männern.“

- Dass ausdauernde Bewegung, und sei es auch sechsmal in der Woche, ausreicht, um fit und schlank zu sein. Bamberger: „Heute wird ein zweimal wöchentliches Ganzkörpertraining empfohlen, um dem ab dem 30. Lebensjahr beginnenden altersbedingten Muskelabbau zu begegnen. Gerade die Muskelmasse ist für den Grundumsatz, also die in Ruhe verbrannte Energiemenge, ausschlaggebend.“

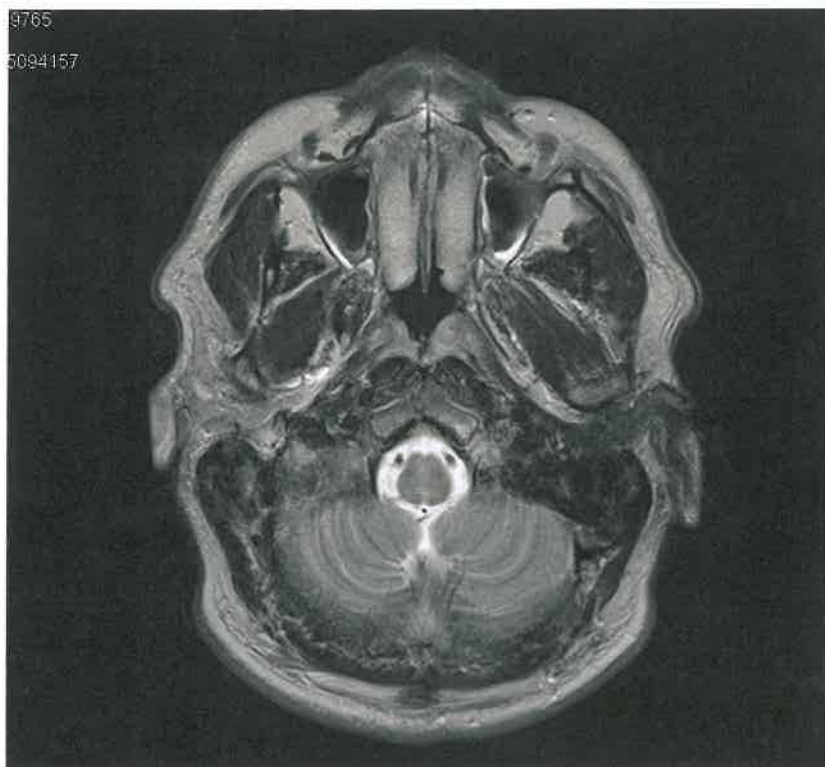
Dass der Muskel dann bleibt, wenn er gegen Widerstand arbeitet, und nicht, wenn er sich nur bewegt, ist erstaunlicherweise keine alte Weisheit. Wesentlich älter dagegen ist die Erkenntnis, dass jünger bleibt, wer seinem Geist Widerstand entgegensetzt, wer neugierig bleibt, aufgeschlossen ist. Der Psychologe und Managementberater Wilfried Schley nennt es Resonanzfähigkeit, ein schönes Wort, weil da das Musische mitschwingt: Wer offen bleibt für neue Erfahrungen und neue Weltansichten, bleibe jünger, wirke jünger.

Der Schriftsteller Martin Walser hat einmal davon gesprochen, der Mensch müsse sich im Grunde bis ins höchste Alter ein Stück Pubertät bewahren.

Wenn die Aufklärung der Ausgang des Menschen aus der selbst verschuldeten Unmündigkeit war, dann erleben wir heute so etwas wie die zweite Aufklärung: Deren Kern ist unser körperliches und geistiges Bewusstsein. Die Tatsache, dass wir weit über das Renteneintrittsalter hinaus leben und uns mit 65 schon deswegen nicht alt fühlen müssen, ist die eine Facette. Warum, wie noch vor 40 Jahren Usus, auf den Tod warten, wenn der noch 20 Jahre auf sich warten lässt?

Die andere Facette ist der kulturelle Wandel, die Entgrenzung unserer Lebensverhältnisse und Weltansichten. Der gesellschaftliche Aufbruch der 60er und frühen 70er Jahre setzte, ob man nun liberal, linksliberal oder bürgerlich-konservativ grundiert war, die Gesellschaft dermaßen in Be-

Blick in den Kopf und auf die hirnversorgenden Gefäße



Per Ultraschall werden die Schlagadern sichtbar gemacht



wegung, dass die Schwingungen bis heute nachwirken, ablesbar an den sprachlichen und habituellen Codes.

Kester Schlenz, 54, Kulturchef des *stern*, hat das Thema zwischen Buchrücken pressen lassen. Thema: „Alter Sack, was nun?“ These: „Wir sind zwar mittelalt, aber noch nicht am Ende.“ Die Briten haben dafür das schöne Idiom: „The best has yet to come“ – das Beste kommt noch. Einmal im Jahr, zur Weihnachtsfeier, rocken Schlenz und Kollegen unter dem Namen „Sun-Deckers“ die Redaktion. Das Repertoire reicht von Hubert Kah und seinem „Sternenhimmel“ aus der Ära der Neuen Deutschen Welle bis zu „Sympathy For The Devil“ von den Rolling Stones, die in diesem Jahr ihr 50. Bühnenjubiläum feiern. Der Stones-Song ist 44 Jahre alt – und erreicht auch heute noch mühelos die 30-Jährigen. Das britische Sangeswunder Adele beglückt mit Liedern wie „Someone Like You“ sogar drei Generationen.

Was wir erleben, ist die Annäherung zumindest zweier Generationen, auch optisch. „Wir tragen heute weitgehend dieselbe Kleidung wie unsere Söhne“, sagt Michael Trautmann von der Hamburger Kommunikationsagentur Kempertrautmann. „Da sind die Abgrenzungsmöglichkeiten für die Jungen manchmal schon begrenzt. Wenn wir dann noch im selben Verein Sport machen, dieselbe Musik hören – und das alles unangestrengt –, dann wird es für die jüngere Generation schwierig.“

Als besonders schwierig schätzt der 47-Jährige das Marketing für ältere Zielgruppen ein: „Menschen zwischen 50 und 70 wollen nicht als ältere Herrschaften angesprochen werden. Und das ist auch ihr gutes Recht, denn sie erleben sich als jung gebliebene, gelassene und selbstsichere Menschen.“ Trautmanns Agentur betreut seit einiger Zeit die Hosenmarke Brax, die

sich lange Zeit bemühte, das Image als Rentnerhose loszuwerden.

Kempertrautmann definierte die Zielgruppe „Generation Good Life“. Das seien Menschen, die „über 50 sind, die ökonomisch sicher sind, deren Kinder aus dem Haus sind, die Städtereisen machen, die mehr Geld für Kleidung ausgeben, weil sie es können, kurz: die ein gutes Leben führen“. Daraus entwickelte die Agentur den Brax-Claim „Mein Leben passt mir“.

Künftig, glaubt Michael Trautmann, werde es darum gehen, den Begriff „Erfahrung“ in den Vordergrund zu rücken. „Vor dem Hintergrund einer immer komplizierter werdenden Welt mit zusammenbrechenden Staaten, sei es aus kriegerischen, sei es aus wirtschaftlichen Gründen, werden die Werte von morgen Würde und Souveränität sein. Und Gelassenheit.“ All das werde sich auch in der Altersstruktur der Agenturen widerspiegeln, die heute noch eine ganz junge Branche seien.

**Bilder in rascher
Abfolge: Die
Gedächtnisleistung
wird getestet**



**Die Lungenfunktion
wird vor und
nach Belastung
analysiert**



Gelassenheit ist das Gegenmodell zur Schnelligkeit, die gemeinhin als Symbol des Jung-Seins dient. Es sei „eine Katastrophe“, sagt der Hirnforscher Ernst Pöppel, „dass in der westlichen Welt dauernd Schnelligkeit mit Intelligenz verwechselt wird“. Der Benediktinerpater Anselm Grün

Leistungsfähigkeit betrifft, stehen die alten europäischen Gesellschaften viel besser da als die demografisch jungen Gesellschaften Chinas oder Indiens.“ Der allgemeine Bildungs- und Ernährungsstand, die Arbeitsbedingungen, das soziale Klima: All das seien die wesentlichen Parameter.

Hinweise darauf, dass sich die Biologie des Menschen nicht mehr nur evolutionär, also über lange zeitliche Phasen entwickelt, sondern dass „unsere genetischen Informationen in Teilaspekten durchaus auf kulturelle Einflüsse reagieren“.

Was sich offenbar nicht verändert, ist unser Blick auf uns selbst in Abgrenzung zum jeweils Nächsten unserer Bezugsgruppen. Staudinger: „Der Selbstüberhöhungseffekt – wir sind immer einen Tick besser als die anderen – ist ein Schutzmechanismus, der nicht vom historischen Wandel beeinflusst ist.“ Wir sind also stets ein wenig großzügiger mit uns – und ein wenig kleinlicher mit anderen.

Das ist so lange in Ordnung, solange wir nicht zur Selbstgerechtigkeit neigen. Denn die verbaut uns den Perspektivwechsel. Und der hält uns wach und jünger. Jünger, als wir sind, kalendarisch.

Machen Sie auch den Test auf der nächsten Seite

„Kognitiv stehen wir besser da als junge Gesellschaften wie Indien und China“

sagt: „Die junge Seele hat weniger Erfahrungen gemacht als die alte; die alte hat mehr gesehen, mehr erlebt. Heute sehen wir 70-Jährige, die jung wirken, und greisenhafte 30-Jährige. Biologisch scheint die Seele also nicht zu altern.“

Nicht nur die Seele bleibt offenbar jung. Entwicklungspsychologin Ursula Staudinger: „Was die kognitive

„Je förderlicher eine Gesellschaft mit den menschlichen Ressourcen umgeht, desto stärker kann sie das kognitive Potenzial fördern.“

Hunderttausende von Jahren ist der Mensch im Schnitt nur 35 geworden. Seit etwa 150 Jahren steigt die Lebenserwartung pro Jahrzehnt um 2,5 Jahre. Und inzwischen gibt es, sagt Ursula Staudinger, sogar erste

Zum Abschluss interpretiert Chefarzt Christoph Bamberger die Resultate

