

GEO WISSEN

Den Menschen verstehen

NR. 68

Deutschland € 11,90 Schweiz 18,60 sfr Österreich € 12,50 Benelux € 12,90 Italien/Spanien € 14,90 Griechenland € 14,90

Das Geheimnis des guten Alterns

Unser
Immun-
system
*So bleibt es
gesund!*

Neue Erkenntnisse über die **dritte Lebenshälfte**



FORSCHUNG

Mediziner wollen das
Altern abschaffen

HAUSTIERE

Welcher Hund
passt zu mir?

KOMMUNIKATION

Wie sie zwischen
Jung und Alt gelingt

GEMEINSCHAFT

Wohnformen zum
Wohlfühlen

68
ISBN 978-3-652-00969-0
4 198340 611003

Neugierig auf morgen?



P.M. Jeden Monat neu!



Liebe Leserin, lieber Leser,

am Anfang einer jeden Heftproduktion steht ein Konzept, das eine Redakteurin oder ein Redakteur erarbeitet. In den meisten Fällen herrscht schnell Einigkeit, in welche Aspekte sich das Thema aufteilen lässt. Anders bei dieser Ausgabe, die wir Corona-bedingt in Heimarbeit produziert haben. Über mehr oder weniger stabile Internetverbindungen führten wir intensive Diskussionen, um zunächst einmal unser eigenes Verständnis und Bild vom Alter zu klären. Sind es vorwiegend die Chancen und Möglichkeiten, die wir im Alter sehen? Schließlich bleiben wir, ganz objektiv betrachtet, heute länger fit als unsere Vorfahren. Zu Recht sprechen wir von den gewonnenen Jahren, wie der Philosoph Otfried Höffe im Interview betont (Seite 28).

Oder sollten wir vorwiegend auf das blicken, was da unwillkürlich kommt und dem niemand ausweichen kann? Und Beispiele suchen, wie sich der unvermeidlichen Gebrechlichkeit so lange es geht Paroli bieten lässt?

Die Corona-Pandemie hat uns gerade wieder vor Augen geführt, wie viel verletzlicher wir alle im Alter werden.

Aus dem Spätwerk des großen Schriftstellers Philip Roth stammt der Satz: „Das Alter ist kein Kampf; das Alter ist ein Massaker.“ Einsamkeit am Lebensabend, Krankheiten – diese verbreiteten Ängste waren Motive, die Roth am Ende seiner Schaffenszeit so intensiv thematisierte wie kaum ein anderer Literat. Seine Bücher wurden Weltbestseller. Die Menschen wollen sich damit auseinandersetzen.

Wir haben uns entschieden, auf unseren 148 Seiten aus diversen Blickwinkeln auf das Alter zu schauen und ein möglichst ausgewogenes Bild zu skizzieren. Gelungen ist es uns nicht ganz. Bei unseren Recherchen stießen wir doch zu oft auf Menschen, die der Spätphase des Lebens mit Unternehmungslust, Kreativität und Experimentierfreude begegnen.

Und deren Geschichten wir einfach erzählen wollten.

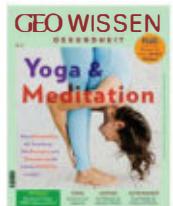
Es sind Beiträge und Anregungen, die ein Versprechen beinhalten:
Wir können uns auf die dritte Lebenshälfte freuen.

Herzlich,

Jens Schröder Markus Wolff
Jens Schröder und Markus Wolff



GEO WISSEN 4 x pro Jahr!
Hier geht's zum Abo:
geo.de/wissen-im-abo



Im Handel:
GEO WISSEN
GESUNDHEIT zu
den positiven
Wirkungen von Yoga
und Meditation



Die neue Ausgabe
des Outdoor-Magazins
WALDEN: über
Mikroabenteuer und
kleine Fluchten



Wohnen

Auf dem Land? In der Stadt? In Gemeinschaft mit anderen? Wir stellen ungewöhnliche Formen des Zusammenlebens vor **130**

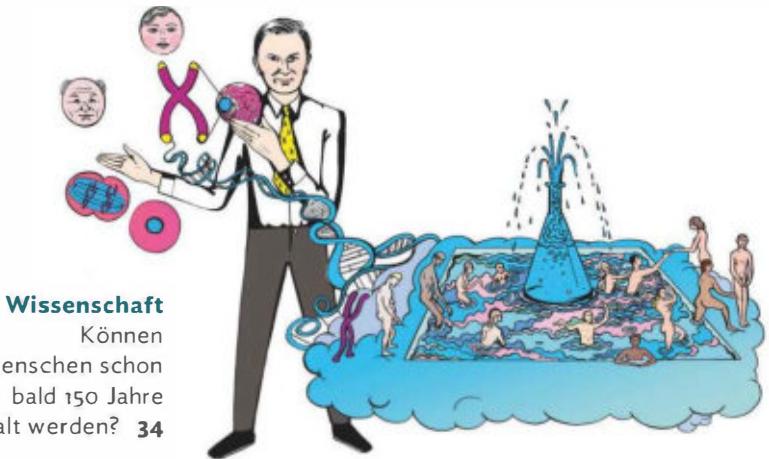
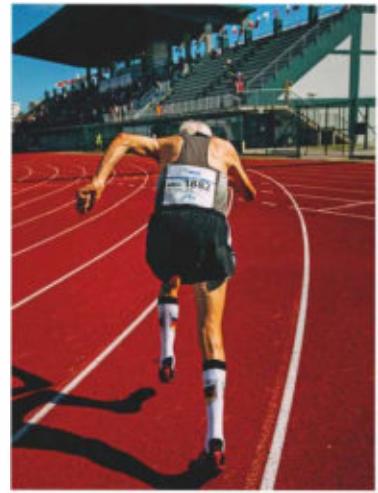


Erotik

Wie sich bis ins hohe Alter eine erfüllende Sexualität leben lässt **60**

Fitness

Ein Sportmediziner erklärt, weshalb es nie zu spät ist, anzufangen **80**



(Un-)Ruhestand

Viele Menschen starten im Rentenalter noch mal richtig durch – wie gelingt ihnen das? **86**



Gedächtnis

Welche Wege gibt es, mit Demenz-erkrankungen zu leben? **104**

Begleiter

Hunde haben einen ungemein positiven Einfluss auf ihre Besitzer **66**



inhal t

Das gute Altern

GEO WISSEN

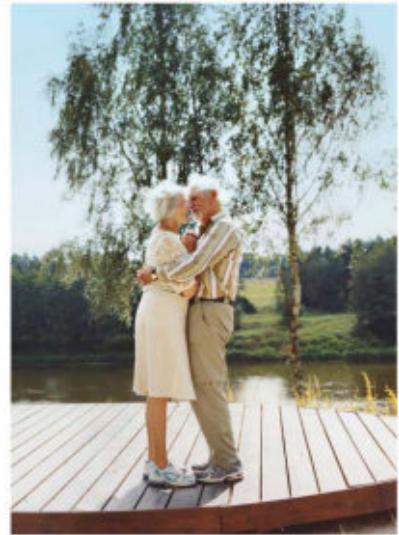
No. 68

Die Herausforderungen der späten Jahre

› Forschung Mediziner wollen das Altern abschaffen	34
› Immunsystem Was unsere Abwehrkräfte stärkt	42
Betreuung Zwischen Fürsorge und Überforderung	72
Pflege Wie lassen sich gute Heime und Pflegedienste finden?	79
› Kommunikation So gelingt der Austausch zwischen Jung und Alt	98
Demenz Ihre Ursachen – und die Möglichkeiten der Vorbeugung	104
Schlaf Was tun gegen Tagesmüdigkeit und Wachsein am frühen Morgen?	124

Vom Glück im Alter

Lebenserfahrung Worauf es wirklich ankommt	8
Philosophie Welche Freiheiten das Alter mit sich bringt	28
Persönlichkeit Wie der Mensch ein Leben lang dazulernen kann	48
Sexualität Die Lust der späten Jahre	60
› Haustiere Welcher Hund passt zu mir?	66
Sport Startschuss für ein langes Leben	80
Ruhestand Warum er für viele eine Zeit des Aufbruchs ist	86
Denksport Lässt sich durch Übungen die Hirnleistung verbessern?	116
› Wohnen So schön kann das Zusammenleben im Alter sein	130
Zufriedenheit Sieben Regeln für Glück und Gesundheit	142



Fürsorge

Wenn der Partner oder die Eltern gepflegt werden müssen, stellen sich viele Fragen **72**



Schlafprobleme

Wie die Nacht-ruhe gelingt – Ratschläge eines Schlafmediziners **124**



Weisheit

Elf Frauen und Männer erzählen, was sie das Leben gelehrt hat **8**

• Aus der Redaktion •



Illustration

**Katharina
Gschwendtner**

Der Hamburger Künstlerin und Dozentin geht es in ihren Arbeiten vor allem um die genaue Beschreibung von komplexen Themen, was oft in skurril anmutenden Illustrationen Niederschlag findet: für diese Ausgabe zur „Biologie des Alterns“.

Seite 026



Konzept und Textredaktion

Bertram Weiß

Noch liegen wohl mehr Jahre vor dem Journalisten als hinter ihm. Doch wie wird sich das Leben anfühlen, wenn sich diese Perspektive ändert? Diese Frage hat den Redakteur oft begleitet, als er Interviews plante, Autoren beauftragte, Texte redigierte. All das aus dem Homeoffice. Um Antworten von Älteren zu erhalten, war es dabei manches Mal nötig, zu einer ungewohnten Kommunikationsform zu greifen: dem Brief.



Fotografie

Olaf Blecker

Er hatte schon Angela Merkel, Donald Trump und Udo Jürgens vor der Kamera. Für GEO hingegen porträtierte Olaf Blecker eher unbekannte Menschen, die sich jedoch im Alter noch einmal neu erfunden haben – in dem ihm eigenen hyperrealistischen Stil, der jede Kontur eines Gesichts freilegt.

Seite 036



Text

**Katharina
von Ruschkowski**

Als die Journalistin in der Corona-Krise mit alten Menschen telefonierte, um zu erfahren, was das Leben sie gelehrt hat, erlebte sie vor allem eines: große Freude, dass sich eine Jüngere für sie interessiert.

Seite 008

Fotografie

Arne Wesenberg

Sieben Jahre lang hat er an seinem Projekt „Im (Un)Ruhestand“ gearbeitet – und war immer wieder fasziniert von der geistigen und körperlichen Fitness der Porträtierten, die er mit einer analogen Großformatkamera fotografiert hat.

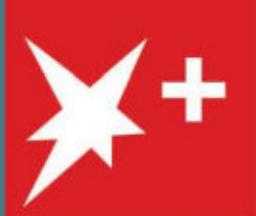
Seite 056



Verifikation

Susanne Gilges

Die Biologin kennt die häufigsten Fehler und das Ringen um die richtige Formulierung. In dieser Ausgabe hat sie zahlreiche Zusammenhänge und Informationen auf Richtigkeit überprüft – etwa die, ob Forscher tatsächlich davon ausgehen, dass der Mensch 150 Jahre alt werden kann. Ergebnis: Manche Wissenschaftler halten das absolut für möglich.



STERN PLUS

Näher dran.

Das neue digitale Abo vom STERN

Exklusive STERN-PLUS-Inhalte ++ Audiostorys für unterwegs ++ praktische Merklisten-Funktion ++ werbefrei ++ inklusive wöchentlichem STERN ePaper ++ monatlich kündbar

Jetzt
kostenlos
testen!

CORONAVIRUS

Das Leben in Zeiten von Corona

Wie das Virus unser Land verändert

Ab jetzt hilft nur noch beten. Die Kirche ist derzeit kein geeigneter Ort, um göttlichen Beistand zu erbitten. Insbesondere der Besuch des Gottesdienstes könnte gefährlich werden. Darum ist er inzwischen verboten – wie das gesamte öffentliche Leben.

Von Walter Wüllenweber

Lesezeit: 5 min

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH.
Belieferung, Befreiung und Abrechnung erfolgen durch
DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden
Unternehmer.

[sternplus.de/
corona](http://sternplus.de/corona)

Was das Leben lehrt

Wer auf viele Jahre zurückschauen kann, kennt Antworten auf eine große Frage: Worauf kommt es wirklich an? Elf Frauen und Männer erzählen, was für sie Glück bedeutet – und wie sie sich mit dem Alter versöhnt haben

Text: Katharina von Ruschkowski
und Maria Kirady

»Es lohnt sich, an **Wunder** zu glauben«

Tamar Dreifuss, 82, überlebte den Holocaust – und schätzt heute den Austausch mit Schülern

Unser Ende schien besiegt: Im Winter 1943 hatten die Nazis meine Mutter Jetta und mich mit Viehwagen ins Lager Tauroggen in Litauen deportiert. Noch am Tor wurde aussortiert: die Arbeitsfähigen nach rechts, die Kinder, Kranken, Schwachen nach links. Letztlich ins Gas. Mutter sollte arbeiten, ohne mich. „Nur über meine Leiche“, sagte sie – und wurde nach links gestoßen. Später führte man uns in die Gemeinschaftsduschen.

Da begann meine Mutter plötzlich, in den abgelegten Kleidern zu wühlen und zog zwei davon heraus. Eins für sich und eins für mich. Rasch knibbelte sie die Judensterne ab. Sie fand sogar noch eine Schleife für mein Haar.

Dann nahm sie mich an der Hand und marschierte Richtung Lagertor. Mutter schritt mit solchem Stolz und einer Selbstverständlichkeit, dass kein Soldat uns aufhielt. Bis heute frage ich mich, was sie wohl dachten. Sie öffneten uns sogar das Lagertor, durch das wir verschwanden.

Ich war knapp sechs Jahre alt zu diesem Zeitpunkt. Ich hatte bis dahin nicht verstanden, was geschieht. Aber in diesem Moment begriff ich, dass meine Mutter etwas Besonderes geleistet hatte. Dass sie uns gerettet hatte.

Ihre Haltung, mit letzten Kräften empor gehalten, habe ich mir zum Lebensprinzip gemacht: Man darf niemals aufgeben! Natürlich habe auch ich das nicht immer beherzigt. Wir sind nach dem Krieg zunächst nach Israel ausgewandert. Der Liebe wegen bin ich 1959 nach Deutschland zurückgekommen, ins Land der Täter. So hatte ich mir das Leben nicht vorgestellt. Nur langsam versöhnte ich mich damit.

Als ich vor 20 Jahren als Erzieherin in Pension ging, übersetzte ich die Erinnerungen meiner Mutter ins Deutsche. Sie tragen den Titel „Sag niemals, es ist dein letzter Weg“. Meine Enkelin ermunterte mich, jungen Menschen meine Überlebensgeschichte zu erzählen. Die ersten Male waren schlimm, ich habe nur geweint. Doch über den Schrecken zu erzählen, brachte mir auch so viel Schönes: Erleichterung, Bewunderung, Dankbarkeit.

Bis heute treffe ich mich etwa einmal pro Woche mit Schülern. Mehr machen die Knochen nicht mehr mit, leider. Denn da ist noch immer Energie und der Wunsch in mir, gerade junge Menschen zu ermutigen. Sie sollen niemals verzagen. Es lohnt sich, auch an Wunder zu glauben.



Tamar Dreifuss erzählt
jungen Menschen, was sie als
Kind im Konzentrationslager
erlebte – und wie die Stärke ihrer
Mutter ihre Flucht ermöglichte

Seit Generationen lebt die
Familie von Fiede Nissen
auf der Hallig Langeneß. Wenn
er über den Damm aufs Festland
möchte, nutzt er eine Lore



»Seit ich **alles geregelt** habe, bin ich gelassen«

Fiede Nissen, 70, war Landwirt und Postschiffer
auf den Halligen der Nordsee

Die Hallig Langeneß ist meine Heimat. Ich bin mit dem wilden Meer und der Natur verwachsen, wie schon viele Generationen vor mir. Gern stelle ich mir vor, dass meine Vorfahren einst sogar auf Walfängern ihr Leben riskiert haben, um all das hier aufzubauen.

Auch ich musste immer zusehen, wie ich meine Familie versorge. Von meinem Vater hatte ich einen Hof und Kühe geerbt. Aber das reichte nicht. Da wurde die Stelle als Postschiffer frei.

37 Jahre habe ich auf dem Festland die Pakete und Briefe geholt und dann je nach Erreichbarkeit über den Lorendamm oder mit meinem eigenen Schiff bei Wind und Wetter auf die jeweilige Hallig gefahren; selbstständig, auf eigenes Risiko, denn ich war nicht fest angestellt.

Wenn ich krank wurde oder das Wetter nicht mitspielte, ging das auf meine Kosten. Aber ich habe gelernt, damit zurechtzukommen, wie mit den Sturmfluten, die regelmäßig unsere Warft umspülen.

Einmal wurde ich böse von einem Orkan überrascht, musste bei Dunkelheit und Seegang in den Schutzhafen von Oland navigieren. „Was bist du doch für ein kleiner Fisch in den Naturgewalten“, dachte ich.

Vor fünf Jahren machte mein Rücken nicht mehr mit, drei Operationen habe ich hinter mir. Ich gab die Stelle auf. Seitdem leben wir von der Vermietung von vier Ferienwohnungen auf unserem Hof. Zusätzlich beziehe ich eine kleine Rente.

Im Winter, wenn wir keine Gäste haben, fahren meine Frau und ich auch mal in Urlaub – natürlich ans Meer! Das kann ich umso mehr genießen, seit mir eine existentielle Sorge genommen ist: was aus dem Hof wird, wenn ich nicht mehr bin. Mein Sohn übernimmt ihn.

Mein größtes Glück aber ist es, meiner achtjährigen Enkelin das Leben auf der Hallig näherzubringen. Jeden Tag füttern wir die Kühe mit Äpfeln, halten Ausschau nach seltenen Vögeln oder bauen Nester für die Brandgänse. Neulich waren wir im Watt und haben Schollen gefangen. Zehn Stück!

Klar wird es nicht ewig so weitergehen. Aber seit ich alles geregelt habe, bin ich gelassen. Mein Leben lang wollte ich auf der Hallig bleiben – und mit etwas Glück werde ich irgendwann hier begraben.



• Weisheit •

Im Alter falle es ihr schwerer,
sich zu konzentrieren, sagt
Christiane Nüsslein-Volhard.
Doch die Forscherin will
auch weiterhin dazu beitragen,
die Natur zu enträtseln



»Selbstbestimmung ist der Schlüssel«

Christiane Nüsslein-Volhard, 77, ist Entwicklungsbiologin. Der Nobelpreis gab ihrem Leben eine Wende

Ich habe mir schon früh – wann immer es ging – die Freiheit genommen, nur zu tun, was mich wirklich interessiert. In einem Gutachten meiner Lehrer stand darum: „Wo Christiane Leidenschaft entwickelt, ist sie als Schülerin überdurchschnittlich. Hat sie keine Lust, ist sie schlecht.“ Aber warum sollte ich mich mit Vokabeln quälen, wo es mir viel mehr Freude bereitete, Vögel zu bestimmen? Damals hatte ich so eine Ahnung, heute weiß ich: Nur die Dinge, für die man wirklich brennt, macht man auch richtig gut.

Jungen Menschen wird heute so furchtbar viel eingeredet: welchen Weg sie einzuschlagen, wie sie zu netzwerken, wie sie sich anzuziehen haben, um erfolgreich zu sein. Schrecklich. Mein Rat ist stattdessen: Denkt darüber nach, was euch wirklich interessiert! Versucht, so selbstbestimmt wie irgend möglich zu leben und zu arbeiten. Selbstbestimmung ist für mich der Schlüssel zu Erfolg und Zufriedenheit, ganz gleich, in welchem Alter.

Ich hatte, glaube ich, immer ein Händchen dafür, Forschungsthemen aufzuspüren, die nicht nur für mich interessant, sondern auch relevant waren. Meine Arbeiten zur Entwicklungsgenetik zum Beispiel, für die ich dann 1995 den Nobelpreis bekam. Diese Auszeichnung war eine Riesenzäsur. Sie brachte es mit sich, dass ich viele Dinge machte, für die ich eigentlich nicht brannte: Ich gab Interviews, wirkte in Gremien mit, schrieb Zeitungsartikel, auch Bücher, um über biologische Themen aufzuklären.

Es gibt viele Forscher, die sich davor drücken. Aber ich empfand es als meine Pflicht, das zu tun. Meine eigene Forschung hat unter dem schönen Preis sehr gelitten. Erst als ich pensioniert wurde, erlebte ich eine Renaissance: Ich hatte wieder weniger Verpflichtungen und mehr Zeit, meinen Forschungsfragen nachzugehen.

Leider lässt die geistige Kapazität mit den Jahren nach. Ich bin längst nicht mehr so aufnahmefähig wie in meinen Vierzigern. Manchmal fürchte ich mich vor dem Verfall, den das Alter bringen kann, da vor, abhängig zu werden.

Meist schiebe ich diese Gedanken aber beiseite und mache damit weiter, was mich begeistert: die Natur zu enträtseln. Denn geistige Regsamkeit hält das Altern auf – hält einen Menschen interessant und lebendig.



Ehre und Last zugleich:
Für ihre Forschung zur Entwicklungsgenetik erhielt
die Wissenschaftlerin 1995 den
Nobelpreis für Medizin

»**Rente** ist kein Konzept für mich«

Günter Engelhardt, 91, war Gastwirt und hilft bis heute im Ausflugslokal der Tochter aus

Du brauchst immer eine Aufgabe im Leben, auch im Alter. Warum lohnt es sich sonst aufzustehen, wenn da nichts mehr zu tun ist, niemand mehr, der auf dich wartet? Altern ist nur dann schlimm, wenn man lästig und überflüssig wird. Mit all dem anderen, was die Jahre bringen, kannst du dich arrangieren.

Ich habe immer gern gearbeitet, viel Verschiedenes gemacht. Eine Zeitlang haben wir einen Freizeitpark geführt, später das „Knusperhaus“ übernommen, unser kleines Ausflugslokal in der Eilenriede, dem Stadtwald von Hannover. Und nebenbei war ich stets als Versicherungsmakler unterwegs. Ich war immer unter Menschen.

Mit 65 in Rente gehen? Das war für mich nie ein Konzept. Arbeit gehört für mich zum Leben. Der Mensch ist doch nicht dafür gemacht, seine letzten Jahrzehnte im Stuhl zu sitzen, bis der Tod anklopft. Wer nichts mehr zu tun hat, fühlt sich unwichtig und sieht keinen Sinn mehr im Leben.

Ich habe zunächst meiner Frau im „Knusperhaus“ geholfen: Küche, Theke. Das lief immer besser, aber meiner Frau ging es immer schlechter. Vor drei Jahren ist sie gestorben, das war ein großer Umbruch.

Die Arbeit im Ausflugslokal und in der Versicherungsagentur, die meine Kinder fortführen, hat mich am und im Leben gehalten. Du raffst dich auf, kommst unter Menschen, spürst, dass du noch gebraucht bist.

Zugegeben: Das, was ich erledigen kann, ist auch bei mir mit den Jahren immer weniger geworden. Diabetes zwingt mich zu einem sehr geregelten Leben, ein Bandscheiben vorfall macht das Gehen beschwerlich. Aber im Kopf bin ich noch fit – und das ist das Wichtigste.

Meine Tochter plant mich im Lokal nicht mehr als Arbeitskraft ein, ich bin außen vor – und trotzdem mitten drin. Meistens sitze ich an meinem Tisch, begrüße unsere Gäste, höre ihnen zu. Für viele alleinstehende Ältere sind wir täglicher Anlaufpunkt und ein bisschen auch Ersatzfamilie geworden.

Ich finde das nicht anstrengend, im Gegenteil: Die Stunden im Knusperhaus geben mir das Gefühl, dass es gut ist, noch da zu sein.



Am wichtigsten im Leben
sei es, sich nützlich zu fühlen,
sagt Günter Engelhardt.
Deshalb solle man auch im Alter
noch etwas zu tun haben





Maria Postert floh als Kind mit ihrer Familie aus Ostpreußen – und musste in Westfalen ganz neu anfangen

»Neugier hält auch im Alter jung«

Maria Postert, 85, zog vier Kinder groß und ist noch immer für die Dorfgemeinschaft da

Nicht alles liegt in unseren Händen. Die Gene beeinflussen uns zum Beispiel ohne unser Zutun. Und da habe ich wohl die richtigen abbekommen. Meine Mutter ist 100 geworden, meine Tanten starben alt. Gute Gene sind wichtig, um alt zu werden. Aber der Rest ist Mut und Zufriedenheit.

Man muss frohen Mutes sein. Man muss daran glauben, dass man vieles schaffen und durchstehen kann. Im Zweiten Weltkrieg bin ich mit meiner Familie aus Ostpreußen geflohen, zu Fuß über das gefrorene Haff. Zu Hause hatten wir einen Hof. In Westfalen, wo ein entfernter Verwandter lebte, mussten wir von vorn anfangen. Wir waren trotzdem sehr froh, wieder eine Bleibe zu haben.

Als junge Frau damals wählte man kein Leben, man hat es bekommen und genommen. Durch den Krieg bin ich nur sechs Jahre zur Schule gegangen und mit 14 „in Anstellung“, wie es hieß. Ich putzte und kochte in einer Familie. Später wollte ich Verkäuferin werden. Aber Kost und Logis hätten fast meinen ganzen Lohn aufgefressen.

So blieb es beim Wollen. Und dann waren ja auch bald die vier Kinder da, der Haushalt, der große Garten,

ich habe genäht, um hinzuzuverdienen. Schon nach der Geburt meiner ersten Tochter habe ich mir die Rente auszahlen lassen. Für die 318 Mark habe ich eine Wäscheschleuder gekauft. Die hat 18 Jahre gehalten und mir mehr geholfen, als es das bisschen mehr Rente hätte tun können.

Es war eine anstrengende Zeit damals. Aber wir hatten es auch ruhiger als die Frauen heute, denke ich oft. Wir besaßen ein Sonntagskleid, niemand hat erwartet, dass man jeden Tag gut aussieht.

Nun, als alter Mensch, muss man aufpassen, dass das Leben nicht zu ruhig wird. Wer nur noch zu Hause sitzt und sich für nichts und niemanden mehr interessiert, der baut schnell ab, der vergisst und langweilt sich.

Ich bügele darum für die Familie, nähe, backe für Menschen aus dem Dorf. So bin ich beschäftigt – und bleibe auf dem Laufenden.

Denn wenn die Menschen vorbeikommen, um ihre Sachen abzuholen, erzählen sie, von sich, von dem, was im Dorf oder draußen in der Welt passiert. Ich erfahre immer etwas Neues und kann Dinge wenigstens zuordnen. Neugier hält auch im Alter jung!

»Stehe zu deinen Träumen«

Heilwig Duwe-Ploog, 95, ist sich als Künstlerin ein Leben lang treu geblieben

Schon einer meiner Onkel war Maler. Wie er da im Watt oder im Garten saß und seine Beobachtungen auf Leinwand bannte – das hat mich als Kind tief beeindruckt. Ab 1941 bin ich dann selbst auf die Landeskunstschule in Hamburg gegangen, aber beinahe wäre mein Weg dort schon zu Ende gewesen. Im Ferienhaus meiner Eltern tanzte ich mit Studienkollegen zu verbotener amerikanischer und englischer „Feindmusik“, wir erzählten uns Hitler-Witze. Jemand muss uns verpfiffen haben. Jedenfalls verbrachte ich meinen 18. Geburtstag im Gefängnis. Nach dreiwöchiger Haft wurde mir von einem NS-Gericht ein Studienverbot an staatlichen Kunstschen erteilt.

Ich bin dann zum Studium nach Weimar gegangen, dort wusste man nichts von dem Studienverbot. Und ich wollte mich nicht einschüchtern lassen. Ich spürte längst, dass dies mein Weg ist. Dass die Malerei der schönste Beruf für mich ist. Und der schwerste. Denn deine Kunst muss dir selbst gefallen, aber auch anderen – zumindest dann, wenn du davon leben willst.

In den 1960er Jahren wurde das immer schwieriger. Abstrakte Kunst kam in Mode. Ich wollte weiter Welt und

Wirklichkeit so verarbeiten, wie ich sie sehe. Wollte keine Bilder schaffen, die der Erklärung des Künstlers bedürfen. Und so bekam ich kaum Aufträge, keinen Platz in Ausstellungen mehr.

Ich habe fast sieben Jahre einfach aufgehört zu malen. Aber nicht nur aus Protest. Es waren ja auch drei kleine Kinder zu versorgen. Aber die Kunspause hat mich sehr unzufrieden gemacht. Immer nur Haushalt, immer nur dieses unerfreuliche Zeug. Frauen, sage ich darum, vergesst über all die Familienzeiten eure Träume, eure Ziele nicht!

Es war mein großes Glück, schon damals einen Mann zu haben, der immer begeistert war, wenn ich etwas schuf. Und der auch meine Freude teilte, als ich wieder anfing zu malen und allmählich wieder Boden unter den Füßen gewann.

Ob ich stolz bin auf die vielen Bilder, die in den Jahrzehnten zusammengekommen, ausgestellt, gelobt worden sind? Ein bisschen, ja. Aber vielmehr doch auf meine Kinder: alle drei Künstler, die auf ganz eigene Weise ihr Leben meistern.





Als Concierge im Luxushotel
hat Amedeo Musto D'Amore gelernt,
dass Geld allein das Leben
oft leichter, aber nicht unbedingt
glücklich macht



»Ich danke Gott für jeden Tag«

Amedeo Musto D'Amore, 66, diente Jahrzehnte anderen Menschen. Im Alter will nun er genießen

Mehr als 40 Jahre war ich anderen zu Diensten.

Als Concierge im Hotel „Vier Jahreszeiten“ habe ich das Unmögliche möglich gemacht. Egal ob am Sonntag 300 Rosen für die Freundin in Kopenhagen, einen Platz in der ausverkauften Elbphilharmonie oder Milchkühe für einen Scheich: Immer habe ich versucht, meinen Gästen jeden Wunsch zu erfüllen. „Nein“ gab es bei mir nicht. Auch krank sein konnte ich mir nicht erlauben, selbst an Sonn- und Feiertagen arbeitete ich.

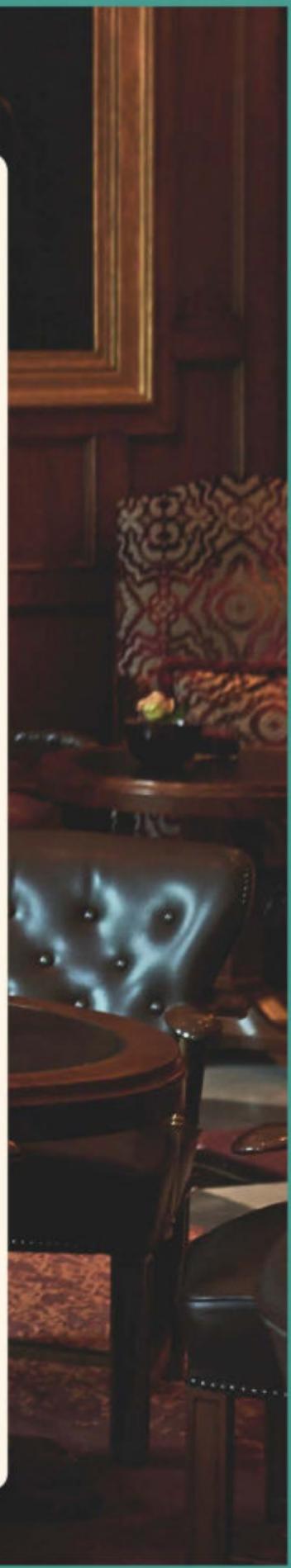
Ich war mit Veranstaltern, Restaurant- und Ladenbesitzern in ganz Hamburg vernetzt, konnte in vier Sprachen Auskunft zum Kulturprogramm geben. Jeder Tag war eine Herausforderung, ich lernte Stars und beeindruckende Persönlichkeiten kennen, Anne-Sophie Mutter, Peter Ustinov, Henry Kissinger. Der letzte König von Italien hat mir sogar einen Weihnachtsbrief geschrieben.

Mein Beruf war meine große Leidenschaft, ich hätte noch viele Jahre so weitermachen können. Und doch vermisste ich überraschenderweise nichts, seit ich im Ruhestand bin. Viele ehemalige Gäste und Kollegen treffe ich weiterhin, weil sie Freunde geworden sind. Mein Leben ist auch nicht weniger aufregend als früher. Im Gegenteil!

Mit meiner Freundin besuche ich jetzt Restaurants und Konzerte, die ich früher meinen Gästen empfohlen hätte. Wir reisen viel, zuletzt nach Rom, Venedig und Barcelona. Mein Highlight ist das jährliche Treffen des Berufsverbands „Goldener Schlüssel“. Jahrelang trug ich selber mit Stolz zwei überkreuzte Schlüssel am Revers: die Auszeichnung für exzellenten Service.

Nachdem ich immer hart gearbeitet habe, möchte ich das Leben jetzt genießen. Weder fühle ich mich „alt“, noch will ich wie ein „Rentner“ aussehen. Deshalb achte ich auf hochwertiges Essen, viel Bewegung und stilvolle Kleidung. Rückblickend habe ich dank meiner wunderbaren Gäste eine Menge gelernt. Es gab jedoch auch einige, die in der Illusion lebten, mit Geld könne man alles kaufen. Corona zeigt aber, dass es jeden erwischen kann, egal ob er Millionär ist oder bettelarm.

Das sollte man nie vergessen. Als Katholik spreche ich jeden Abend ein kleines Gebet – und danke Gott, dass er mir diesen schönen Tag unter seinem blauen Himmel geschenkt hat.



794 Lexington Ave.

»Mit Freundlichkeit durch schlimme Zeiten«

Helga Weyhe, 97, ist Deutschlands älteste Buchhändlerin. Gehadert mit den Umständen hat sie nie

Seid freundlich zu euch selbst und zu den anderen. Wer zuhört, auf den Nächsten eingeht und ihn ernst nimmt, der bekommt sehr viel zurück. Freundlichkeit macht selbst schlimme Zeiten schön. Ein paar davon habe ich in meinem Leben ja nun schon hinter mich gebracht.

Als ich jung war, wollte ich hinaus in die Welt. Im Erdgeschoss unseres Hauses in Salzwedel ist die Buchhandlung, die mein Großvater 1871 gekauft hat und die ich bis heute führe. Dort standen die Bücher, die von fernen Welten erzählten, die Bildbände, die die Ferne zeigten. Ich bin dann nach dem Abitur nach Königsberg, Wien, Breslau zum Studieren.

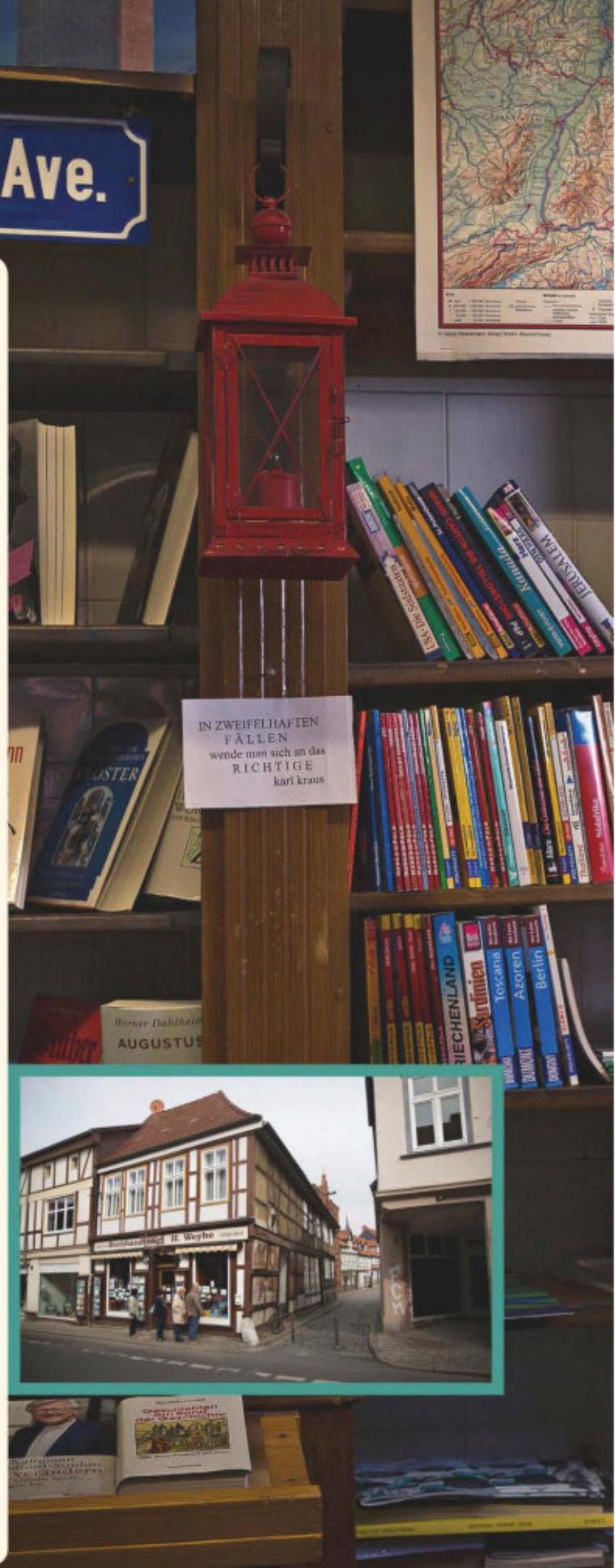
Ich wäre so gern noch weitergezogen, nach New York zum Beispiel, da wohnte ein Onkel von mir. Aber die Weltgeschichte wollte das nicht. Erst kamen die Braunen, dann die Roten. Da bin ich zurück nach Salzwedel, in die junge DDR, ich wollte meine Eltern nicht allein lassen.

Natürlich hatte ich mir gewünscht, dass das Leben ein wenig anders verläuft. Aber nun war es so. Es hilft nicht zu hadern, dann verbittert man. Dann kann man kein Geschäft mehr führen. Ein Geschäft braucht Freundlichkeit.

Ich glaube, viele Kunden haben unsere Buchhandlung dafür geschätzt. Wir verkauften damals vor allem medizinische Lehrbücher, unauffällige Literatur. Der Körper war ja in Ost und West gleich. Romane und politische Bücher hatten wir nicht, die konnten für einen gefährlich werden. Bei uns gab es also keine große Auswahl, aber immer ein nettes Wort. Bei Weyhes traf man sich. Hier konnte man für einen Moment den Staat und die Schikane vergessen. Viele Kunden sind mir darum bis heute treu, auch wenn sie längst woanders wohnen.

Als die Mauer fiel, war ich 67. Aber in Rente gehen kam nicht infrage. Jetzt ging es doch richtig los. Endlich konnte ich die Bücher verkaufen, die mir gefielen, konnte man über alles sprechen, lachen, scherzen – ohne Angst.

Wegen des Corona-Virus habe ich gerade zum ersten Mal seit 30 Jahren geschlossen. Ich hatte mir immer Ferien gewünscht, um in Ruhe lesen zu können. Die Augen lassen nach, da dauert alles länger. Aber nun freue ich mich schon darauf, den Laden wieder aufzusperren. Meine Kunden fehlen mir. Die vielen freundlichen Gespräche.





Helga Weyhe wuchs mit der Buchhandlung in Salzwedel auf, seit dem Mauerfall kann sie endlich die Bücher verkaufen, die ihr gefallen



Kinder, Enkel, Urenkel:
Werner Kruse fühlt sich von
seiner großen Familie getragen.
Zu seinem 100. Geburtstag
kamen alle zusammen



»Der Tod macht mir keine Angst mehr«

Werner Kruse, 100, erlebte angesichts vieler Tragödien vor allem eines als Rettung: seine Zuversicht

Mein Rezept für ein langes Leben? Ein geregelter Tagesablauf, Bewegung, Kultur, gesunde aber mäßige Mahlzeiten. Ich versorge mich selbst, koche, putze, kaufe ein und kann als ehemaliger Klempner gut von meiner Rente leben. Seit 55 Jahren bin ich im Turnverein, trainiere zu Hause, gehe einmal die Woche schwimmen – außer während der Corona-Zeit.

Ich bin stolzer Opa von vier Enkeln und sechs Urenkeln, die verstreut in Deutschland leben. Nur zu meinem Hundertsten kam noch einmal die ganze Familie zusammen. Die meiste Zeit aber verbringe ich allein. Ich liebe das Theater, besuche Konzerte im Gewandhaus oder mache Ausflüge. Letztes Jahr fuhr ich mit dem Zug in den Harz, auf den Brocken.

Trotz Herzschrittmachers bin ich so fit, dass meine Ärztin sagt, wenn ich so weitermache, müsse sie mein biologisches Alter demnächst um 20 Jahre zurückstufen!

Aber ich hatte auch Glück. Im zweiten Weltkrieg, als Soldat, bin ich dem Tod mehrmals von der Schippe gesprungen. Viele Kameraden sind in meinen Armen gestorben, doch ich habe durch zahlreiche kleine Wunder Bombenangriffe, Schützengräben, Partisanenüberfälle und Minenfelder überlebt.

Mit 83 wäre es dann fast vorbei gewesen. Ich litt an einer Nervenkrankheit, meine Glieder wurden steif, ich saß plötzlich im Rollstuhl. Dank der Hilfe meines Sohnes, der Arzt ist, kam ich nach einem halben Jahr Rehabilitation wieder auf die Beine.

Das lag vielleicht auch daran, dass ich nie den positiven Blick auf das Leben verloren habe, als Kind nannte man mich „Lachtaube“. Ich finde, man sollte jeden Tag mit einem Lächeln beginnen, das hält gesund.

Ich habe Nationalsozialismus, Krieg, Gefangenschaft, DDR und vor 26 Jahren den Tod meiner Frau, die ich vier Jahre lang gepflegt hatte, überstanden. Auch mein zweiter Sohn lebt nicht mehr, er war Diabetiker. Ich habe so viele Menschen sterben sehen, dass mir der Tod zur Gewohnheit geworden ist. Er macht mir keine Angst mehr.

Nur eine Sache macht mir zu schaffen: Dass immer noch so viel Krieg ist in der Welt. Dabei wünsche ich mir von ganzem Herzen, dass endlich Frieden einkehrt.

Nie wieder Krieg. Das hätte ich gern noch erlebt.



Im Alter von 60 Jahren fing Lydia Ritter noch einmal an, für internationale Leichtathletik-Wettkämpfe zu trainieren

»Menschen brauchen Ziele«

Lydia Ritter, 81, hält diverse Senioren-Weltrekorde. Ans Aufhören denkt sie noch lange nicht

Der Mensch muss sich bewegen. Seine Füße sind zum Laufen da, nicht, um sie hochzulegen. Ich bin in meinem Leben immer gerannt, gehüpft, Schlittschuh, Rollschuh, Ski gefahren. Ich glaube, ich bin fürs Schnellsein gemacht, ein zarter Körper, 44 Kilogramm, bis heute.

Mit dem Leistungssport aber habe ich erst spät angefangen, als es eigentlich gar nicht mehr ging. Eine Operation an den Krampfadern war danebengegangen. Und ich habe jahrelang eine Sportpause gemacht. Als ich dann 60 Jahre wurde, fragte mich mein Mann: Willst du nicht wieder anfangen?

Ich probierte es. Die ersten Versuche waren schwer, ich bin immer wieder gestolpert, aber aufgestanden. Mit jedem Mal wurde es besser und ich fühlte mich lebendiger. Wege wurden länger, die Welt wurde wieder größer.

Mein Mann und ich haben bei Rot-Weiß Koblenz zu trainieren begonnen. Und dann kamen die ersten Wettkämpfe. Ich fuhr mit, nicht um zu gewinnen, sondern um ein Ziel zu haben, um das man sich täglich müht.

Ich glaube, Menschen brauchen Ziele. Jüngere haben die noch ganz automatisch, durch ihre Arbeit, ihre Famili-

lie. Ältere müssen sie sich setzen. Bei Wettkämpfen habe ich immer nur ein Ziel: mein Bestes geben. Ich nehme mir keine Zeiten vor. Dann schaut man nur noch auf die Uhr, kriegt nichts von der Stimmung mit und hört nicht in sich hinein.

Zu viel Ehrgeiz macht krank. Man sollte mit dem, was der Körper hergibt, zufrieden sein.

Wie viele Weltrekorde ich halte, weiß ich gar nicht. Die Urkunden und Medaillen habe ich in eine Schublade gepackt. Mein lieber Mann hätte das sicher alles geordnet. Aber der ist ja leider nicht mehr da.

Kurz vor seinem Tod nahm er mir das Versprechen ab, zu den Seniorenweltmeisterschaften nach Italien zu fahren. Er würde von Wolke sieben aus herabschauen, wenn ich zu meinem rasanten Endspurt ansetze. Er wisse, wem die Siegermedaille gehöre. Er werde immer mein größter Fan sein.

Vielleicht hätte ich ohne diesen Pakt aufgehört mit dem Laufen. Wir waren doch früher immer zu zweit unterwegs. Aber nun mache ich weiter, bis es wirklich nicht mehr geht.

»Nicht Beruf, sondern **Berufung**«

Dieter Mittag, 81, führt seit vielen Jahrzehnten eine Arztpraxis – und fand im Alter noch die Kraft für eine Doktorarbeit

Nur wenige Wochen nach der Verteidigung meiner Dissertation ließ mein Sohn das neue Schild an unserer Praxis anbringen: Jetzt stand „Dr. med. Dieter Mittag“ darauf. Ich glaube, dies war der Moment, als ich begriff, dass ich es wirklich geschafft hatte. Mit 80 Jahren war ich endlich ein richtiger Doktor. Der Titel war der i-Tupfen auf mein ohnehin schönes Berufsleben.

Ich glaube, um ein zufriedenes Leben zu führen, braucht der Mensch einen Beruf, der mehr ist als Arbeit: Berufung, Leidenschaft, Mission. Man verbringt schließlich sehr viel Lebenszeit damit.

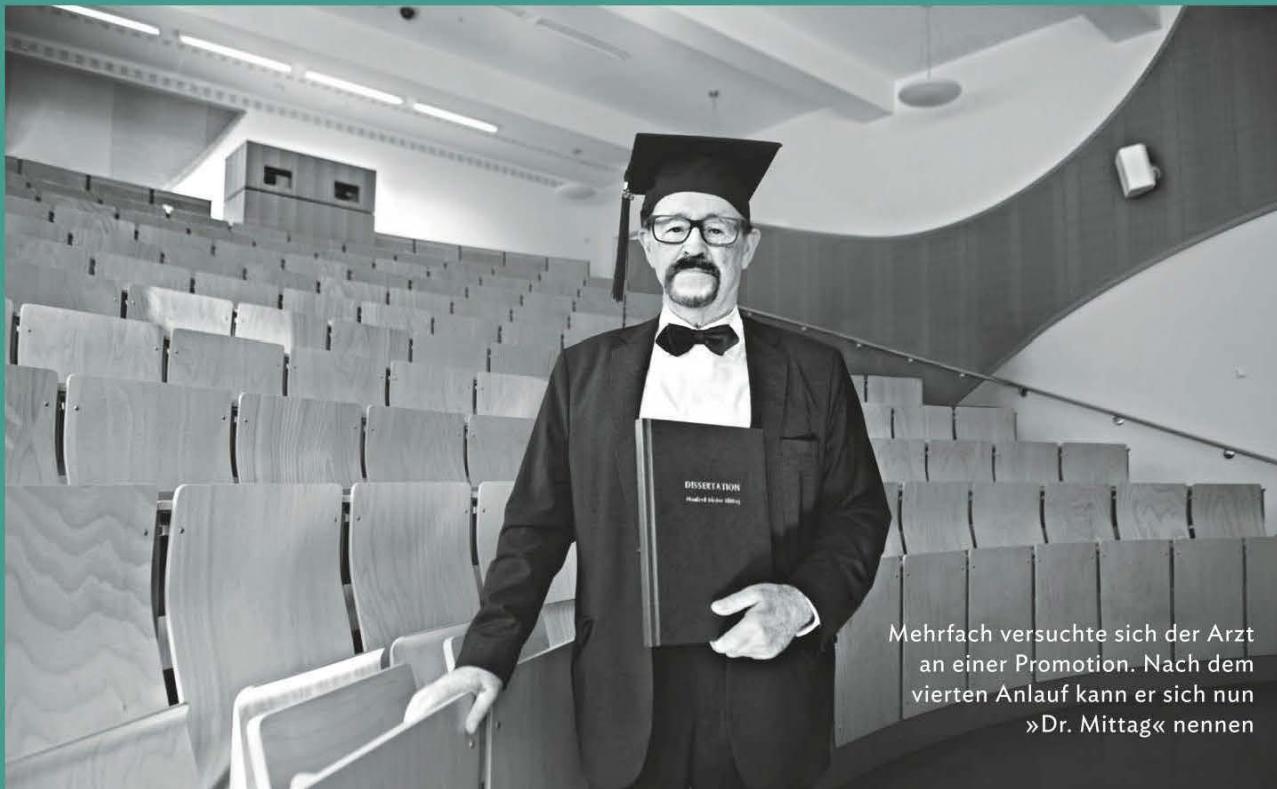
Ich hatte das Glück, früh zu wissen, was ich wirklich will: Ich wollte Hausarzt und Allgemeinmediziner sein. Für Menschen zu sorgen, sie oft über Generationen hinweg als Arzt zu begleiten, war mein Ziel.

Nie wäre es mir darum in den Sinn gekommen, mit 65 den Kittel an den Haken zu hängen. Ich führe die Praxis heute mit meinem Sohn. Ich mache vor allem Hausbesuche und betreue unsere Patienten in den Pflegeheimen, auch jetzt, während der Corona-Krise. Die älteren Menschen sind so froh, ein vertrautes Gesicht zu sehen.

Neulich sagte der Bergsteiger Reinhold Messner in einem Interview, sein ganzes Leben sei ein einziger Urlaub gewesen, weil er immer genau das habe tun können, was er gerne mache. Ich kann das für mich nur unterschreiben. Mein Beruf hat mich immer erfüllt, er hat mir immer Freude gemacht, ich war ganz selten gestresst.

Da war nur diese eine Sache, die mir keine Ruhe ließ. Ich hatte keinen Doktortitel. Natürlich, ein Titel macht keinen besseren Mediziner. Aber oft fühlte ich mich unwohl, wenn mich die Patienten mit Herr Doktor ansprachen – obwohl ich doch keiner war. Drei Versuche hatte ich bereits unternommen, immer war etwas dazwischengekommen: Familie, Hausbau, die Unsicherheit der Wende. Dabei hatte ich doch alles im Leben zu Ende gebracht! 2014 dann ein neuer Anlauf, diesmal musste es klappen.

Es war harte Arbeit. Mit fast 80 ist die Konzentration eine andere als in den Zwanzigern. Aber – ich habe es geschafft. Bei der mündlichen Verteidigung fühlte ich mich um Jahrzehnte verjüngt: diese Aufregung, diese Lebendigkeit, dieser Stolz. Nun kann ich noch ein paar Jahre für meine Patienten ein richtiger Doktor sein. ◀



Warum wir sind, wie wir sind.

Lesen oder verschenken Sie 4x GEO WISSEN frei Haus. Dazu erhalten Sie Ihr Dankeschön.



4 AUSGABEN GEO WISSEN FÜR 44,- €*

+ WUNSCH-PRÄMIE ZUR WAHL

Zur Begrüßung als Dankeschön.

+ KOSTENLOSE LIEFERUNG

Wir übernehmen die Versandkosten.

JEDERZEIT KÜNDBAR

Nach Ablauf des 1. Jahres.

BILDUNGSRABATT

Studenten sparen 40 %.



1. GEO WISSEN-Bestseller

Zwei besonders beliebte GEO Wissen-Ausgaben:
 • „Ängste überwinden, innere Stärke gewinnen“
 • „Lebenskrisen überwinden“

Ohne Zuzahlung

JETZT
BESTELLEN!



3. GEO-Baumspende

GEO pflanzt für Sie im Rahmen des Projektes „GEO schützt den Regenwald e.V.“ einen Baum in Sunaulo Bazaar/Nepal.

Mehr dazu unter: www.regenwald.de

Ohne Zuzahlung



2. Hängesessel „Relax“

Perfekt zum Abschalten und Entspannen.
 • Aus stabilem Baumwoll-Netzgewebe
 • Sitzkissen im Lieferumfang enthalten
 • Belastbarkeit bis 100 kg

Ohne Zuzahlung



4. Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,-€

Gutschein für die nächste Online-Shopping-Tour.
 • Riesige Auswahl, täglich neue Angebote
 • Technik, Bücher, DVDs, CDs u. v. m.

Ohne Zuzahlung

Jetzt bestellen und Vorteile sichern:

www.geo-wissen.de/abo |

+49 (0) 40 / 55 55 89 90

Bitte Bestell-Nr. angeben: selbst lesen 183 3765 /
 verschenken 183 3766 / als Student lesen (xxl, Prämie) 183 3767

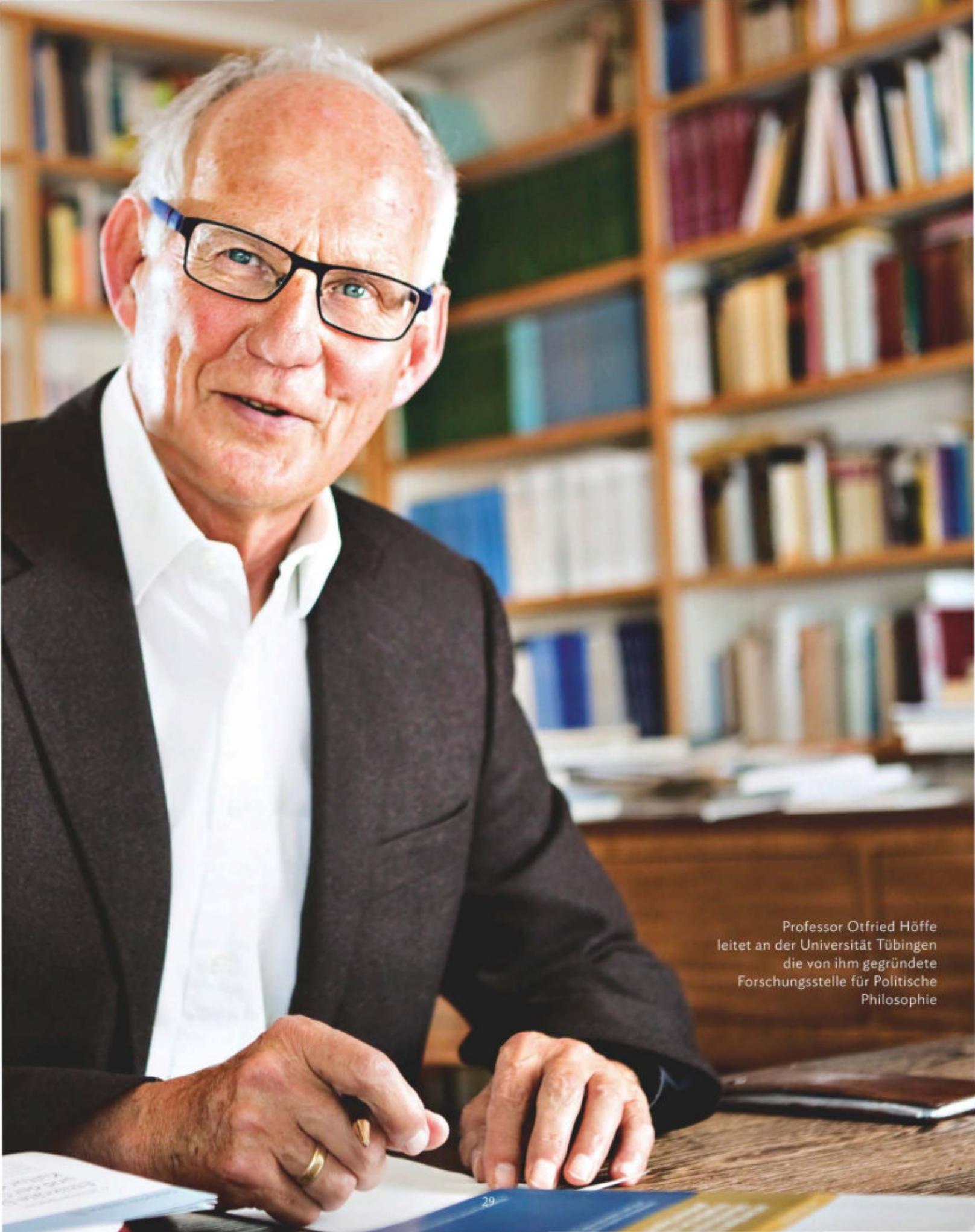
»Humor ist das beste Mittel, um *die Zumutungen* des Alters zu ertragen«

Ändern sich im Lauf der Jahre die Herausforderungen, die das Leben mit sich bringt?

Der **Philosoph Otfried Höffe** über beruflichen Ehrgeiz, die Verantwortung für das Gemeinwesen – und neue persönliche Freiheiten

Interview: Tilman Botzenhardt und Claus Peter Simon

Fotos: Tobias Gerber



Professor Otfried Höffe
leitet an der Universität Tübingen
die von ihm gegründete
Forschungsstelle für Politische
Philosophie

GEO WISSEN: *Herr Professor Höffe, dass alle Menschen altern, ist im Grunde eine banale Erkenntnis. Was fasziniert Sie als Philosoph an diesem Vorgang?*

PROF. OTFRIED HÖFFE: Zu erkennen, dass wir schon von Geburt an beginnen zu altern und dass manche unserer Fähigkeiten bereits mit Mitte 20 ihren Höhepunkt erreicht haben, etwa die Kraft. Zwar altern alle Lebewesen, aber nur der Mensch weiß darum. Er erlebt das Altern ganz bewusst, zunächst angesichts seiner Eltern, später dann auch an sich selbst. Und nur der Mensch denkt über das Altern nach, nur der Mensch kann es daher auch als Problem empfinden.

Ab wann kann man heutzutage in Deutschland einen Menschen überhaupt als alt bezeichnen?

Alt ist ein sehr relativer Begriff. Kinder halten ihre Eltern für alt, selbst wenn die erst Mitte 30 sind. Diese wiederum werden ihre Eltern, die vielleicht 65 sind, für alt halten. Andererseits fühlen sich 70-Jährige heute oftmals wie 50 – und alles andere als alt. Es kommt also auf die Selbstwahrnehmung an.

Wir kennen ja auch eine offizielle Eintrittspforte in das Alter: den Beginn der Rente.

Diese rein kalendarische Bestimmung nimmt allerdings keine Rücksicht auf individuelle Unterschiede. Für die Würdigung der Lebensleistung durch eine Rentenzahlung ist eine solche Grenze wohl wichtig, darüber hinaus aber kaum vernünftig. Wenn man weiß, dass etwa der Philosoph Hans-Georg Gadamer über 100 geworden ist, dann stand er mit 70 gewissermaßen noch mitten im Leben. Und war körperlich und geistig längst nicht so alt wie jene, die schon mit 65 an ihren Erkrankungen gestorben sind.

Altern die Menschen heute langsamer als zu früheren Zeiten?

Gewiss. Früher sprach man von einem Greis und meinte mitunter Menschen in den Vierzigern. Das klingt für uns absurd, aber der Begriff Greis kommt von grau – und Männer werden nicht selten mit Mitte 40 grau. Heute treffen Sie im Seniorenstudium auf sehr wissbegierige Menschen in den Sechzigern. Die sind der lebendige Beweis dafür, dass der Begriff der „gewonnenen Jahre“ eine reale Grundlage hat. Wir bleiben länger jung, haben oftmals zehn, vielleicht sogar fünfzehn Jahre gewonnen, was die geistige und auch körperliche Fitness betrifft.

Körperliche Veränderungen sind meist das Erste, was einen das zunehmende Alter fühlen lässt. Wie kann man sich an diesen Wandel gewöhnen?

Mit Mitte 30 stellt man sich das Alter oft als ganz fürchterlich vor, doch mit der Zeit verliert es seinen Schrecken. Wir Menschen können uns zum Glück an vieles gewöhnen, vieles als unabänderlich akzeptieren. Und die meisten Fähigkeiten lassen auch nicht plötzlich nach, sondern kontinuierlich.

Zudem empfinden es Menschen durchaus als positiv, wenn sie nach dem Übergang in den Ruhestand nicht mehr dieselbe Menge an Verpflichtungen haben wie zuvor, nicht mehr dieselbe Arbeitsbelastung, den selben Karrieredruck. Sie können sich mehr auf jene Dinge konzentrieren, die ihnen Freude machen. Das ist eine große Chance, zumal in einem Land, in dem sich die meisten Älteren keine existenziellen Sorgen machen müssen.

Neue Lebensinhalte zu finden ist auch eine große Aufgabe. Wie glückt einem das?

Es kommt darauf an, wie man vor dem Ruhestand gelebt hat. War derjenige allein auf die Karriere fixiert und stellt mit 65 fest, dass der gewünschte Status nicht erreicht ist, entsteht oftmals der Eindruck des Scheiterns.

Ein Bedeutungsverlust tritt aber doch nicht nur ein, wenn einem Karriereschritte versagt wurden.

Deshalb ist es wichtig, die Einsicht zu erlangen, dass man im Alter nicht mehr so viel oder auch gar nicht mehr gefragt ist, was den Beruf angeht. Statt zu jammern, sollte derjenige sein Augenmerk auf das Positive lenken – und sich dringend vor dem Übergang in die Rente darauf vorbereiten.

Wie gelingt das?

Durch einen realistischen Blick auf sich selbst. Ein Bedeutungsverlust tritt ja vor allem bei jenen auf, die sich zuvor übermäßig viel Bedeutung zugemessen haben. Wer ehr-

»Kann man
sich in der
Großeltern-Phase
noch einmal
neu
definieren
*im Familien-
gefüge?«*

»Man sollte allgemeine **menschliche**
Tugenden vorleben – und Notnagel sein in
Krisen. Allerdings darf man den **Erziehungsstil**
der Eltern nicht unterlaufen«

lich ist, müsste aber längst festgestellt haben, dass er sich womöglich ein wenig über schätzt hat, denn letztlich ist niemand in seinem Job unersetztlich. Daher sollte ein jeder sich frühzeitig überlegen, was nach der Berufszeit Bedeutung für ihn hat.

Was könnte das sein?

Das ist höchst individuell, aber in vielen Fällen wird derjenige feststellen, dass Familie, Freunde und Nachbarn einen wichtigeren Stellenwert bekommen. Man hat Zeit, mit seinen Kindern und Enkelkindern über viele Dinge zu reden, sich überhaupt mehr um sie zu kümmern.

Manch einer stellt dann fest: Die Kinder sind längst erwachsen, die brauchen mich gar nicht mehr so, wie sie mich früher gebraucht hätten.

Man kann dieses Bedauern verspüren, das ist durchaus eine wertvolle Erkenntnis. Dennoch kann man den Kindern nun Zeit schenken, die man vorher nicht gehabt hat. Und oft ist es ja so, dass die Kinder selber schon Kinder haben – und man als Großeltern für sie da sein kann, man viele Dinge mit ihnen erleben kann, ohne für sie dieselbe Verantwortung zu haben wie für die eigenen Kinder.

Und das hilft nicht nur den Enkeln?

Genau, das kann sowohl zur Selbstachtung als auch zur Fremdachtung beitragen. Was einem früher vielleicht die Kollegen an Wertschätzung entgegengebracht haben, schenken einem im besten Fall nun die Kinder und Enkel.

Sollte man auch zum Ratgeber seiner Kinder und Kindeskinder werden?

Der wichtigste Rat ist: Man darf Kindern seinen Rat nicht aufdrängen, sondern wartet, bis man gefragt wird. Man sollte immer daran denken, wie man selber früher auf die Ratschläge seiner Eltern reagiert hat. Überhaupt hat jeder Mensch das Recht, eigene Fehler zu machen. Gute Ratschläge werden ihn oder sie nur in seltenen Fällen davon abhalten.

Was lässt sich in solchen Fällen tun?

Man sollte eher so etwas sein wie ein Notnagel. Wenn die Kinder nicht mehr weiterwissen. Wenn sie dann um Rat fragen,

sollte man sich die Zeit nehmen. Das ist die große Kunst des Beratens: Sich auf die Situation des Ratsuchenden einzulassen. Und keinesfalls die Erwartung hegen, dass die Kinder die eigenen, als verpasst empfundenen Lebenspläne realisieren.

Der Ältere kann noch mal jemand anderes sein, der strenge Vater wird zum milden Großvater?

Kinder haben ein Recht auf Autoritäten, an denen sie sich abarbeiten können, sie müssen Regeln hinterfragen und mitunter auch mal brechen, sie müssen aus dem Haus gehen und auch mal weggeschickt werden. Großeltern nehmen ihnen gegenüber eine andere Rolle ein, sie können und sollten eher großzügig sein, finanziell und emotional. Man darf aber auf keinen Fall versuchen, den Erziehungsstil der Eltern zu unterlaufen.

Insofern kann man sich in der Großelternphase noch einmal neu definieren im Familiengefüge?

Auf jeden Fall. Das ist eine wichtige Erweiterung des eigenen Lebenshorizonts. Wir existieren eben nicht nur für den Beruf, sondern auch für kommende Generationen. Das lässt sich durch Vorleben indirekt den eigenen Kindern nahebringen. Auf eine viel wirkungsvollere Weise, als ihnen zu sagen, dass es im Leben nicht nur auf den beruflichen Erfolg ankommt. Schön wäre es, ein Stück Lebensweisheit zu hinterlassen, Vorbild zu sein, rechtschaffen und humorvoll, also allgemeine menschliche Tugenden vorzuleben – am besten mit einer gewissen Beiläufigkeit.

Ist das Altern für Menschen mit Kindern einfacher als für Kinderlose?

Ich denke schon. Kinder machen längst nicht nur Vergnügen und es entstehen erhebliche Kosten, aber meist stehen sie später auf eigenen Füßen, aus ihnen ist etwas geworden; das ist sehr befriedigend. Kinderlose bedauern ihre Situation oft, vielleicht konnten sie keine Kinder bekommen, vielleicht hatten sie gute Gründe, keine haben zu wollen. Das ist moralisch auch nicht zu beanstanden, aber es ist der Verlust einer gewissen Dimension des Lebens. Wer kinderlos geblieben ist, kann



Otfried Höffe ist Autor der Bücher »Die hohe Kunst des Alterns. Kleine Philosophie des guten Lebens« und »Für ein Europa der Bürger!«



sich freilich mehr Zeit für außfamiliäres soziales, kulturelles und politisches Engagement nehmen.

Ist es heute schwer zu akzeptieren für Ältere, dass ihr Wissen immer schneller entwertet wird, wenn man etwa an die digitale Entwicklung denkt?

Die Digitalisierung ist ein wunderbares Beispiel, da frage ich meinen Schwiegersohn oder meine Enkelkinder, wenn ich nicht weiterweiß. Ich finde es im Gegenteil positiv, wenn Jüngere nicht in zu vielen Dingen von Älteren abhängig sind. Indem sie ihnen helfen, hebt es ihr Selbstbewusstsein.

Aber aufgrund der Dynamisierung der Berufe können nicht mehr so viele Erfahrungen aus der Arbeitswelt mitgegeben werden wie früher.

Da muss man differenzieren. Nehmen wir das Handwerk: Ältere können natürlich zu den technischen Entwicklungen nicht mehr so viel sagen und raten. Wohl aber zu Fragen, wie man sich den Tag und die Woche einteilt, wie man mit seinen Kräften haushält, wie man mit den Kunden umgeht. Soll man etwa einen Kunden, über den man sich geärgert hat, fallen lassen? Sollte man nicht auch Fehler gegenüber Auftraggebern eingestehen? Oder: Wie kommt man emotional in wirtschaftlich schwierigen Phasen zurecht? Bei diesen allgemein menschlichen Fragen haben

Das Alter ist keine Krankheit, sondern eine Lebensphase, sagt der Philosoph. Die gelte es selbstverantwortlich zu gestalten

sich die Dinge nicht so fundamental verändert. Die Lebenserfahrung der Älteren ist weiter wichtig.

Was halten Sie von den Versuchen, sich dem Altern zu widersetzen, indem man sich das Gesicht straffen lässt oder bestimmte Nahrungsergänzungsmittel einnimmt?

In gewisser Weise wollten Menschen das schon immer, man denke nur an die Geschichten vom Jungbrunnen. Lange jung bleiben zu wollen ist etwas sehr Menschliches. Aber entscheidender ist doch, dass ich mich körperlich fit halte, dass ich geistig frisch bleibe und viele Sozialkontakte habe.

Das muss sich ja nicht ausschließen.

Das stimmt. Aber bei vielen Schönheitsoperationen fällt auf, dass die Mimik darunter leidet, das sind gesichtslos gewordene Gesichter. Anders bei alten Menschen, etwa in der Kunst: die Selbstbildnisse des alten Michelangelo oder Tizian etwa. Diese Gesichter strahlen eine gewisse Würde aus. Und warum soll man mit 70 nicht zeigen, dass man keine 50-jährige Haut mehr hat? Zumal sich in der öffentlichen Wahrnehmung ja durchaus etwas ändert: Da gibt es plötzlich die Rentner-Cops und ein 51-jähriges Bond-Girl.

Ist es einfacher, für einen Mann alt zu werden als für eine Frau?

Es hat jeweils Vor- und Nachteile. Frauen leben länger als Männer, haben dadurch aber den Nachteil, länger alt zu sein – außerdem verlieren sie oft ihre Partner. Hinzu kommt, dass Frauen sich meist stärker vom optischen Älterwerden beeinträchtigt fühlen. Und dass sie auf dem Beziehungsmarkt – anders als Männer – meist wenig Chancen haben, jüngere Partner zu finden. Andererseits sind Frauen im sozialen und im verbalen Bereich oftmals begabter als Männer, was beim Älterwerden wiederum hilfreich ist.

Stellt sich so etwas wie Altersweisheit irgendwann von allein ein, oder kann man etwas dafür tun?

Ganz von selbst gelingt das nicht. Aber wer neugierig durch die Welt geht, wird mit Lebenserfahrung belohnt. Man muss vor allem offen bleiben für die Schönheiten in der Welt, für die sozialen Gegebenheiten. Dafür muss man kein Akademiker sein, aber ein erfahrungsoffenes Leben geführt haben. All das sollte mit einer gewissen Bescheidenheit einhergehen, denn oft gelingt einem im Le-

ben ja nicht alles. Wer im Alter immer noch der Beste, der Schönste und der Klügste auf allen Gebieten sein will, der ist ein Tor.

Zu wissen, dass weit weniger Jahre vor einem liegen werden als hinter einem, verändert das die Perspektive auf das Denken und die Wahrnehmung?

Meist recht wenig, denn die 60-Jährigen wollen noch 80 werden, die 85-Jährigen noch 90, das verschiebt sich. Der 80-Jährige hat nicht vor Augen, dass er im Durchschnitt in fünf, sechs Jahren stirbt. Die eigene Sterblichkeit mitzubedenken ist zwar nicht falsch – aber das Verdrängen der eigenen Endlichkeit hat durchaus auch etwas Gutes. Denn warum soll ich mich heute ständig sorgen, dass ich in einigen Jahren sterben werde? Das macht das Leben nicht leichter. Besser ist es, sich des Lebens zu erfreuen.

Vorsorge zu treffen halten Sie nicht für nötig?

Das widerspricht sich nicht. Ein Testament etwa sollte nicht erst im hohen Alter verfasst werden, dasselbe gilt für eine Vorsorgevollmacht. Für die sozialen Beziehungen im Alter ist es wichtig zu überlegen, mit wem man sich gestritten hat, wem man vielleicht Unrecht getan hat – und ob es nicht an der Zeit wäre, darüber ins Reine zu kommen. Man darf es nur nicht zwanghaft betreiben.

Auf was stößt man dann womöglich?

Vielleicht bemerkst du jene, dass er seine Kinder doch nicht so gleich behandelt hat, wie er es von sich dachte. Und die Kinder stellen fest, dass es nicht ungerecht gemeint war und sie das vielleicht überinterpretiert haben. Beides fördert die Erkenntnis, dass jeder im Leben Fehler macht und Schwächen hat. Dadurch kann sich eine gewisse Bescheidenheit einstellen, die einem das Älterwerden ungeheuer erleichtert.

Wie ist es mit jenen Älteren, die krank sind? Wie lässt sich damit umgehen?

»Meist wenig. Das Verdrängen der **Sterblichkeit** hat aber durchaus etwas **Gutes**. **Warum soll ich** mich ständig sorgen, **dass ich in einigen Jahren sterbe?«**

Das Alter selber ist keine Krankheit, sondern eine Lebensphase. Und schwer krank werden können wir auch früher schon. Vor allem aber war der Mensch schon immer ein hilfsbedürftiges Wesen – denken Sie nur an die frühe Kindheit. Warum soll man im Alter also nicht hilfsbedürftig sein? Natürlich lassen sich viele Menschen höchst ungern helfen. Aber man kann guten Gewissens sagen: Früher habe ich vielen geholfen, jetzt darf ich es in Anspruch nehmen, dass mir geholfen wird.

Eine so gelassene Sicht auf das Altern zu haben wie Sie, lässt sich das lernen?

Es hat natürlich viel mit der Persönlichkeit zu tun, aber ja, es lässt sich in gewissen Grenzen erlernen. Nehmen Sie sich doch beispielsweise in der Fastenzeit vor, statt auf Süßigkeiten auf das Jammer zu verzichten. Schalten Sie das Fernsehgerät ab und ignorieren Sie schlechte Nachrichten. Niemand kann mit allem mitleiden, das würde das Leben vergällen – und es hilft auch niemandem.

Trotzdem könnte man sich in seinem Lebensfeld sozial engagieren.

Absolut. Der Anteil der Senioren unter den Ehrenamtlichen ist sehr hoch, was gut ist: Den einen wird geholfen, den anderen tut es gut, weil sie gefragt sind. Es ist generell so, dass man lieber einen Dank für eigene Leistungen bekommt, als anderen gegenüber dankbar zu sein. Mehr zu Geben als zu Nehmen ist insofern ein Zeichen dafür, dass man möglichst lange Zeit Eigenverantwortung und Verantwortung für andere übernehmen kann, wenig von anderen abhängig ist. Und wenn man ein halbwegs gelungenes Leben geführt hat – der Philosoph Bloch spricht von der Ernte, die man einfahren kann – dann kann man vieles von sich aus geben.

Um es noch einmal auf den Punkt zu bringen: Was ist für Sie das Entscheidende beim Älterwerden?

Ich spreche gern von den vier L: Laufen, Lernen, Lieben, Lachen. Laufen bedeutet, man sollte sich unbedingt körperlich betätigen. Hinzu kommt das Lernen, also geistig frisch zu bleiben, etwa Bücher zu lesen oder sogar ein Seniorenstudium aufzunehmen. Lieben, das heißt möglichst vielfältige Sozialkontakte pflegen. Und natürlich Lachen, die emotionale Seite nicht vergessen.

Humor ist das beste Mittel, um die Zuminutungen des Alterns zu ertragen – und die späten Jahre sogar zu genießen. <

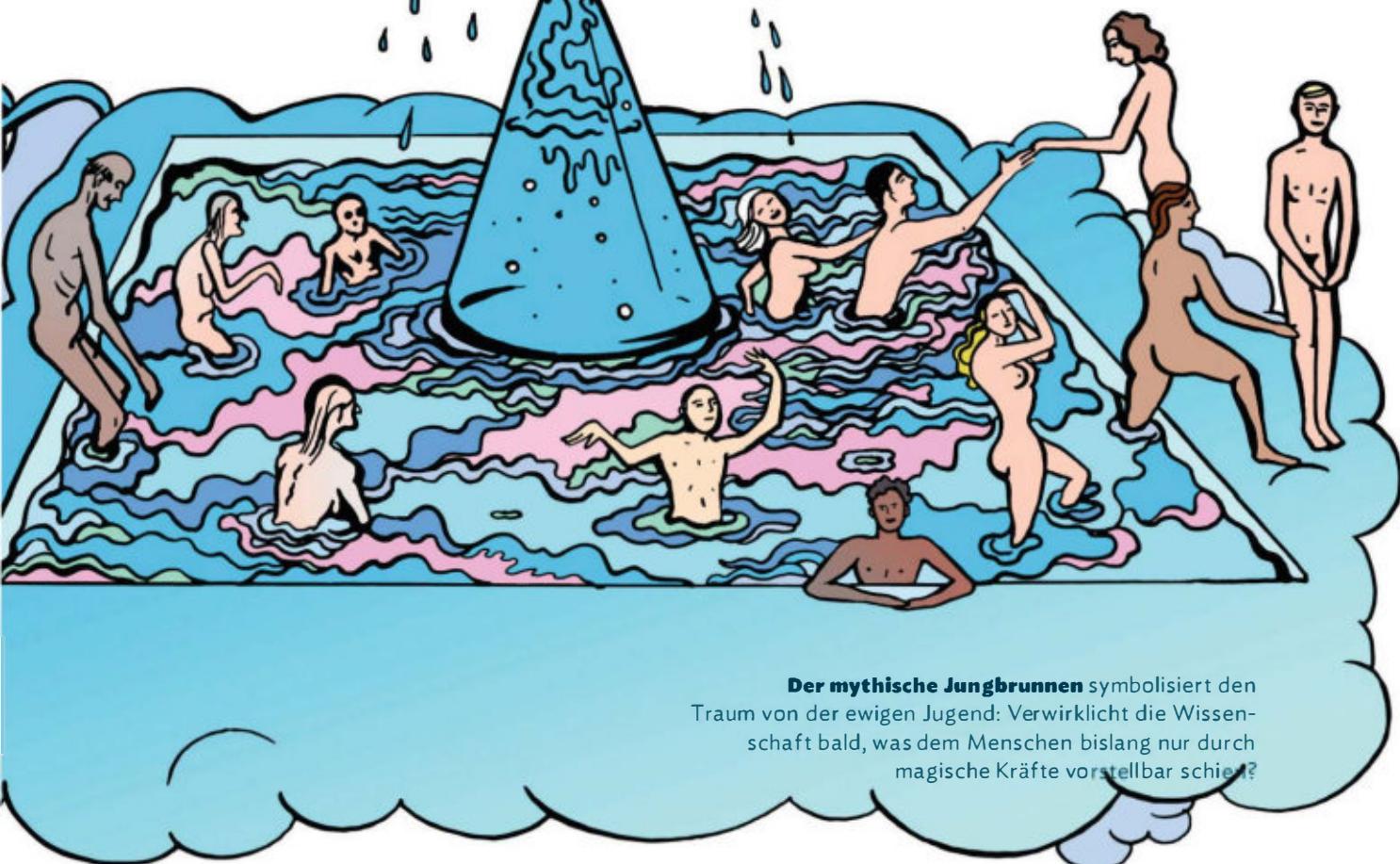


Können wir schon bald
150 Jahre alt werden – und
dabei gesund bleiben?
Mehr und mehr Forscher sind
davon überzeugt. **Neue**
Erkenntnisse ermöglichen
ihnen, die Übel des Alterns
dort zu bekämpfen, wo
sie entstehen: im Inneren
unserer Körperzellen

Für immer jung?

Text: Holger Diedrich

Illustrationen: Katharina Gschwendtner



Der mythische Jungbrunnen symbolisiert den Traum von der ewigen Jugend: Verwirklicht die Wissenschaft bald, was dem Menschen bislang nur durch magische Kräfte vorstellbar schien?

d

David Sinclair geht es einfach gut. „Mein Ruhepuls liegt bei 57, habe ich heute Morgen gecheckt. Das entspricht der Herzfrequenz eines Athleten. Ich bin aber keiner. Mein Cholesterinspiegel und mein Blutdruck wären selbst für einen jungen Erwachsenen sehr gut. Vom Gewichtheben erhole ich mich so rasch, als wäre ich 30 Jahre jünger. Und wenn ich laufe, bin ich regelmäßig schneller gelangweilt als erschöpft.“

Kein Zweifel, der 50-jährige Genetiker der Universität Harvard ist fit. Er joggt, hält Dät. Und: „Ich nehme täglich drei Wirkstoffe zu mir. Wir haben sie im Labor getestet.“ Sinclairs Medikamentenmix gegen das Altern: Resveratrol, Metformin und NMN.

NMN ist ein Molekül, das Körperzellen fit halten soll und eventuell sogar Nervenzellen schützt. Bei Resveratrol handelt es sich um einen Extrakt, der vor allem in Trauben vorkommt. Metformin ist ein bekanntes Mittel gegen Typ-2-Diabetes. Doch was bringt einen renommierteren Wissenschaftler dazu, täglich diese Pillen einzuschwören?

David Sinclair ist ein Pionier, ja eine Galionsfigur der Anti-Aging-Forschung. Die verfolgt das Ziel, den Menschen gesund altern zu lassen – weit über seine bislang natürliche Lebensgrenze hinaus. Der bisherige Rekord liegt wohl bei 122 Lebensjahren. Sinclair hält 150 Jahre für möglich, unter anderem mit den oben genannten Mitteln. Sie sollen tief in den Zellen des menschlichen Körpers das Vergreisen des Organismus bekämpfen – jenes Übel, das den meisten Menschen eines Tages Herz- und Lungenkrankheiten, Alzheimer, Parkinson, Krebs oder Gelenkverschleiß beschert werden wird.

Die Anti-Aging-Forschung, einst belächelt, beginnt allmählich zu glänzen:



Die Anti-Aging-Medizin gilt derzeit als **Shootingstar** unter den Forschungsthemen

Neue Einsichten in das Erbgut einzelner Zellen sollen den Weg zu einem verlängerten Leben weisen

zen: Schon 2022 soll das Geschäft mit der Jugend einen Rekordumsatz von 85,6 Milliarden US-Dollar einfahren.

Die Citigroup, einer der weltgrößten Finanzdienstleister, veröffentlichte im Sommer 2018 eine Liste mit den zehn Shootingstars unter den Forschungsthemen. Darunter die Anti-Aging-Medizin. Zu ihr heißt es in der Studie: „Die für die Entwicklung von Therapien erforderliche Wissenschaft und Technologie ist in den vergangenen Jahren rasch vorangekommen. Anti-Aging-Medikamente werden bald Realität.“

Steht also tatsächlich eine medizinische Revolution bevor? Kommen die Mediziner dem Menschheitstraum dauerhafter Jugend wirklich näher?

Anti-Aging umfasst inzwischen weit mehr als Faltencremes, Nahrungsergänzungsmittel und Däten. Eine Reihe professionell entwickelter Medikamente befindet sich in klinischen Tests am Menschen. Denn das Altern sei „ein dynamischer Prozess, der beschleunigt oder verlangsamt und zum Teil sogar rückgängig gemacht werden kann“, schreibt die Molekularbiologin Elizabeth Blackburn.

Sie muss es wissen: Die Australierin erhielt für ihre bahnbrechende Forschung auf diesem Gebiet 2009 den Medizin-Nobelpreis.

Ihr Verdienst ist es, die Bedeutung sogenannter Telomere für die Zellalterung entdeckt zu haben. Telomere sind gewissermaßen Schutzkappen aus DNS, die unsere Erbgutfäden vor Schäden bewahren – sonst würden sie an den Enden regelrecht ausfransen.

Blackburns Arbeiten beruhen auf einem Phänomen, das im Jahr 1961 der Biologe Leonard Hayflick erstmals systematisch erkundet hat.

Hayflick hatte in seinem Labor am Wistar Institute in Philadelphia massenhaft menschliche Zellen vermehrt. Bald standen überall im Labor Glaskolben, in denen sich Zellen explosionsartig teilten. Ein ernsthaftes Logistikproblem bahnte sich an. Doch plötzlich kam die Vermehrung zum Stillstand. Der Biologe zählte nach: Nach 40 bis 50 Teilungen traten die Zellen in einen dauerhaften Ruhezustand ein.

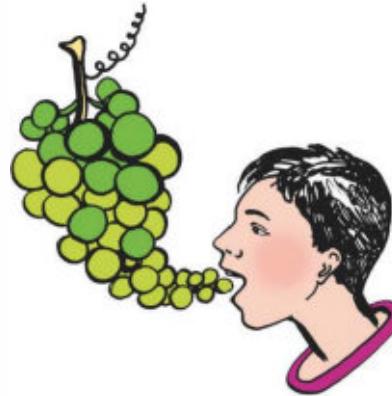
Dank Blackburns Arbeit weiß man, dass die Telomere eine entscheidende Rolle dabei spielen. Diese Schutzkappen bestehen aus den gleichen chemischen Bausteinen wie das restliche Erbgut. Bei jeder Teilung verlieren die Telomere bis zu 200 dieser Bausteine. Ist der Schutz abgenutzt, geht die Zelle sozusagen in den Ruhestand: Sie ist nicht tot, teilt sich aber auch nicht mehr.

„Seneszenz“ nennen Forscher diesen zellulären Erschöpfungszustand. Er verhindert beispielsweise, dass sich Exemplare mit ramanziertem Erbgut weiter teilen.

Doch der Schutz hat einen Preis. Haben wir zu viele dieser Zellen im Körper, bekommen wir altersbedingte Krankheiten.

Denn diese Zellen verstehen nicht mehr alle Botschaften, die sie empfangen, und sie geben falsche Signale weiter. Außerdem schütten sie unter anderem entzündungsfördernde Substanzen aus und fügen so dem umliegenden Gewebe Schaden zu.

Sieben ehmen sich „wie faule Äpfel in einem Bottich“, sagt Elizabeth Blackburn: Sie sorgen dafür, dass auch andere Zellen so werden wie sie.



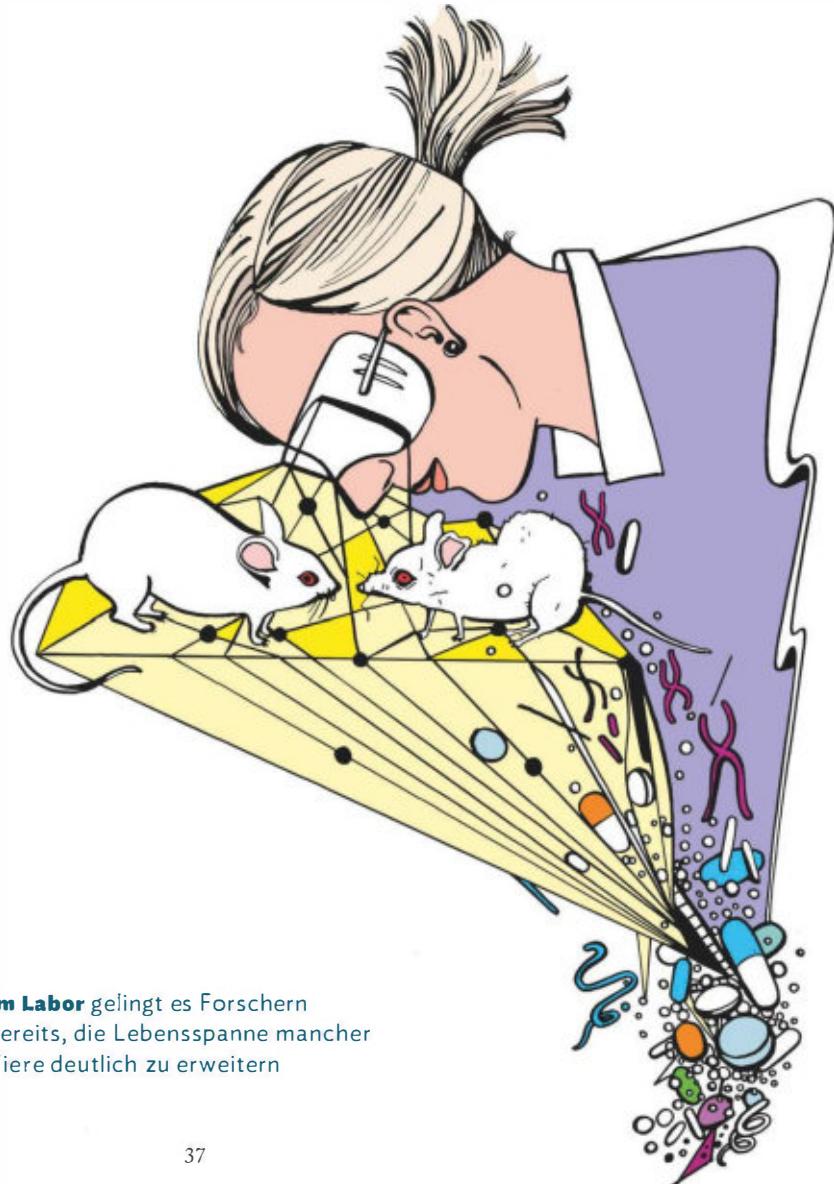
Substanzen wie das in Weintrauben enthaltene Resveratrol helfen womöglich, den Körper jung zu erhalten

Seneszente Zellen sind schuld daran, dass wir im letzten Lebensdrittel schmerzanfälliger werden und sich chronische Leiden einnisteten. Wir verlassen die Zeit körperlicher Unbeschwertheit und verbringen die letzten Jahre und Jahrzehnte in zunehmend ramponiertem Zustand.

Arthrosen bilden sich aus, Herzkrankheiten und andere ernste Beschwerden suchen uns heim. Und damit nicht genug: Erbgutschäden sammeln sich an und werden vom Körper weniger effektiv repariert. So steigt auch das Krebsrisiko weiter an.

Diese Erkenntnisse bilden heute eine Grundlage für die Entwicklung marktfähiger Anti-Aging-Medikamente.

Das US-amerikanische Start-up Unity Biotechnology beispielsweise untersucht in klinischen Tests, ob ein Stoff namens UBX0101 wirksam seneszente Zellen beseitigen kann, die beim Gelenkverschleiß mitwirken. Unity erhielt über 300 Millionen Dollar an Investment-Geldern, unter anderem von Amazon-Gründer Jeff Bezos und Paypal-Mitgründer Peter Thiel.



Im Labor gelingt es Forschern bereits, die Lebensspanne mancher Tiere deutlich zu erweitern

Erste Medikamente gegen das Altern werden schon heute in **klinischen Tests** an Menschen erprobt

In Tierversuchen führte das Molekül UBX0101 bereits zu einer deutlichen Besserung der Arthrose, weil es senescente Zellen dazu anregt, kontrollierten Selbstmord zu begehen. Dadurch verringerte sich der Abbau von Knorpelsubstanz.

Die erste Phase der klinischen Tests hat UBX0101 überstanden. Dazu wurde der Wirkstoff Testpersonen einmalig ins Kniegelenk injiziert, um die Verträglichkeit zu prüfen. Weitere Studien mit mehr kniekranken Probanden und höheren Dosierungen sollen klären, ob UBX0101 bei Menschen mit arthritischen Gelenken die Zahl der krank machenden Zellen reduzieren kann.

Doch nicht nur senescente Zellen in unserem Körper stehen im Fokus der Anti-Aging-Wissenschaftler. Auch Stammzellen gelten als vielversprechendes Ziel. Diese sich unbegrenzt teilenden Zellfabriken bilden die Basis vieler Körperfunktionen. Sie produzie-

ren unter anderem Tag für Tag 200 Milliarden rote Blutkörperchen.

Zwar werden wir alle mit einem riesigen Pool an Stammzellen geboren. Doch dieser droht im Alter auszutrocknen, weil diese Zellen durch Anhäufung von Erbgutschäden die Teilung einstellen oder nach und nach absterben. Wenn etwa die Stammzellen der Thymusdrüse im Brustkorb verloren gehen, entwickelt sich sogenannte Immunoseneszenz: nach und nach bricht das Immunsystem zusammen.

Betrifft die Seneszenz die Stammzellen des Hypothalamus im Gehirn, können verschiedene Stoffwechselwege, bestimme Hormonsysteme oder die Temperaturregulierung des Körpers geschädigt werden.

Ansätze, dem Verlust an Stammzellen entgegenzuwirken, gibt es viele. Eine Möglichkeit ist es, körpereigene Zellen des Patienten im Labor zu vermehren, um sie ihm später zu injizieren.

In den USA bieten Kliniken solche Behandlungen bereits an. Die Wirksamkeit der Therapie ist jedoch umstritten: Noch ist nicht klar, wie lange die neuen Stammzellen im Körper überleben und ob sie sich dort ansiedeln, wo sie gebraucht werden.

Außerdem besteht die Gefahr, dass sie sich unkontrolliert teilen und Tumoren bilden.

Geforscht wird darüber hinaus an Substanzen, die Stammzellen fit und teilungsfreudig halten. Wieder andere Wirkstoffe sollen die chemischen Signale gesunder Stammzellen nachahmen oder schwächende Körperzellen mit dringend benötigten Nährstoffen versorgen.

2019 sorgte eine Studie für Aufsehen, die das Biotech-Unternehmen Intervene Immune auf einem Anti-Aging-Kongress in New York vorstellt: Der Firma sei es mithilfe von bestimmten Substanzen gelungen, bei neun Männern zwischen 51 und 65 Jahren neues Gewebe in der für das Immunsystem so wichtigen Thymusdrüse wachsen zu lassen.

Auch das biologische Alter der Probanden, gemessen an bestimmten Merkmalen im Erbgut, sei während des

Viel Geld fließt derzeit in die Erforschung überalterter Zellen: Diese setzen Stoffe frei, die andere Zellen anstecken – wie faule Äpfel in einem Bottich die gesunden Äpfel



Studienzeitraums von einem Jahr gesunken: um 18 Monate.

Intervene Immune erzielte den Effekt mit einem Cocktail aus drei Wirkstoffen: dem Wachstumshormon hGH, dem Hormon DHEA – einem Vorfänger von Östrogen und Testosteron – und dem Diabetesmittel Metformin, das auch der Harvard-Forscher David Sinclair einnimmt.

Doch mehr als ein weiterer Hinweis, in welche Richtung die Wissenschaftler forschen könnten, ist diese kleine Studie nicht. Inzwischen erfolgte der nächste Schritt: Die Daten wurden von unabhängigen Forschern begutachtet; außerdem sollen Studien mit deutlich mehr Teilnehmern – dann auch mit Frauen – zeigen, ob sich der Effekt zuverlässig wiederholen lässt.

e

Ein weiteres Forschungsgebiet der Anti-Aging-Wissenschaft sind die Kraftwerke unserer Zellen: die Mitochondrien. Was wir an Nahrung zu uns nehmen, wandeln sie in Energiepakete um, die für fast alle Zellprozesse notwendig sind.

Doch auch Mitochondrien verschleißt mit zunehmendem Alter. Denn bei der Bereitstellung von Energie fallen wie bei einem echten Kraftwerk Nebenprodukte an. Wenn sich eine Zelle dem Ende ihres Lebenszyklus nähert, kommt es durch eine Häufung dieser Stoffe letztendlich auch zur Zersetzung der Mitochondrien.

Der Vorgang, bei dem eine Zelle ihre eigene Zersetzung orchestriert, wird „Apoptose“ genannt. Schadhafte Zellen räumen sich auf diese Weise selbst aus dem Weg. Doch nicht immer funktioniert das einwandfrei. Für manche Forscher ist die Apoptose deshalb der Schlüssel zum Verständnis von Krankheiten.

Eine bedeutende Rolle spielen dabei spezielle Moleküle, in der Fachsprache auch „freie Radikale“ oder „reaktive Sauerstoffspezies“ (ROS) ge-



Eine Schlüsselrolle beim Altern spielen die »Telomere«: Das Schwinden dieser Enden der Erbgutstränge lässt unsere Körperzellen ermatten – und kann womöglich hinausgezögert werden

Wie sähe eine **zukünftige Welt** aus, deren Bewohner Krankheit und Tod erfolgreich hinauszögern?

nannt. Sie sind ein Zwischenprodukt unseres Stoffwechsels – und hochaggressiv gegenüber anderen Molekülen. Sie brauchen Elektronen, um sich chemisch zu stabilisieren – und diese stehlen sie ihrer Umgebung, beispielsweise aus den Zellwänden oder der Erbsubstanz von Mitochondrien.

Die meisten Schäden, die freie Radikale anrichten, werden rasch wieder repariert. Einige bleiben jedoch bestehen, und ihre Zahl steigt im Laufe der Zeit. Die Energieproduktion in den versehrten Zellen sinkt.

Freie Radikale schädigen jedoch nicht nur die Mitochondrien einer Zelle, sondern auch die Proteine und die DNS darin. Doch es gibt Methoden, um die zelleigenen Abwehrkräfte zu unterstützen.

Die Geschichte eines Wirkstoffs, der Zellen im Kampf gegen das Altern unterstützt, begann mit Planungen für den Bau eines Flughafens auf einem entlegenen Eiland. Anfang der 1960er Jahre begab sich Stanley Skoryna von der McGill University im kanadischen Montreal auf die Osterinsel (Rapa Nui) mitten im Pazifik. Sein Ziel war es, dort Pflanzen- und Bodenproben zu nehmen, bevor diese vom Rest der Welt isolierte Insel Anschluss an die moderne Welt fand.

Skoryna verließ die Insel im Februar 1965 mit Tausenden Proben. Dem kanadischen Mikrobiologen Surén Seagal gelang es, aus einer der Bakterienkulturen ein neuartiges Mittel gegen Pilzbefall zu isolieren. In Anlehnung an den Fundort nannte er es Rapamycin, und es stellte sich als wahrer Schatz heraus.

Der Wirkstoff legt die Aktivitäten des Enzyms mTOR („mechanistic Target of Rapamycin“) lahm, das Krebszellen wuchern lässt. In der Transplantationsmedizin hilft der Wirkstoff, die Abstoßungsreaktionen gegen Spenderorgane zu unterdrücken. Er wird zudem im Kampf gegen Krebs eingesetzt,

da er Wachstum und Vermehrung von Zellen verhindern kann.

Angesichts der Vielseitigkeit von Rapamycin dauerte es nicht lange, bis die Anti-Aging-Industrie darauf aufmerksam wurde. Bald stellte sich heraus, dass Rapamycin die Lebensspanne von Fliegen, Würmern und Nagetieren verlängerte.

Der Biogerontologe Matt Kaeberlein beschreibt mTOR als „Verkehrsampel für die Zelle“: Das Enzym sagt ihr, wann sie aktiv sein und wann sie ihr Wachstum einstellen soll. Zu Ruhephasen der Zelle kommt es zum Beispiel infolge von Nahrungsknappheit. Rapamycin täuscht mTOR einen solchen Mangel vor.

Ein Mechanismus, den Forscher zur Verlängerung des Lebens einsetzen wollen. Denn Körperzellen nutzen Fastenzeiten, um sich von Abfallstoffen zu befreien, die auf Dauer den Zelltod herbeiführen können. Diese Selbstreinigung nennt sich „Autophagie“.

Der aus dem Griechischen stammende Begriff bedeutet schlicht „Sich-selbst-Essen“. Genau das tun die Zellen, wenn es an Energiezufuhr von außen mangelt: Sie suchen nach Energielieferanten in ihrem Inneren.

Dazu werden die Verdauungsgänge der Zellen, die Lysosomen, von der zelleigenen Müllabfuhr mit unbrauchbaren Zellbestandteilen in Form von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten beliefert. Daraus recyceln die Lysosomen Grundstoffe für die Zellen und sorgen so für ihre Vitalität. Das zurzeit populäre Intervallfasten, bei dem Menschen für einen begrenzten Zeitraum von zum Beispiel 16 Stunden keine Nahrung zu sich nehmen, zielt auf diesen Effekt ab.

Um zu beweisen, dass das Großreinemachen in den Zellen durch die Gabe von Rapamycin auch in höheren Säugetieren gefördert wird, führt der Biogerontologe Matt Kaeberlein Tests an Hunden durch. Die Start-up-Firma

resTORbio geht noch weiter: Sie hat vom Pharmakonzern Novartis die Lizenz für zwei Moleküle erworben, die das mTOR-Enzym beeinflussen können, und testet eines davon bereits an Menschen. Probanden wird eine Substanz namens RTB101 verabreicht. Sie soll gegen Leiden wie Herzinsuffizienz, Alzheimer und Parkinson helfen.

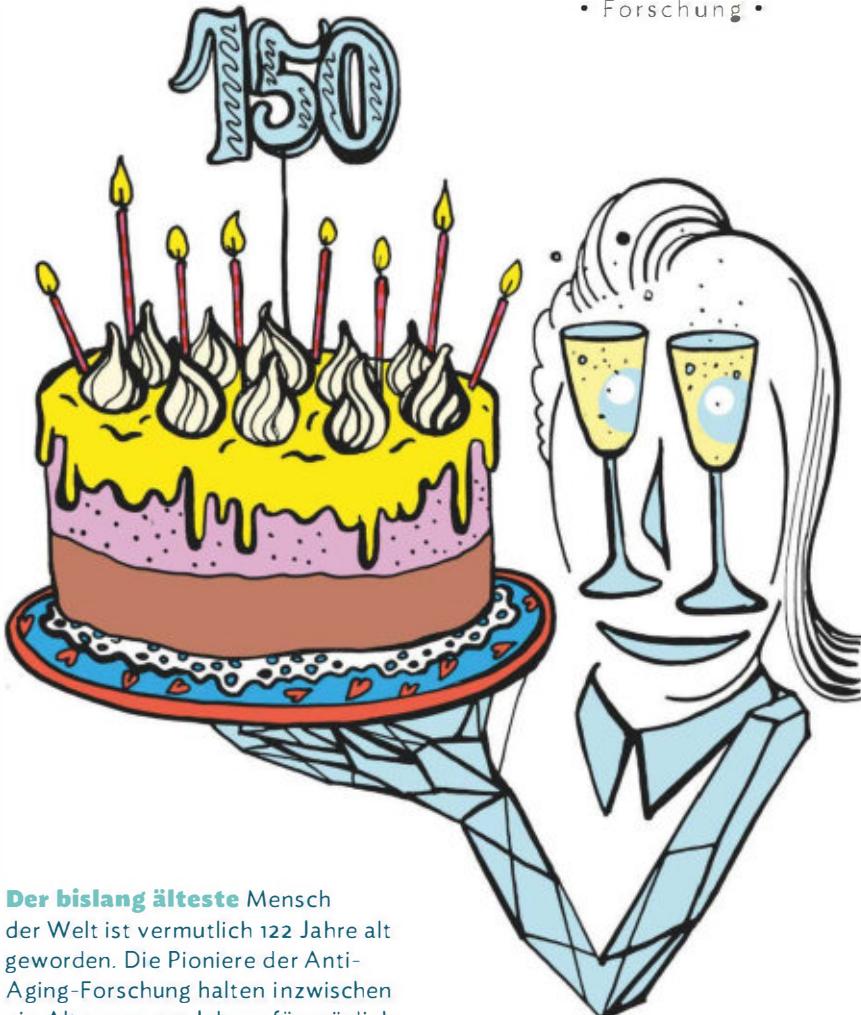


Allen Strategien, mit denen Forscher versuchen, das Altern zu bremsen, ist eines gemeinsam: Es sind detaillierte Kenntnisse über die Vorgänge im Zellinneren notwendig. Und je mehr Zellen und Zellarten man beim Altwerden beobachten kann, desto besser.

Möglich macht das eine neue Methode namens Single Cell Sequencing (Einzelzellanalyse). Sie erlaubt es erstmals, das Erbgut einzelner Zellen auszulesen. Forscher können sogar sehen, welche Gene gerade angeschaltet sind und welche Proteine in der Zelle hergestellt werden.

Man erhält quasi einen Fingerabdruck vom aktuellen Zustand der Zelle, sagt Herbert Schiller vom Institute of Lung Biology and Disease am Helmholtz Zentrum München. Schiller und sein Team erkunden mithilfe der Einzelzellanalyse, wie sich die Aktivität der Gene und die Zusammensetzung der die Zelle umgebenden Proteine verändert, wenn Zellen altern. Dazu untersuchten sie 30 verschiedene Zelltypen in den Lungen junger und greiser Mäuse.

Eine erste Erkenntnis lautet: Es ist kompliziert, denn Zellen eines Typs verhalten sich nicht immer gleich. Stattdessen nehmen sie verschiedene Zustände ein, je nachdem, was sie gerade leisten müssen. Diese Varianz ist in alten Lungenzellen grundsätzlich höher. Es gibt dort mehr zufällige Schwankungen im Aktivitätsmuster der Gene. Welche Folgen das für den Körper hat, können die Forscher momentan noch nicht sagen.



Der bislang älteste Mensch
der Welt ist vermutlich 122 Jahre alt geworden. Die Pioniere der Anti-Aging-Forschung halten inzwischen ein Alter von 150 Jahren für möglich

Die Zellbiologen stehen vor Jahren der Grundlagenforschung. Das Helmholtz Zentrum in München ist dabei Kooperationspartner des internationalen Projekts „Human Cell Atlas“. Dessen Ziel ist eine dreidimensionale Übersicht aller 30 Billionen Zellen des menschlichen Körpers.

Zur Bewältigung dieser gewaltigen Menge an Informationen müssen ganz neue Auswertungsmethoden entwickelt werden. Künstliche Intelligenz soll selbstständig Muster in den Messdaten erkennen. Wissen wir exakt, wie sich Zellen verändern, wenn sie alt oder krank werden, dann wird sich – so die Erwartung – eine Vielzahl neuer Therapien auftun.

Denn das Altern ist nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Ein immer größerer Anteil alter Menschen, der „Silber-Tsunami“, droht die Industriestaaten und bald auch China zu über-

rollen. Die Folge: Immer mehr Menschen werden immer länger arbeiten müssen, damit das Gemeinwesen nicht Schaden nimmt. Dazu müssen sie lange fit bleiben.

Das macht die Anti-Aging-Industrie zu einer Boombranche – sie verspricht, das Problem an der Wurzel anzugehen, beim Alterungsprozess selbst. Entsprechend lang ist die Liste von Milliardären und Investmentfirmen – viele davon aus dem Silicon Valley –, die in solche Start-ups investieren.

David Sinclairs Firma Biosciences sammelte 50 Millionen Dollar von Investoren ein. Das klingt lächerlich im Vergleich zu dem, was Unity Biotechnology zur Verfügung steht – jener Firma, die marode Zellen in arthritischen Gelenken bekämpft.

Ihr Börsenwert wurde Ende August 2018 auf 700 Millionen Dollar geschätzt – obwohl sie nur knapp 100 Mitarbeiter hat.

Die Google-Gründung California Life Company (Calico) verfügte sogar schon bei ihrer Gründung über eine Milliarde Dollar. Mit dem Geld sollen über 100 Forscher des Unternehmens Licht ins Dunkel der Zellalterung bringen – und Arzneimittel an den Markt.

Belastbare Studien und große klinische Tests könnten der oft noch argwöhnisch beäugten Anti-Aging-Branche einen Imagegewinn bringen.

Trotz der Zusammenarbeit mit etablierten Forschungseinrichtungen kämpft die Verjüngungsindustrie noch immer mit dem Ruf, eine Pseudowissenschaft zu sein, in der sich viele Scharlatane wohlfühlen.

Sinclair sieht die Vorbehalte gegenüber der Anti-Aging-Medizin sportlich: „Alles, was neu ist, sieht sich Widerständen gegenüber. Aber wenn man erst einmal darüber nachdenkt, ergibt die Bekämpfung des Alterns genau so viel Sinn wie die Bekämpfung von Krebs und Alzheimer.“ Er ist überzeugt, dass die Menschen in ein paar Jahren von ersten Erfolgen der Anti-Aging-Medizin profitieren werden.

Doch wie sähe eine Welt aus, deren Bewohner Krankheit und Tod erfolgreich hinauszögern? „Gut und schlecht“, sagt Sinclair. Gut, weil wir länger leben, produktiver sind, das Bruttosozialprodukt steigt.

Schlecht, weil die Menschen länger arbeiten müssten und die stetig wachsende Bevölkerung die Erde belastet.

Doch auch daran haben Sinclair und seine Kollegen gedacht: 2016 rief die NASA den Wettbewerb iTech aus, mit dem Ziel, die besten Mittel gegen Muskelschwäche, Gedächtnisverlust und Schäden durch Weltraumstrahlung zu ermitteln. Denn all dies gefährdet Langzeitmissionen im Weltall und damit auch eine Besiedelung des Mars. Einer der Gewinner war ein Konzept mit Verjüngungsmitteln, eingereicht von David Sinclair und Lindsay Wu.

Ob ihre Vorschläge jemals auf einer Mission umgesetzt werden, steht in den Sternen – so wie der Erfolg der Anti-Aging-Forschung insgesamt. Am Ende könnte sich der Plan des Lebens womöglich als zu komplex erweisen, um ihn mit zwei, drei Molekülen zu durchkreuzen. ↗

Unser Immunsystem ist im Alter weniger effektiv – und macht uns anfällig für Viren und Bakterien. Die Ärztin Anja Kwetkat erklärt, was dabei im Körper vor sich geht und wie wir uns vor Infektionen schützen können

Rettung für die

Interview: Tilman Botzenhardt
und Maria Kirady

GEO WISSEN: Frau Dr. Kwetkat, während der Corona-Epidemie müssen vor allem ältere Menschen einen schweren Verlauf der Krankheit fürchten. Sind betagte Menschen generell anfälliger für Infektionskrankheiten?

DR. ANJA KWETKAT: Das ist leider der Fall – denn wie der Rest des Körpers altert auch unser Immunsystem. Das wirkt sich in vielerlei Hinsicht aus: so produziert ein älterer Mensch weniger Antikörper, und seine Abwehrzellen verändern sich im Vergleich zu jungen Jahren. Damit reagiert sein Immunsystem weniger effektiv auf eindringende Erreger.

Wann setzt diese Alterung des Immunsystems ein?

Die ersten Veränderungen beginnen schon mit dem Ende

der Pubertät. Dann fängt etwa der Thymus an, sich langsam zurückzubilden. Dieses hinter dem Brustbein gelegene Organ ist bedeutsam für die Produktion von T-Zellen – einer Gruppe von weißen Blutzellen, die wichtig für die Abwehrreaktion gegen unbekannte Erreger sind. Das Organ ist schon bei 20-Jährigen deutlich verkleinert, obwohl das Immunsystem dieser jungen Erwachsenen insgesamt meist noch sehr leistungsfähig ist.

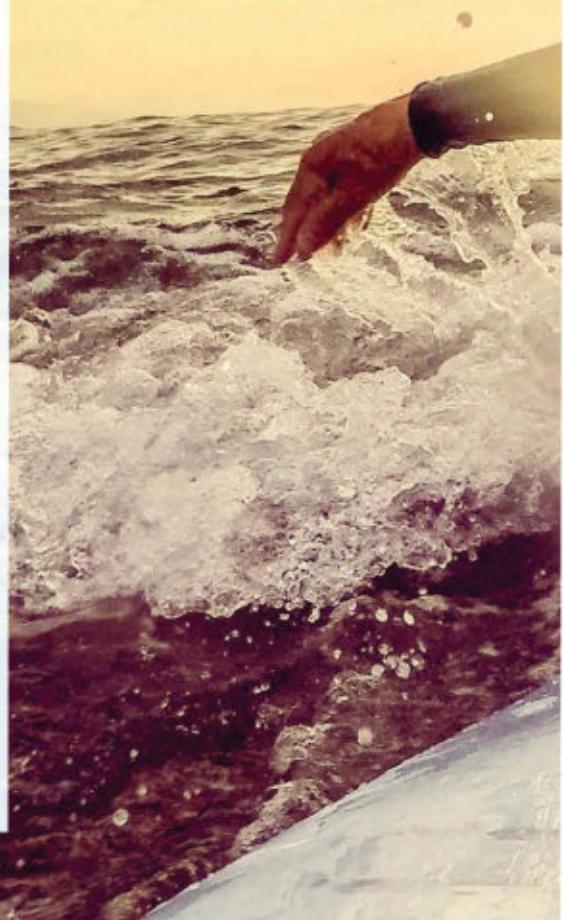
Wie stark lassen unsere Abwehrkräfte in den folgenden Jahren nach, und wann macht sich der Verlust für uns deutlich bemerkbar?

Das ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Wir wissen aber aus Studien, dass der Zustand unseres Immunsystems mit anderen Gesundheitspara-



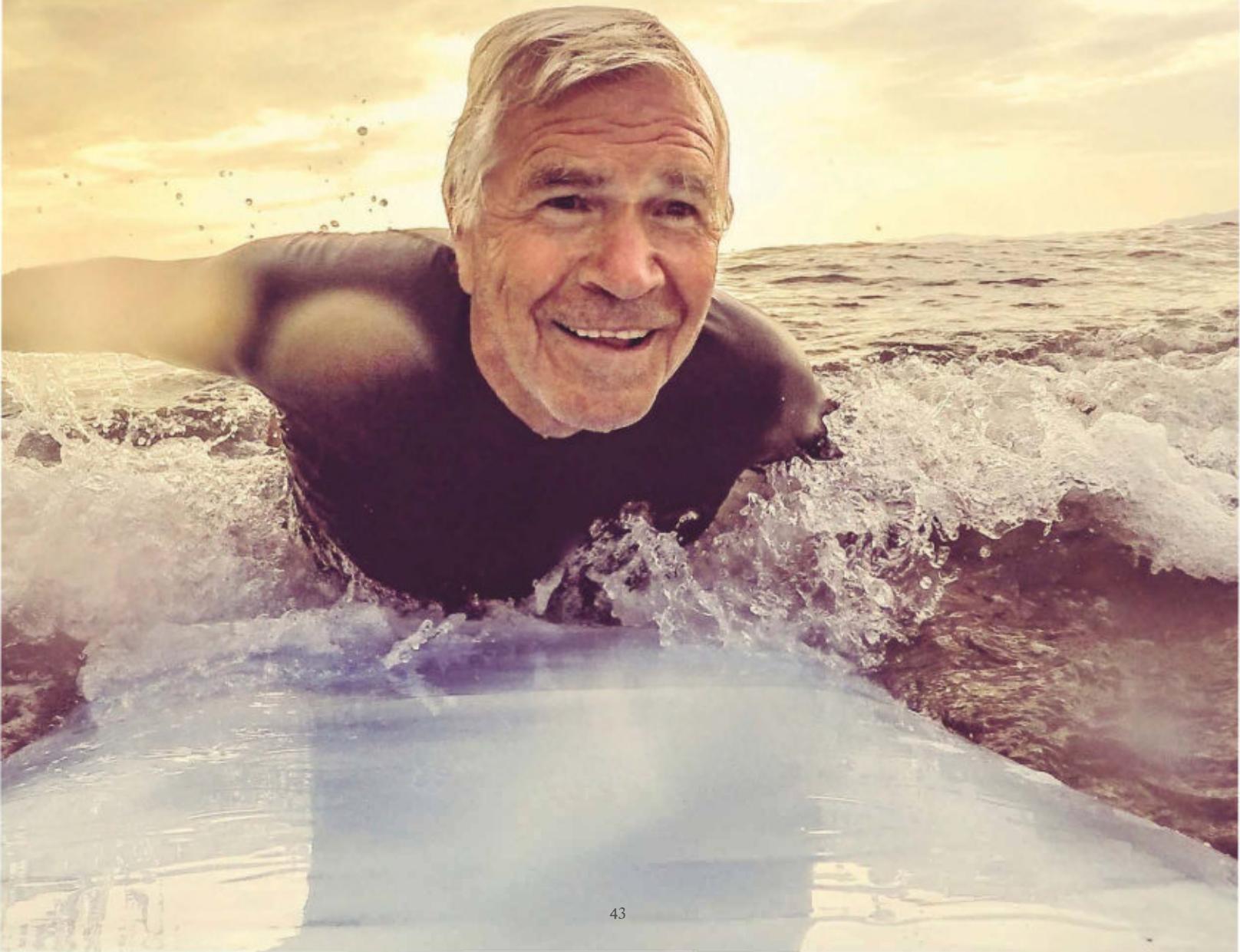
Dr. Anja Kwetkat

ist Chefärztin und Direktorin der Klinik für Geriatrie an der Universitätsklinik Jena.



Nicht nur Haut und
Knochen altern, sondern
auch die Zellen der Immun-
abwehr. Dem lässt sich
mit Sport entgegenwirken

Abwehrkräfte



metern in wechselseitiger Beziehung steht. Wer sich im Alter noch sehr fit fühlt und körperlich aktiv ist, hat oft im gesamten Körper noch eine gute Organfunktion – und das trifft dann meist auch auf das Immunsystem zu.

Ein fitter 50-Jähriger kann demnach über bessere Abwehrkräfte verfügen als ein weniger gut in Form befindlicher 30-Jähriger?

Das ist möglich. Insbesondere dann, wenn der jüngere Mensch womöglich an einer chronischen Erkrankung leidet oder einen wenig gesundheitsfördernden Lebensstil hat: Wenn er beispielsweise raucht oder zu viel Alkohol trinkt.

Manche Menschen wirken ja schon in jungen Jahren wie vorgealtert. Startet ein Mensch mit einem bereits vergleichsweise geschwächten Immunsystem in den Alterungsprozess, wird sich das Nachlassen der Abwehrkräfte entsprechend früh bemerkbar machen.

Oft werden 65 Jahre als jene Altersgrenze genannt, nach der sich das schwächer werdende Immunsystem spürbar auf die Gesundheit auswirkt.

Diese Altersgrenze ist für körperliche Veränderungen nicht besonders aussagekräftig. Für das aktuelle Coronavirus SARS-CoV-2 zeigen die bisherigen Erkenntnisse zwar, dass das Risiko eines schweren oder tödlichen Verlaufs für Menschen ab dem Rentenalter tatsächlich stark erhöht ist. Aber das Robert-Koch-Institut hat schon früh darauf hingewiesen, dass die schweren Verläufe der Krankheit weltweit bereits ab einem Alter von 50 Jahren zunehmen. Für andere Krankheiten,



die schon wesentlich besser erforscht sind, gilt Ähnliches.

Können Sie ein Beispiel geben?

Zu den gefährlichsten Infektionen für ältere Menschen zählt die Lungenentzündung, die ja auch bei der Covid-19-Krankheit zu den lebensbedrohlichen Komplikationen gehört. Für diese gut erforschte Infektionskrankheit steigt die Sterblichkeit schon ab einem Alter von 50 Jahren deutlich. Das hört niemand so gern, denn mit 50 Jahren fühlt man sich noch nicht alt. Aber viele haben zu diesem Zeitpunkt schon ein geschwächtes Immunsystem.

Wie macht sich das bemerkbar?

Bei der Lungenentzündung kann etwa eine reduzierte Funktion der Schutzbarrieren im Körperinneren eine Rolle spielen, zum Beispiel in den Atemwegen. Deren Schleimhäute können sich unter anderem mit zunehmendem Alter schlechter regenerieren, so ist etwa der Abtransport von Fremdkörpern durch die Flimmerhäärchen verlangsamt. Dadurch steigt das Risiko, dass Krankheitskeime anhaften und in den Körper gelangen. Zudem wird der Hustenstoß weniger effektiv, wenn im Alter Muskelmasse und Muskelkraft abnehmen.

Aber auch am Körperäußerem begünstigt die Alterung der Haut das Auftreten von Infektionen: Weil ihre Elastizität mit den Jahren nachlässt,

werden wir anfälliger für Verletzungen – also für offene Stellen am Körper, durch die Erreger leicht eindringen können. Gleichzeitig lässt die Durchblutung der Haut nach: Auch das schwächt ihre Funktion im Falle einer Verletzung, weil Abwehrzellen nicht mehr so schnell dahin gelangen, wo sie gebraucht werden.

Gibt es weitere Dinge, die sich ändern?

Eine wichtige Außenbarriere unseres Körpers liegt im Magen, wo die Magensäure Erreger in unserem Essen abtötet. Auch deren Produktion lässt mit dem Alter nach. Zudem wird ihre Funktion oft durch den allzu großzügigen Einsatz von Magenschutzmedikamenten verringert, welche die Säurebildung reduzieren.

Und natürlich können Erkrankungen unsere äußere Körperabwehr schwächen, auch auf indirektem Weg. Frauen, die an Osteoporose leiden, entwickeln im höheren Alter oft eine vorne übergebeugte Körperhaltung. In dieser Stellung ist die Bauchmuskulatur wenig gespannt – was wiederum dazu führt, dass der Hustenstoß zusätzlich geschwächt und dadurch die Reinigung der Atemwege erschwert wird.

Verstärken auch psychische Faktoren die Anfälligkeit für Infektionen?

Ja, das gilt etwa für Stress. Studien zeigen, dass bereits der selbsterfüllende Stress – den eine Person also fühlt,



» Je besser der Allgemeinzustand des **Körpers**, desto stärker ist die Immunabwehr «

• Immunabwehr •

Sanfte Bewegung, wie Spazierengehen oder Wandern, wirkt positiv auf die Durchblutung und die Körperabwehr

Fitte Ältere verfügen mitunter über bessere Abwehrkräfte als weniger gut in Form befindliche 30-Jährige



ohne dass er für andere Menschen offenbar wird – einen negativen Einfluss auf unser Immunsystem hat. Aber auch offensichtlich unter Stress stehende Menschen, etwa betreuende Angehörige von Demenzpatienten, zeigen eine erhöhte Anfälligkeit für Infekte. Depressionen schwächen ebenfalls die Funktion des Immunsystems.

Was können wir tun, um unsere Abwehrkräfte im Alter zu stärken?

Das Wichtigste ist ein gesunder Lebensstil. Je besser der allgemeine Zustand unseres Körpers ist, desto stärker sind auch unsere Abwehrkräfte. Dafür ist es zentral, sich ausreichend zu bewegen. Am besten an der frischen Luft – das Licht tut uns gut, und anders als in

geheizten Innenräumen trocknen die Schleimhäute nicht aus.

Auf Höchstleistungen kommt es dabei nicht an – Spitzenbelastungen wie ein Marathonlauf schwächen das Immunsystem sogar. Besser ist es, regelmäßige moderate Bewegung fest in den Alltag einzubauen. Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung. Im Prinzip ganz banale Dinge, denen im Alltag aber oft zu wenig Bedeutung beigemessen wird.

Können Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine oder etwa Knoblauchpräparate das Immunsystem stärken?

Es gibt keinen einzelnen Nähr- oder Wirkstoff, dessen Einnahme die Funktion des Immunsystems zuverlässig verbessert. Worauf es ankommt, ist eine ausgewogene Ernährung, die dem Organismus alle benötigten Nährstoffe liefert und ihn nicht durch ein Übermaß von Zucker und Fetten oder schlicht durch zu große Nahrungsmengen belastet.

Sollte ein Mangel an einem bestimmten Nährstoff bestehen, können Ergänzungsmittel sinnvoll sein, das gilt insbesondere für Vitamin D. Grundsätzlich aber zeigen Studien, dass Nährstoffe vom Körper meist besser aufgenommen werden, wenn sie nicht aus Präparaten, sondern aus natürlichen Nahrungsmitteln stammen.

Sollten ältere Menschen mehr trinken als Jüngere?

Nein, aber sie verspüren oft weniger Durst. Wenn sie deswegen zu wenig trinken, trocknen auch die Schleimhäute, die ja ein Teil der Außenbarriere unseres Körpers sind, stärker aus. Auch das erleichtert das Eindringen von Krankheitserregern. Es ist daher wichtig, genug Flüssigkeit aufzunehmen.

Was können Senioren noch für ihr Immunsystem tun?

Ausreichend schlafen, denn unsere Körperabwehr arbeitet wirkungsvoller, wenn der Organismus genug Ruhe bekommt. Wichtig ist zudem, sich auch um seine psychische Gesundheit zu kümmern. Wer positiv gestimmt ist, nicht zu übermäßigen Sorgen neigt, seine sozialen Kontakte pflegt und sich

seinen Humor erhält, hat ebenfalls ein besser funktionierendes Immunsystem.

Bei der Corona-Pandemie gelten Vorerkrankungen als Risikofaktor für schwere Verläufe. Um welche Krankheiten geht es dabei und welche Rolle spielen sie für die Schwächung des Immunsystems?

Gemeint sind Atemwegs- und Lungenerkrankungen, also etwa Asthma oder die als COPD bekannte chronische Atemwegsverengung: Sie schädigen das Zielorgan des Erregers direkt vor. Dazu muss man wissen, dass die Lunge wie jedes Organ negative Reize in Grenzen ausgleichen kann, bevor die Schädigung relevant wird. Mediziner bezeichnen diese Fähigkeit als Organreserve. Diese lässt jedoch mit dem Alter nach – und wird durch Vorerkrankungen weiter reduziert. Zusätzliche Schäden können dann schneller zu relevanten Störungen führen.

Andere Vorerkrankungen, etwa Diabetes oder eine Niereninsuffizienz, beeinträchtigen allgemein die Funktion des Immunsystems und schwächen auf diesem Weg die Abwehrkräfte.

Auch Wechselwirkungen zwischen den Organsystemen spielen eine Rolle. Sie existieren etwa zwischen dem Herz und der Lunge. Leidet eines dieser Organe, führt das zu einer Mehrbelastung des anderen – eine Lungenkrankheit kann also auch ein vorgeschädigtes Herz weiter schwächen.

Ist das auch der Grund für die erhöhte Rate von Herzproblemen bei älteren Grippekranken?

Das hat verschiedene Ursachen. Eine Infektion belastet den Kreislauf auf vielfache Weise: Die Atmung ist schneller, der Flüssigkeitsverlust höher, die Temperatur steigt – das alles bedeutet Mehrarbeit für das Herz. Dazu kommt die entzündliche Abwehrreaktion des Körpers, die einem geschwächten Herz ebenfalls schaden kann. So kommt es, dass während einer Grippe das Risiko für akut bedrohliche Herzschwächen oder einen Herzinfarkt stark ansteigt. Verstirbt ein Patient, gilt das Herzproblem als Todesursache – ausgelöst wurde das Geschehen aber erst durch die Influenza-Infektion.

Eine Grippe-Impfung kann demnach auch das Herz schützen?

Absolut. In einer aktuellen Studie war das Sterberisiko von Bluthochdruck-Patienten mit Grippe-Impfung um etwa 18 Prozent niedriger, Herzinfarkte und Schlaganfälle treten deutlich seltener auf. Wer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Bluthochdruck leidet oder 60 Jahre und älter ist, sollte die Grippe-Impfung auf jeden Fall wahrnehmen.

Welche weiteren Impfungen sind für ältere Menschen empfehlenswert?

Über die für alle Erwachsenen gültigen Empfehlungen hinaus rät die Ständige Impfkommission des Robert-Koch-Instituts Senioren ab 60 Jahren neben der Grippe-Impfung auch zur Impfung gegen Herpes Zoster, bekannt als Gürtelrose, und gegen Pneumokokken. Diese Bakterien sind oft verantwortlich für eine Lungenentzündung – eine der gefährlichsten Infektionskrankheiten auch hierzulande.

Wirken Impfungen bei älteren Menschen genauso gut wie bei Jüngeren?

Ihre Wirksamkeit lässt im Alter leider nach. Auch das ist eine Folge der natürlichen Alterung des Immunsystems. Eine Impfung wirkt ja, indem sie den Abwehrkräften des Körpers einen Erreger präsentiert und damit eine Art immunologisches Gedächtnis erzeugt. Taucht in der Folgezeit dieser Erreger auf, bildet das Immunsystem schneller Antikörper. Doch je älter wir werden, desto geringer wird der Anteil unserer Abwehrzellen, der noch auf unbekannte Erreger reagiert. Das Immunsystem wird dann mit bekannten Erregern noch relativ gut fertig, neue bereiten ihm aber zunehmend Probleme.

Wie zeigt sich die nachlassende Wirkung einer Impfung?

Ältere Patienten können sich etwa durchaus auch dann mit einem Grippevirus infizieren, wenn sie dagegen ge-

impft wurden, weil die Immunantwort des Körpers auf die Impfung schwächer ist. Dennoch profitieren sie von der Immunisierung: Denn die Krankheit verläuft dann sehr oft nicht so schwerwiegend. Gerade das ist für betagtere Menschen aber häufig schon entscheidend. Denn anders als Jüngere erholen sich Senioren oft nicht vollständig von einer schweren Erkrankung.

Was ist der Grund dafür?

Wenn sie eine Grippe überstehen, kommt es vor, dass sie danach in einem schlechteren Gesundheitszustand ver-

bleiben als zuvor: weil sie etwa stark an Gewicht verloren haben, körperliche Defizite stärker geworden sind, sie womöglich durch lange Liegezeiten Druckgeschwüre entwickelt haben oder sich vorbestehende Grunderkrankungen verschlechtert haben. All das kann durch einen mildernden Krankheitsverlauf vermieden werden. Die Impfung sichert also in diesem Fall den Erhalt von Lebensqualität.

Was sind die häufigsten Infektionskrankheiten älterer Menschen?

Das sind Infekte der Atemwege, des Magen-Darm-Trakts und der Harnwege. Aber nicht jeder Infekt wird von Betroffenen oder Angehörigen als solcher erkannt. Denn zu den Folgen der Alterung des Immunsystems gehört auch, dass viele typische

Frische Lebensmittel liefern alle wichtigen Inhaltsstoffe – Nahrungsergänzungsmittel sind meist nicht nötig



Entspannungsverfahren lindern den alltäglichen Stress und schützen somit vor Infekten



Die Gemeinschaft mit anderen, der Aufenthalt im Freien: Für das Immunsystem ist beides eine Wohltat

»Niemand sollte die **Haltung** haben, dass Leiden ein notwendiger Teil des Alterns sind«

Symptome von Infekten seltener oder verändert auftreten.

Fieber etwa fällt im Alter oft schwächer aus, weil sich die Thermoregulation des Körpers ändert. Eine dauerhaft leicht erhöhte Temperatur kann also schon ein Infektzeichen sein. Aber auch spezifischere Symptome treten seltener auf: Bei Harnwegsinfekten fehlen oft der Druck im Unterbauch und die brennenden Schmerzen beim Wasserlassen. Wenn derart typische Krankheitszeichen ausbleiben, ist es für alle Beteiligten natürlich schwieriger, eine Infektion überhaupt festzustellen.

Worauf sollten Angehörige achten?

Infekte drücken sich in höherem Alter häufig eher durch ein allgemeines Unwohlsein und ein verändertes Verhalten aus: Ein Mensch fühlt sich dann schlapp und müde, zieht sich zurück, isst und trinkt schlechter. Auch wenn jemand plötzlich ungewohnt durcheinander wirkt, schlechter orientiert oder verwirrt ist, kann das ein Zeichen eines Infekts sein – und das nicht nur bei Personen mit einer beginnenden Demenz.

Natürlich haben auch ältere Menschen mal einen besseren und mal einen schlechteren Tag, ohne deswegen gleich krank zu sein. Aber wenn ein ungutes Allgemeinbefinden auch einen zweiten oder gar dritten Tag anhält, sollte die Ursache dafür untersucht werden.

Gehen ältere Menschen denn generell zu selten zum Arzt?

Für viele von ihnen gilt das durchaus. Einerseits, weil sie unspezifische Symptome oftmals nicht ernst nehmen oder einfach als unvermeidliche Alterserscheinungen betrachten – ein Fehl-

schluss, den sowohl Betroffene als auch ihre Angehörigen treffen. Aber auch ein zweiter Grund spielt oft eine Rolle: die Sorge vor dem, was bei einer Untersuchung herauskommen könnte.

Woran liegt das?

Vielen Älteren liegt sehr an ihrer Autonomie, etwa selbst Auto zu fahren oder in ihrem eigenen Haus zu leben. Wenn das schwieriger wird, fürchten sie, dass der Arzt ihnen womöglich nahelegt, etwas von ihrer Selbstständigkeit aufzugeben. Diese Angst vor Abhängigkeit und Einschränkungen führt dazu, dass manche Senioren ihre Probleme für sich behalten und gar nichts tun. Das gilt umso mehr, wenn diese schambehaftet sind, sie etwa mit psychischen Problemen oder einer Inkontinenz zu tun haben.

Viele ältere Menschen haben zudem verinnerlicht, mit Leiden alleine zurechtzukommen – und sind deswegen oft gewillt, Schmerzen zu ertragen, deretwegen jüngere Menschen schon längst einen Arzt aufgesucht hätten.

Was können Angehörige in solchen Fällen tun?

Sie sollten immer wieder darauf hinweisen, wie oft Mediziner bei vielen Problemen eine Verbesserung erreichen können – denn meist ist bei rechtzeitiger Behandlung mehr möglich, als die Betroffenen erwarten. Gerade wenn es um die eigene Mobilität geht, können Senioren viel Autonomie zurückgewinnen: etwa nach einer Therapie wieder mit gut erträglichen Schmerzen Treppen steigen, statt dies ganz aufzugeben. Und selbst bei einer Demenz lässt sich der Krankheitsverlauf anfangs verlangsamen und damit noch viel Selbstständigkeit und Lebensqualität erhalten.

Wer alt ist, muss sich mit Schmerzen also nicht abfinden?

Natürlich können Ärzte chronische Erkrankungen nicht einfach wegzaubern. Aber niemand sollte die Haltung entwickeln, dass Leiden ein notwendiger Teil der späten Jahre wäre. Ob mit oder ohne ärztliche Hilfe: Es lässt sich in jedem Alter noch viel für die eigene Gesundheit und Lebensqualität erreichen. ▶

**Die Antwort
auf die
Klimafrage
steht auf
Milliarden
Blättern**



Beleafit

Wenn wir gemeinsam
1.000 Milliarden Bäume
pflanzen, kühlen wir unsere
Erde um bis zu 1° C ab.
#Beleafit



Jetzt mitpflanzen!
Unter plant-for-the-planet.org
oder in der Plant-for-the-Planet App

Da geht noch was!

Viele meinen, im Alter sei die Entwicklung der Persönlichkeit abgeschlossen, der Charakter gefestigt. Doch aktuelle Forschungen zeigen: **Das Gehirn ist auch in späten Jahren noch erstaunlich wandelbar.** Der Mensch kann sich ein Leben lang verändern und hinzulernen. Sieben Frauen und Männer erzählen, wie sie den Sprung ins kalte Wasser wagten – und sich selbst neu erfanden

Eigentlich wollte sie nur in einem Restaurant zu Abend essen, als **Ruth Rupp**, 94, die Chance ihres Lebens ergriff und die Bühne eroberte

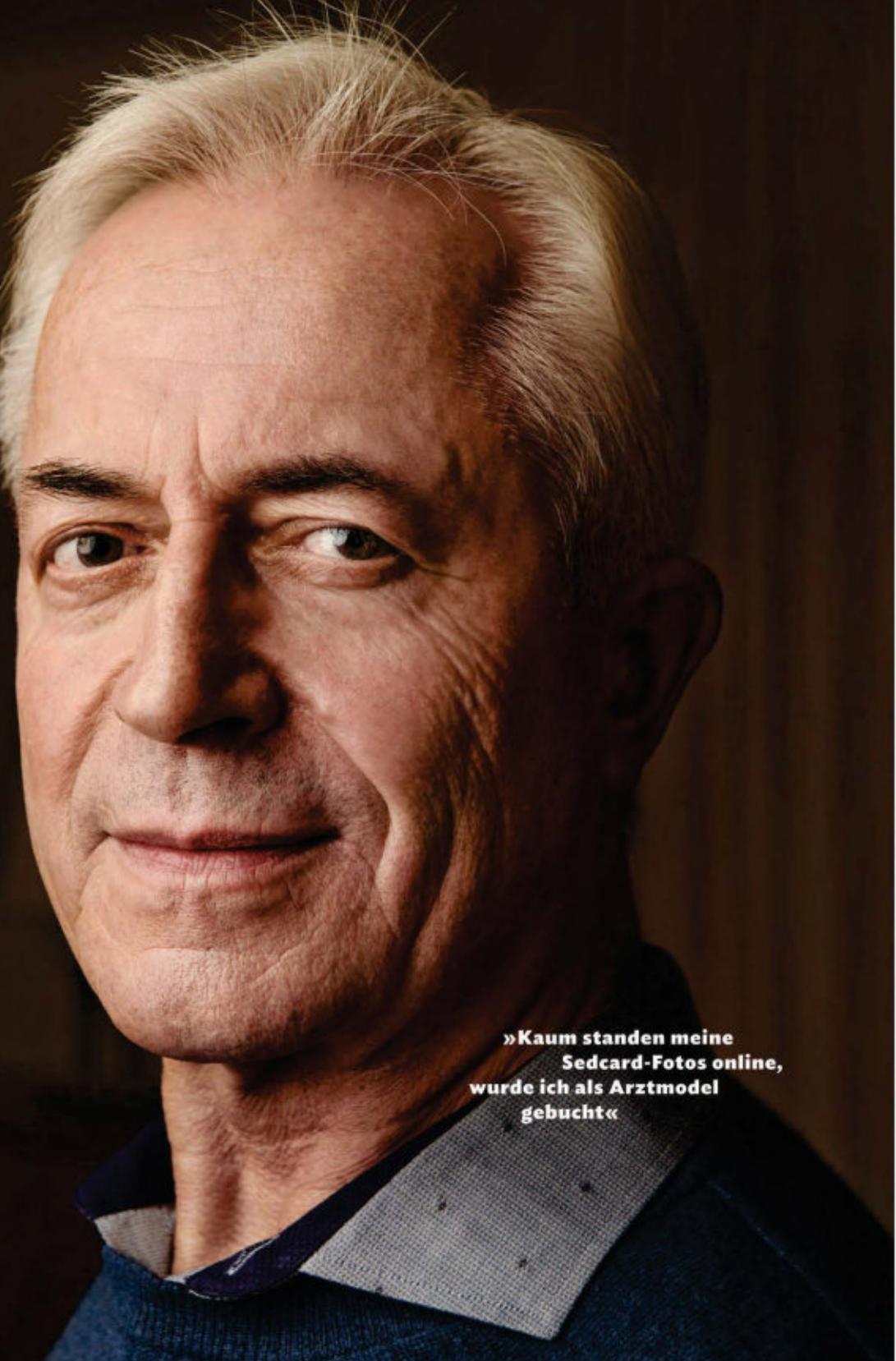


»Ich singe rockige
Songs im Tenor, die
Band im Rücken«

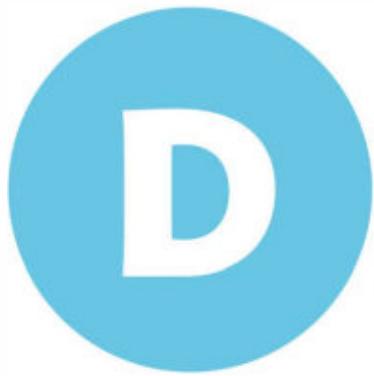
»Von Scheinwerfern angeleuchtet ganz allein auf der Bühne zu stehen und nur mit meiner Stimme Gefühlswellen beim Publikum auszulösen ist unbeschreiblich erfüllend. Jahrelang ging ich als Theaterliebhaberin nach den Premieren in das Restaurant, in dem die Schauspieler zusammenkommen und sich feiern lassen. So kam ich mit dem Schauspieler Ulrich Tukur ins Gespräch. Er fragte mich, ob ich in der Dreigroschenoper-Inszenierung die alte Hure spielen wolle. O ja, ich wollte. Einfach Ja sagen, wenn sich eine Chance bietet, ist bestimmt typisch für mich. Auch im Alter hat sich nichts daran geändert. So war mein Leben turbulent, und die entscheidenden Dinge kamen ohne mein Zutun. In gut 100 Aufführungen stand ich dann im aprikotfarbenen Ballerinakleid mit Netzstrumpfhosen an den Beinen als singende Prostituierte auf der Bühne. Mit 77. Anschließend war ich so bekannt, dass ich gefragt wurde, ob ich im kultigen Heaven-Can-Wait-Chor des St.-Pauli-Theaters mit anderen älteren Menschen auftreten will. Ich sagte wieder Ja, natürlich! Ich musste ja nicht mal zum Casting. Wenn ich heute nach einer dreistündigen Probe, bei der ich pausenlos stehe, mit der U-Bahn nach Hause fahre, spüre ich meine Arme und Beine nicht mehr. Es ist unglaublich kräftezehrend. Früher, vor meiner Bühnenkarriere, arbeitete ich in einer Krankenhäuskantine, in einem Kinderheim und als Kindermädchen. Auch das war schön. Nur konnte ich meine Stimme nicht so einbringen wie heute, wenn ich rockige Songs im Tenor singe, die Band im Rücken und das Publikum vor mir.«

Ausgelöst durch eine berufliche Krise entdeckte **Hermann Kühnert**, 71, überraschend sein Talent als Model und Filmschauspieler

»Ich war so ein leiser, introvertierter, vorsichtiger Mensch. 39 Jahre arbeitete ich für eine Elektrofirma. Nach Feierabend kümmerte ich mich um Familie und Garten. Den Wunsch, mein Leben und mich zu verändern, hatte ich nie. Dann verlor ich mit 53 überraschend meine Festanstellung. Ich wurde großzügig abgefunden, saß nun aber in der Küche herum und fühlte mich überflüssig. »Bewirb dich mal bei einer Modelagentur, die Best Ager sind sehr gefragt«, sagte meine Tochter. Ich hatte schon erste graue Haare, fand mich weder schön noch besonders. Im Rampenlicht sah ich mich überhaupt nicht. Aber das Herumsitzen zehrte an mir. Also schickte ich private Fotos an eine Agentur. Und wurde zum Sedcard-Shooting eingeladen. Kaum standen meine Fotos online, buchte mich eine Medizinproduktfirma als Arzt-Model. Meine Frau sagte lachend: »Nun bilde dir mal bloß nichts ein.« Ich scherzte zurück: »Warte mal ab, ich bringe es noch weit.« Von da an klingelte das Telefon unaufhörlich. Ich warb für Herrenanzüge, lief auf Modeschauen, wurde Komparse in Kinofilmen, doublete Franz Beckenbauer, trat im ›Tatort‹ auf, reiste für Shootings zum Schwarzen Meer. Während sich meine Freunde an den Ruhestand gewöhnten, stand ich in Italien, Dänemark, Ungarn vor der Kamera. Nur eines kann man sich im Modebusiness nicht erlauben: fremdeln! Ich musste auf Menschen zugehen, mich zeigen. Bei jedem Job wartete ein anderes Team. Anfangs fiel mir das schwer. Aber der Erfolg machte mich immer souveräner. Nun sind meine Haare weiß, ich werbe für Sitzkissen, Badewannenhilfen und Korsetts. Ach, klar, auch damit kann ich sehr gut leben.«



»Kaum standen meine Sedcard-Fotos online, wurde ich als Arztmodel gebucht«



Das Leben läuft gut für Hermann Kühnert, bis er im Alter von 53 Jahren notgedrungen feststellt, dass es noch besser geht. Kühnert verliert seinen Job in einem Elektrobetrieb – und überrascht sich selbst. Denn schon bald fährt er nicht mehr, wie in den 39 Jahren zuvor, morgens in die Firma: Hermann Kühnert reist jetzt zu Fotoshootings, er tritt im „Tatort“ auf und als Double von Franz Beckenbauer.

Über Jahrzehnte hatte der zurückhaltende Systemmanager nicht den leisensten Schimmer, was noch in ihm steckt: ein Model – eine Persönlichkeit, die im Rampenlicht eine gute Figur macht. Ohne seine Tochter, die ihm den Schubs gab, und ohne den Mut, ins kalte Wasser zu springen, hätte er das auch niemals herausgefunden.

Heute, mit 71, steht Kühnert immer noch vor der Kamera, blickt auf eine stille erste und eine bewegte zweite Karriere zurück. Dabei wechselte er nicht nur den Job, er entwickelte auch ein anderes Ich.

Die Geschichte klingt fast wie ein Märchen. Da verlässt einer die gewohnten Wege, begibt sich auf ein Abenteuer und verwandelt sich. Aber es ist ein realistisches Märchen. Eines, das wir uns selbst schreiben können. Denn wir sind nicht eines schönen Tages, ungefähr in den Dreißigern, „fertig“, wie sogar Wissenschaftler lange Zeit dachten. Unsere Persönlichkeit bleibt immer im Fluss, und wir haben es selbst in der Hand, ihr eine Richtung zu geben. Was der Buddhismus seit rund 2500 Jahren lehrt, lässt sich nun beweisen: Es gibt kein festgefügtes Selbst. Wir können auch anders.

Nicht in jedem Mittfünfziger schlummert ein Model, aber der per-

sönliche Spielraum ist größer, als die meisten denken. Denn oftmals setzen wir uns die Grenzen selbst; wir erzählen uns wieder und wieder dieselben Geschichten, von denen uns manche schon die Eltern beigebracht haben, und sprechen den Zauberbann über die Freiheit unserer Möglichkeiten: „Das konnte ich noch nie“, „Das ist nichts für mich“, „So bin ich nun mal.“

Meist irren wir uns.

Vor allem aber überschätzen wir die Wirkmacht der Vergangenheit und unterschätzen unsere eigene: „Was wir erleben oder in den vergangenen zwei Jahren erlebt haben, prägt uns mehr als das, was bereits Jahrzehnte zurückliegt“, sagt Jule Specht, Professorin für Psychologie an der Humboldt-Universität zu Berlin. „Das heißt aber auch, dass unser Denken, Fühlen und Verhalten in den kommenden Jahren davon bestimmt wird, wie wir jetzt sind, welche Entscheidungen wir jetzt treffen.“

Trotzdem träumen wir meistens lieber vom Wandel, als ihn anzugehen, schließlich meinen wir ja, genau zu wissen, wer wir sind – und wer nicht. Und das, obwohl wir beim Blick zurück oft genug staunen, wie sehr wir uns ver-

Der Rückblick zeigt: **Wir haben uns stetig geändert.** Zum Glück geht's auch so weiter

ändert haben. Wir schämen uns für Frisuren und Klamotten, wundern uns, was wir uns früher zu tun getraut oder was wir uns umgekehrt aus Schüchternheit alles versagt haben; wir können kaum nachvollziehen, warum wir ausgerechnet diese Musik gut fanden und was uns in jener Beziehung hielt.

Im Rahmen mehrerer Studien haben Forscher der Universität Chicago herausgefunden, dass unser Fazit trotzdem positiv ausfällt: Befragt nach den Veränderungen in der Vergangenheit, haben die Studienteilnehmer hauptsächlich die Verbesserungen gesehen. Machten sie sich den Wandel bewusst, bekamen sie schlagartig gute Laune und sahen die Gegenwart in strahlen-

dem Licht. Auch mit dem Wort „Veränderung“ verbanden die meisten nur positive Transformationen.

Viele gehen also davon aus, an bestimmten Erfahrungen gewachsen und „reifer“ geworden zu sein. Erstaunlicherweise wähnen sie sich dabei auf einer Art Plateau, von dem aus kein umwälzender Wandel mehr zu erwarten ist. Die Psychologen Jordi Quoidbach, Daniel Gilbert und Timothy Wilson haben für dieses Phänomen den Begriff „End of History Illusion“ geprägt: die Illusion, am Ende der eigenen Entwicklung zu stehen.

Um sie genauer unter die Lupe zu nehmen, befragten sie 19 000 Frauen und Männer zwischen 18 und 68 Jahren mithilfe standardisierter Fragebögen. Die eine Hälfte sollte einschätzen, wie sehr sie sich in den vergangenen zehn Jahren verändert hatten, die andere, was sie in den kommenden zehn an Veränderungen erwarten. Das Ergebnis: Durch alle Altersklassen hindurch waren die Teilnehmer überzeugt, sich beträchtlich gewandelt zu haben, rechneten für die Zukunft allerdings nur noch mit minimalen Verschiebungen.

Ob bei Fragen zur Persönlichkeit, zu Vorlieben oder zu Werten – das Muster blieb stets das gleiche. Nicht einmal hinsichtlich Hobbys, bester Freunde oder des Musikgeschmacks erwarteten die Befragten nennenswerte Veränderungen, obwohl sie diese für die hinter ihnen liegenden zehn Jahre ohne Zögern bekundeten.

Wir überschätzen offenbar unsere Stabilität und unterschätzen die transzendentierende Macht der Zeit. „Jeder weiß, dass das Tempo der Veränderung sich im Laufe der Zeit verlangsamt“, sagt Harvard-Professor Daniel Gilbert. „Bei unseren Kindern scheint es zu rasen, bei unseren Eltern kriecht es. Wann also ändert das Leben seine Gangart von Galopp auf Mäuseschritte? Mit dem Studienabschluss? Im Rentenalter? Für die meisten lautet die Antwort: jetzt. Wann immer dieses jetzt‘ auch ist.“

Das hat Konsequenzen. Denn wir alle treffen immer wieder Entscheidungen, die sich schwer zurückdrehen lassen: Wir heiraten, ziehen aufs Land, lassen uns Tattoos stechen, wechseln den Job. Schritte, von denen wir anneh-

men, sie seien auch in ein paar Jahren noch die richtigen für uns, weil wir stets meinen, mit unserem zukünftigen Selbst identisch zu sein. Wie falsch wir damit liegen, könnte uns schon der Blick in ein Fotoalbum oder Tagebuch zeigen. Für die Zukunft halten wir dennoch an diesem Glauben fest, und darin werden wir offenbar auch im Alter kaum klüger.

Wie ist das zu erklären? Gilbert vermutet, dass es schwerer fällt, sich etwas vorzustellen, als sich an etwas zu erinnern: Wie wir vor zehn Jahren waren, sei uns oft noch präsent, der Kontrast zu heute leicht feststellbar. Eine solche Entwicklung in die Zukunft zu projizieren, sei jedoch ungleich schwieriger, weshalb viele Menschen sie für unwahrscheinlich hielten: „Egal, in welchem Alter wir sind, stets glauben wir, den Zenit unserer Entwicklung erreicht zu haben. Menschen sind Baustellen, die sich irrtümlicherweise für abgeschlossen halten.“

Unser Naturell verändert sich also. Nicht in gewaltigen Sprüngen, aber kontinuierlich. Jede Aussage über die Persönlichkeit eines Menschen kann aus diesem Grund nur eine Momentaufnahme sein.

U

Um diese Prozesse fassen und vergleichen zu können, arbeiten Psychologen mit den „Big Five“ – fünf groben Faktoren, die den Charakter formen. 1. Emotionale Stabilität: Ist ein Mensch verletzlich oder selbstsicher? 2. Extraversion: gesellig oder eher reserviert? 3. Offenheit für neue Erfahrungen: Ist jemand eher konservativ oder neugierig? 4. Umgänglichkeit: freundlich oder abweisend? 5. Gewissenhaftigkeit: perfekt organisiert oder unbekümmert?

Die Gewichtung der Big Five verändert sich je nach Lebenssituation. Phasen der Stabilität und Phasen des Wandels wechseln sich ab: Schon bei Babys zeigen sich Unterschiede im Temperament, beispielsweise an der Art, wie sie auf Reize reagieren, ob sie ängstlich oder gelassen sind. Diese al-

lersten Züge der Persönlichkeit sind vermutlich genetisch bedingt und darum recht stabil. Trotzdem kommt es im Laufe der frühen Kindheit häufig zu Verschiebungen, bis sich Eigenschaften herauskristallisieren und verstetigen. Dass sich ein scheuer Fünfjähriger in einen Draufgänger verwandelt, wird mit zunehmendem Alter unwahrscheinlicher.

Erstaunlicherweise ist die Pubertät aus entwicklungspsychologischer Sicht eine Zeit relativer Stabilität: Die Ver-

Grundzüge der Persönlichkeit sind angeboren, doch der Spielraum ist groß

haltensmerkmale haben sich bereits zu einer Persönlichkeitsstruktur verdichtet. Deren Grundton bleibt meist bis ins Erwachsenenalter erhalten – und lässt sogar Voraussagen über den wahrscheinlichen späteren Lebensweg zu.

Deutlich wurde der lenkende Einfluss der kindlichen Persönlichkeit bei der Auswertung einer großen Studie in Neuseeland: Wer als Kleinkind in der Lage war, sich selber zu kontrollieren und auch in unbekannten Situationen gelassen zu bleiben, war als Erwachsener in der Regel besser gebildet und emotional stabiler als impulsiv, unkontrolliert agierende Kinder. Diese wiederum führten später eher konfliktreiche Beziehungen, wurden häufiger der Schule verwiesen und hatten ein höheres Risiko, psychische Erkrankungen zu entwickeln, arbeitslos zu werden oder in Kriminalität abzurutschen.

„Schon im Kindesalter charakterisieren uns Denk- und Verhaltensmuster, die im weiteren Verlauf unseres Lebens bedeutsam bleiben“, sagt Jule Specht. „Die verbreitete Ansicht, dass uns nichts so sehr prägt und vorherbestimmt wie die Kindheit, halte ich aus persönlichkeitspsychologischer Perspektive aber für hoffnungslos übertrieben.“

Wodurch also formt sich unsere Persönlichkeit?

Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass Wesensunterschiede zu einem

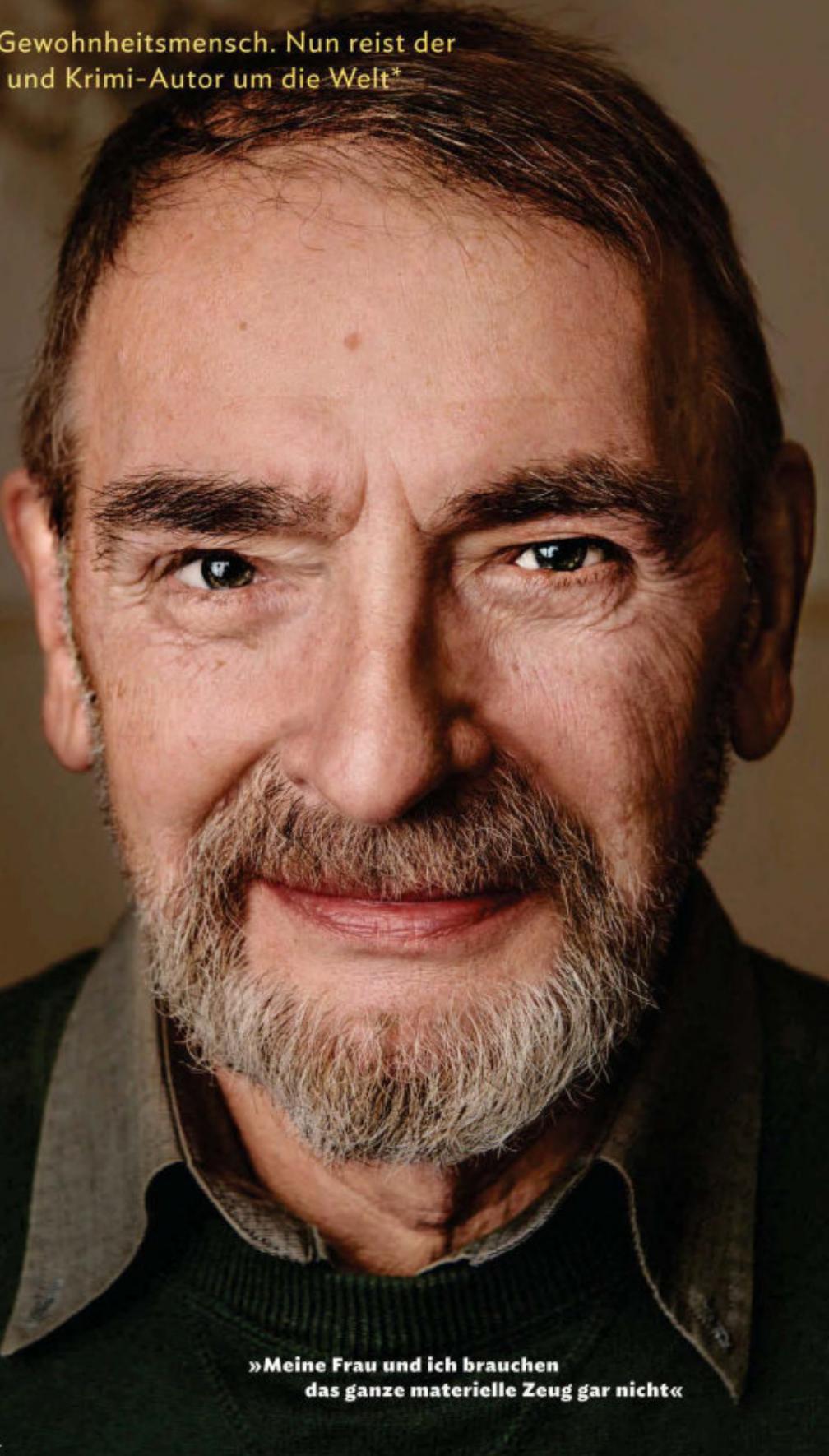
Nach dem Tod ihres Mannes sich selbst in ihrer Küche zu

»Bis Mitte 70 war ich für das Catering bei Fernsehshows zuständig. Drohte ein Guest auszufallen, hieß es: Monika, notfalls springst du ein, du hast so ein spannendes Leben! Ich bekam furchtbare Angst. Ich wollte nicht angestarrt werden oder Privates vor der Kamera erzählen. Zum Glück kam es nie dazu. Nach der Rente, mit 75, fehlte mir der Rummel, die sinnvolle Aufgabe. Ich beschloss, mein Catering in meinem Wohnzimmer anzubieten. Jeden Freitag bekomme ich seitdem 25 fremde Menschen und spende das Eintrittsgeld an die Kinderkrebsstiftung. Dann starb mein Mann. Ich war wie gelähmt. Broken-Heart-Syndrom nennt man das. Mein Sohn sagte: ›Du brauchst eine neue Herausforderung, ich filme dich jetzt einmal die Woche beim Kochen und stelle das auf Youtube.‹ Meine Angst vor der Kamera war so groß wie früher. Aber wo die Angst ist, da geht's lang! Ich musste aus dem Loch, in das ich gerutscht war, heraus. Zack, hing eine Baulampe an der Decke, der Tisch wurde mit Bücherstapeln erhöht, meine Küche wurde zum TV-Studio. Anfangs kochte ich mit Schweißperlen auf der Stirn. Bis ich mir sagte: Komm schon, du siehst aus wie 81, weil du 81 bist. Du bist okay so. Meinem Youtube-Kanal ›Monika Fuchs kocht‹ folgen mehr als 4000 Menschen, meine Dinner sind sechs Monate im Voraus ausgebucht. Gekocht habe ich schon immer. Der Unterschied ist, dass ich nun dabei gesehen werde. Dafür musste ich Angst überwinden und lernte, dass man sich nie unterschätzen soll.«

fiel **Monika Fuchs**, 81, in ein tiefes Loch. Dann beschloss die erfahrene Köchin, filmen – und machte als Foodbloggerin Karriere



»Meinem Youtube-Kanal folgen mehr als 4000 Menschen«



Reinhard Junge, 73, war ein Gewohnheitsmensch. Nun reist der pensionierte Gymnasiallehrer und Krimi-Autor um die Welt*

Wo erwischen wir Sie gerade?

In Ghom, der religiösen Hochburg im Norden des Iran. In einer Stunde fährt unser Zug nach Teheran, und von dort geht's weiter in die Türkei, nach Bulgarien, Serbien und Ungarn. Aufs Fliegen verzichten wir.

Seit sechs Monaten bereisen Sie die Welt. In Thailand tätowierten Sie sich spontan eine Möwe auf den Arm.

Waren Sie immer schon so umtriebig?

Im Gegenteil. Gut 40 Jahre fuhr ich jeden Urlaub nach Holland und buchte mein Quartier ein Jahr im Voraus. Ich träumte auf dem Sofa von Abenteuern, wählte dann aber die sichere Nummer. Abenteuerurlaub mit Kindern? Schwierig. Und zeitlich unmöglich – ich musste ja Geld verdienen. Meine 28 Jahre jüngere Freundin sagte vor einem Jahr: »Schau dir Vater an, er bewegt sich nur noch im Rollstuhl mit Sauerstoffflasche! Die meisten Menschen bereuen am Sterbebett, dass sie ihre Träume nie verwirklicht haben. Soll uns das auch so gehen?«

Jetzt gehen Sie völlig auf in Ihrer spontanen Reiseplanung. Überrascht Sie, wie sehr Sie das Reisen verändert?

Ja, damit hätte ich nie gerechnet.

Seit ich einen Hühnerkopf in meinem Essen entdeckte, verzichte ich auf Fleisch und nahm zwölf Kilogramm ab. Dadurch wurde die Sauerstoffmaske, die ich jahrelang nachts wegen meiner Atemaussetzer brauchte, überflüssig. Alles kam in Schwung. Ich fühle mich richtig gut.

Und die inneren Veränderungen?

Wir leben aus dem Rucksack und merken, dass wir das ganze materielle Zeug gar nicht brauchen. Alles nur Ballast! Und ich lerne gerade von den Iranern, wie echte Hilfsbereitschaft geht. Neulich marschierte ein wildfremder Mann zwei Stunden mit mir durch die Telefongeschäfte, weil die SIM-Karte meines Handys kaputt war. Sich Zeit nehmen, um anderen zu helfen – das will ich, zurück in der Heimat, besser machen.

»Meine Frau und ich brauchen das ganze materielle Zeug gar nicht«

* Das Gespräch wurde vor der Corona-Krise geführt.

• Persönlichkeitsentwicklung •

großen Teil angeboren, also genetisch bedingt sind. Der andere große Part bildet sich durch das heraus, was uns umgibt, was wir erleben, an Feedback bekommen und welche Schlüsse wir daraus ziehen. Beide Komponenten, Umwelt und Erbgut, beeinflussen sich gegenseitig, da je nach Umgebung etwa bestimmte Gene aktiviert werden können und andere nicht.

Das komplexe Wechselspiel bewirkt, dass wir Situationen und Menschen bevorzugen, die zu unserer Persönlichkeit passen – und sie so immer wieder bestätigt sehen: Wer schüchtern ist, meidet eher Partys, Abenteuerreisen oder öffentliche Auftritte und beraubt sich somit unbewusst der Chance, andere Erfahrungen zu machen. Nichts rüttelt an der vermeintlichen Tatsache der eigenen Schüchternheit.

Extravertierte Menschen hingegen haben kein Problem damit, sich auf unbekanntes Terrain zu wagen, sodass sie immer wieder mit Neuem konfrontiert sind, was wiederum genau das Merkmal stärkt, das sie ohnehin ausmacht: Offenheit.

Die Persönlichkeit bestimmt also maßgeblich, welche Erfahrungen wir machen. Schicksalhaft ausgeliefert sind wir ihr aber nicht: Wir können uns bewusst dafür entscheiden, anders zu handeln, die vermeintlichen Grenzen zu übertreten und auf diese Weise vielleicht sogar zu sprengen.

S

So wie Reinhard Junge. 40 Jahre lang verbrachte der heute 73-Jährige seine Urlaube an der Nordsee und buchte das Quartier stets ein Jahr im Voraus. „Von Abenteuern habe ich geträumt, mich dann aber doch nicht getraut“, erzählt er. „Ich brauchte ‚meine‘ Ferienwohnung, ‚meinen‘ Strand und ‚mein‘ Klo, also Gewissheit.“

Erst seiner neuen, 45-jährigen Lebensgefährtin gelang es, ihn zum Aufbruch ins Ungewisse zu bewegen. Nun reist das Paar seit sieben Monaten um die Welt – mit kleinen Rucksäcken und ohne große Planung. „Man überlebt

auch mal ein paar Nächte in der Jugendherberge oder auf einem Teppich“, sagt Junge. Was für ihn früher undenkbar war, erweist sich jetzt als Lebenselixier: „Ich fühle mich jünger und vor allem freier. Zurück aufs Sofa kommt nicht mehr infrage!“

Wir können uns also selbst mit der Entdeckung beschenken, dass mehr in uns steckt, als wir dachten. Manchmal stößt uns auch das Leben mit der Nase darauf. Welche Ereignisse sind es, die unser Wesen verwandeln können?

Um diese Frage zu beantworten, analysierte Jule Specht zusammen mit ihrem Team Daten aus dem Sozio-ökonomischen Panel (SOEP), einer Langzeitstudie, für die 30 000 Personen in Deutschland seit 1984 regelmäßig befragt werden. Der überraschende Befund: Ausgerechnet die Geburt eines Kindes, ein Ereignis, das die meisten zu den schönsten und umwälzendsten ihres Lebens zählen, hat fast keinen Einfluss auf die Persönlichkeit.

Auch Heiraten oder das Zusammenziehen mit dem Partner hat nur minimale Effekte, und die sind eher negativ: Frisch Vermählte neigen dazu, weniger umgänglich, gewissenhaft und extravertiert zu werden. Ihre Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen, lässt ebenfalls nach.

Ganz anders verhält es sich mit dem Eintritt ins Berufsleben: Zahlreiche Studien bestätigen, dass dieser Schritt mit einem erheblichen Entwicklungsschub einhergeht, vor allem hinsichtlich emotionaler Stabilität und Gewissenhaftigkeit. Je nach Anforderung können auch Extravertiertheit und Offenheit für Neues wachsen.

Diese Wirkung zeigt sich auch bei anderen beruflichen Übergängen wie Beförderung oder Jobwechsel. Der Verlust der Arbeit, sei es durch Entlassung oder Verrentung, hat den gegenteiligen Effekt: Gewissenhaftigkeit und emotionale Stabilität nehmen ab.

„Im Job gibt es klare Vorgaben für unser Verhalten und die Leistung, die man von uns erwartet“, erklärt Specht. „Wenn wir dem nicht entsprechen, bekommen wir schnell eine Reaktion, die uns zwingt, uns zu ändern. Im persönlichen Kontext gibt es solch unmittelbare Rückmeldungen meist nicht.“

Inwiefern man die Eltern- oder Partnerrolle erfolgreich ausfüllt, scheint nicht eindeutig an bestimmte Persönlichkeitsmerkmale gebunden zu sein.“

Die meisten Menschen erleben also in ihren 20ern und 30ern eine von vielen Veränderungen geprägte Zeit. Sobald sie anfangen zu arbeiten, werden die Anreize zum Wandel dann aber wieder seltener, sodass sich ihre Persönlichkeit stabilisiert – ein Prozess, der

Unser Charakter festigt sich, weil wir uns im Vertrauten einrichten

gemeinhin als „Reifung“ bezeichnet wird. Sie werden gewissenhafter, umgänglicher und emotional stabiler.

Psychologen deuten diese Entwicklung als Anpassungsprozess, bei dem der Erwachsene lernt, den Anforderungen gerecht zu werden, die Ausbildung, Familie und Beruf an ihn stellen. „Da diese mit sozialen Rollen verbunden sind, die von den meisten in einem ähnlichen Alter bewältigt werden müssen, lassen sich trotz individueller Unterschiede Aussagen über allgemeingültige Trends machen“, sagt Jule Specht. „Würde man Menschen in einem Alter zwischen 30 und 60 Jahren anhand ihrer Persönlichkeitsmerkmale sortieren, wären in der Rangfolge über Jahre hinweg kaum Veränderungen zu erwarten.“

Die Persönlichkeit der meisten Menschen ist stabil, wenn sie die 50 erreicht haben. Noch bis vor Kurzem ging man davon aus, dass sich dieser Trend einfach fortsetzt, doch das Gegenteil ist der Fall: „Ab einem Alter von etwa 65 Jahren kommt noch einmal Bewegung in die Persönlichkeit. Und zwar so massiv, wie wir es sonst nur vom jungen Erwachsenenalter kennen“, sagt Specht.

Auf diesen auch für Kollegen überraschenden Befund stieß die Psychologin bei der Analyse des SOEP. Sie verglich die Angaben von Personen über 60 miteinander und stellte fest, dass diese im Verlauf von nur vier Jahren hinsichtlich der Big Five immer



»Ich lebe und liebe heute bewusster, und mein Verständnis für die Zusammenhänge der Welt ist tiefer geworden«

In ihrem alten Leben hatte die Psychotherapeutin **Brigitte Halenta**, 82, die drei Kinder allein großzog, nicht einmal Zeit, um vom Ruhm zu träumen. Mit 70 erschien dann ihr wichtigster Roman

»Die Veränderungen meines Lebens kamen nicht über Nacht und nicht durch äußere Einflüsse. Sie sind das Ergebnis innerer Prozesse. Nach der Trennung von meinem zweiten Mann studierte ich Psychologie und arbeitete 25 Jahre als Psychotherapeutin. An den freien Wochenenden saß ich über meinen Gedichten und Büchern. Schreiben ist für mich wie Atmen. Ich zog allein drei Kinder groß. Da war kein Raum für Träume vom Ruhm als Schriftstellerin. Zehn Jahre schrieb ich an meinem wichtigsten Buch. Als der Roman ›Die Breite der Zeit‹ veröffentlicht wurde, feierte ich meinen 70. Geburtstag. Eine Zeit des Aufbruchs und Neuanfangs. Der Roman und mein aktuelles Sachbuch thematisieren die lebenslange Entwicklung des Menschen. Es ist mir ein Herzensanliegen, Klischees zu demonstrieren. Zum Beispiel die Auffassung,

dass in der Sexualität Ästhetik und Erotik nicht voneinander zu trennen sind. Älterwerden bedeutet nicht automatisch ein Wenigerwerden. Ich lebe und liebe heute bewusster, und mein Verständnis für die Zusammenhänge der Welt ist tiefer geworden. Es wäre wichtig, dass ältere Autorinnen ihre Romanheldinnen aus ihrer Perspektive erzählen lassen. Meistens lesen wir nur, was junge Menschen denken und fühlen, aber die haben oft eine klischeehafte Vorstellung vom Alter. Mir hat aber nicht das sprichwörtliche Enkelkind das Internet eingerichtet. Ich blogge und twittere mit Selbstverständlichkeit. Die Zeit, sich mit moderner Technik zu befassen, ist auch ein Privileg des Alters. Dass ich nicht mehr beweisen muss, wer ich bin und was ich kann, und auch keine Eitelkeiten mehr befriedigen muss, macht meinen Blick frei und unabhängig.«

wieder die Ränge tauschten: mal war der eine emotional stabiler, dann wieder die andere, mal zeigten sich die einen extravertierter, dann die anderen. Was sich im mittleren Erwachsenenalter verfestigt hat, gerät also ab Mitte 60 ins Wanken.

Nina Kettner kann das aus eigener Erfahrung bestätigen: Seit zwei Jahren ist die 71-Jährige wieder Single. Ein gewaltiger Schritt nach 32 Ehejahren. „Seit ich allein lebe, bin ich viel unkonventioneller geworden“, sagt sie. „Da-

Mit etwa 65 Jahren kommt die Persönlichkeit noch einmal gehörig in Bewegung

durch hat sich auch mein Freundeskreis verändert. Status und Aussehen, die mir früher so wichtig waren, sind es jetzt nicht mehr.“ Sichtbarstes Zeichen ihrer Wandlung war der Entschluss, einen geflüchteten Syrer bei sich aufzunehmen. „Früher habe ich mich immer an meinem Mann orientiert. Jetzt merke ich, dass ich sehr wohl auch selber Dinge auf die Schiene setzen kann.“

Was Nina Kettner an sich beobachtet, ist einer Eigenschaft des Gehirns zu verdanken, die magisch zu nennen nicht übertrieben ist: seine Wandelbarkeit, die sogenannte Neuroplastizität. Was wir immer wieder tun oder denken, schlägt sich in Nervenzellverbindungen nieder, die unser Verhalten und unseren Blick auf die Welt bestimmen – der neuronale Widerhall des Charakters.

„Hirnstrukturen verändern sich, je nachdem, wie sie beansprucht werden“, sagt Jan Wacker, Professor für Psychologie an der Universität Hamburg. „Erfahrungen wirken sich auch neuronal aus und können daher langfristig zu Veränderungen in unserem Erleben und Verhalten führen, jener Muster also, die wir als Persönlichkeit bezeichnen.“

Da der Mensch ein soziales Wesen ist und darauf bedacht ist, weitgehend im Einklang mit seinen Mitmenschen zu sein, bleiben seine Charakterzüge überwiegend stabil.

• Persönlichkeitsentwicklung •

Es sei denn, sie geraten auf Dauer in Widerspruch mit der Umwelt. Wer sich verändern will, muss eine solche Reibung bewusst herbeiführen – in der Komfortzone ist wenig Horizonterweiterndes zu erwarten. Nur wer bereit ist, etwas ganz anders zu machen, und konsequent am Ball bleibt, selbst wenn ihm dabei die Knie schlottern, kann die befreiende Erfahrung machen, dass mehr möglich ist. Viel mehr.

Einfach ist das nicht, schließlich haben wir jahrzehntelang etwas anderes geübt. Ein Teil unseres Verhaltens wird zudem von biochemischen Prozessen wie etwa der Dopaminausschüttung bestimmt. „Solche Systeme lassen sich nicht ohne Weiteres verändern und könnten eine Erklärung dafür sein, dass der ganz große Wandel eher die Ausnahme ist“, ergänzt Wacker.

Es gehören eben Mut und Entschlossenheit dazu, nicht auf das zu hören, was einem die Stimme der Gewohnheit als einzige Möglichkeit verkauft will. Weiche Knie können dabei zum verlässlichen Wegweiser werden.

Monika Fuchs, 81, hat diese Erfahrung gemacht, als sie nach dem Tod ihres Mannes bald für ihren eigenen Youtube-Kanal vor der Kamera kochte. „Wo die Angst ist, da geht's lang!“ lautet ihr Motto heute.

„Sich zu etwas überwinden, das einem schwerfällt, ist oft eine Voraussetzung dafür, dass man sich verändert“, sagt Marie Hennecke, Professorin für Allgemeine und Pädagogische Psychologie an der Universität Siegen. „Etwas Ungewohntes tun, obwohl es einem erst einmal unangenehm ist.“ Um diese

Raus aus der Komfortzone: Kleine Überwindungen zeigen große Wirkung

Hürde zu nehmen, sei es hilfreich, ein Ziel vor Augen zu haben, das man als bedeutsam empfindet. Und noch eine Voraussetzung sei nötig: die Überzeugung, es auch erreichen zu können.

Manche Experten vertreten die Ansicht, dass wir, um uns zu verändern,

mit einer gänzlich neuen Lebenssituation konfrontiert sein müssen, deren Anforderungen uns zu anderen Verhaltensweisen zwingen, da sich die bisherigen als untauglich erweisen. Wenn uns das gelingt, werden wir mit ermutigenden Rückmeldungen belohnt – das

neue Verhalten wird positiv verstärkt und schreibt sich so allmählich ins Hirn.

Untersuchungen des Psychologen Nathan Hudson deuten darauf hin, dass ein dauerhaft anderes Verhalten sich in den Big Five niederschlagen kann. Ausgehend davon gab Hudson

Erst nach ihrer Pensionierung machte sich **Gerda Smorra**, 76, an ihre größte Lebensaufgabe und gründete eine soziale Bewegung

»Für Politik interessiere ich mich mein Leben lang. Ich hatte nie Angst, Farbe zu bekennen. In meinem Beruf als Theaterpädagogin inszenierte ich Stücke zu Themen wie Umweltschutz oder Ausländerfeindlichkeit. Ich zog die Fäden eher im Hintergrund. Im Januar 2018 bekam ich mit, wie an deutschen Stammtischen rassistisch gehetzt wird. Ich wusste: Jetzt reicht die kleine Welle nicht mehr. Ich war Mitte 70, und der Rücken tat höllisch weh. Ich war alt, aber nicht dumm. So machte ich mich auf die Suche nach Gleichgesinnten und fand die österreichische Bewegung ›Omas gegen Rechts‹. Lauter kluge, mutige, ältere Frauen, die sich politisch engagieren und wie ich kulturelle und religiöse Vielfalt wertschätzen. Aber Reden allein hilft nicht. Man muss etwas tun.

Zusammen mit einer mir damals unbekannten Frau, die zufällig zur selben Zeit dieselbe Idee hatte wie ich, gründete ich Anfang 2018 das Korrelat zur österreichischen Oma-Gruppe für Deutschland. Ich ahnte nicht, was für eine Lawine ich auslöste. Es wurde ein Vollzeitjob. Wir organisierten Mitgliedertreffen in Regionalgruppen, Demos, Marktstände und Treffen mit Jugendorganisationen. Wir sprachen mit der Presse und entwarfen Oma-Lieder für Demokratie in einem gemeinsamen Europa. Seit ein paar Monaten muss ich aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten, bin aber nach wie vor in den Vernetzungsgruppen aktiv. Ich lasse es mir auch nicht nehmen, mit dem Rollator auf Demonstrationen zu gehen.«

»Ich machte mich auf die Suche nach Gleichgesinnten und entdeckte die österreichische Bewegung ›Omas gegen Rechts‹«



Freiwilligen 15 Wochen lang wechselnde Übungen für den Alltag auf. Wer beispielsweise extravertierter werden wollte, bekam die Aufgabe, das Gespräch mit Fremden zu suchen.

Tatsächlich führten die Herausforderungen, wenn sie erfolgreich bewältigt wurden, mit der Zeit zu einer messbaren Veränderung. „Fake it till you make it“ nennt Hudson den Trick: so tun, als ob, bis es geschafft ist. Klingt wunderbar einfach. Doch auch er verhehlt nicht, dass es sich um Arbeit handelt, die Geduld erfordert.

Wer sich wandeln will, muss es nicht nur mit Gewohnheiten und alten Überzeugungen aufnehmen, sondern auch mit einem Trend, der Veränderungen im Wege steht: Studien zeigen, dass die Offenheit mit zunehmendem Alter kontinuierlich zurückgeht.

„Für junge Erwachsene ist das Sammeln von Informationen und Wissen elementar. Ihre Bereitschaft, für neue Erfahrungen auch mal Risiken einzugehen, ist daher stark ausgeprägt“, sagt die Psychologin Ursula Staudinger. „Doch je älter wir werden, desto mehr haushalten wir mit unseren Ressourcen und überlegen uns gut, wo wir sie investieren. Wenn Misserfolge oder unangenehme Gefühle drohen, lassen wir eher die Finger davon. Man kommt auch zu Einschätzungen wie: Ich habe schon so viel gesehen in meinem Leben. Was kann da noch Neues kommen?“

Mit dem Alter allein sei diese Entwicklung jedoch nicht zu erklären, meint die Altersforscherin Laura L. Carstensen vom Stanford Center on Longevity. Sie geht davon aus, dass die Offenheit für neue Erfahrungen zunimmt, solange man das Leben als unbegrenzt wahrnimmt – eine Haltung, die eher für junge Menschen typisch ist.

„Erst wenn einem die eigene Endlichkeit bewusst wird, verschieben sich die Prioritäten“, sagt Carstensen. „Statt Horizonterweiterung werden dann Dinge wichtig, von denen man sich Sinn und positive Erfahrungen verspricht, wie Treffen mit Freunden und der Familie.“

Unfälle, Krieg, eine beunruhigende Diagnose oder andere einschneidende Erlebnisse können aber auch schon in jungen Jahren dazu führen,



**»Man trennt sich nicht leichtfertig mit 69.
Aber mich selbst belügen und verheiraten
bleiben, war keine Option«**

Die pensionierte **Ärztin Nina Kettner**, 71, ließ sich von ihrem Ehemann scheiden, nahm einen geflüchteten Jungen bei sich auf und lebt heute nur noch nach ihren eigenen Regeln

»Ja, die Angst vor der Einsamkeit war da. Man trennt sich nicht leichtfertig mit 69. Aber mich selbst belügen und verheiraten bleiben, obwohl ich spürte, dass uns nur noch Gewohnheit zusammenhielt, war keine Option. Unsere Scheidung vor einem Jahr verlief einvernehmlich. Sie war befreiend und schmerhaft zugleich. Ich musste loslassen und mit Vertrauen in meine Zukunft als alleinstehende Frau gehen. Klug war, dass ich mir Unterstützung holte und mich nicht verkroch. Ich begann eine Gesprächstherapie und fing an zu malen. Und dann tat ich etwas, für das ich während meiner Ehe zu eingespannt und auch zu angespannt gewesen wäre: Ich nahm einen aus dem Krieg geflüchteten Syrer als Patensohn an und kümmerte mich anderthalb Jahre engmaschig

um seine Probleme. Ich begleitete ihn zu Ämtern, wir suchten ihm einen Ausbildungsplatz, ich übersetzte seine Behördenbriefe, und als er aus seiner Wohnung rausmusste, zog er für ein Jahr zu mir. Er lernte von mir Disziplin, ich lernte von ihm Geduld. Weil er so offen war und mir direkt sagen konnte, was ihn stört oder bedrückt, verstanden wir uns trotz der kulturellen Unterschiede gut. Und ich erkannte, dass ich eine gute Mutter gewesen wäre. Ein schönes Gefühl. Ich half ihm, aber er half auch mir, weil er da war und mir das Gefühl gab, gebraucht zu werden. Heute lebe ich so, wie es meinem Inneren entspricht, und nicht mehr, wie andere es von mir erwarten. Geld und Status bedeuten mir noch weniger als früher. Es zählt nur noch, wie sich ein Mensch verhält.«

• Persönlichkeitsentwicklung •

das Leben mit anderen Augen zu sehen. Das belegt eine Studie, für die Carstensen Menschen befragte, die den Anschlag auf das New Yorker World Trade Center oder die SARS-Epidemie in Hongkong miterlebt hatten. „Unabhängig vom Alter glichen sich die Teilnehmer in ihren Wünschen und Motiven“, berichtet sie. „Das Wissen um die Zerbrechlichkeit des Lebens hat alle Unterschiede zwischen den Altersgruppen aufgelöst.“

W

Wie stark diese Wirkung ist, zeigt sich selbst dann, wenn sie künstlich herbeigeführt wird. In einer anderen Untersuchung bat Carstensen die Teilnehmer, sich zwischen drei fiktiven Gesprächspartnern zu entscheiden: a) dem Autor des Buches, das sie gerade lasen, b) einer flüchtigen Bekanntschaft oder c) einem nahen Familienmitglied.

Die Mehrheit der älteren Teilnehmer wählte c. Als sie aber aufgefordert wurden, sich vorzustellen, ihr Leben ließe sich dank einer medizinischen Entdeckung erheblich verlängern, entschieden sie sich – genau wie die Jüngeren – für die weniger emotionale, dafür aber horizonderweiternde erste Option.

Umgekehrt wünschten sich junge Teilnehmer eine nahestehende Person an ihre Seite, wenn sie sich vorstellen sollten, es sei der letzte Abend vor einem Umzug. „Vorlieben, von denen wir lange dachten, sie seien auf Alterungsprozesse zurückzuführen, sind in Wirklichkeit fließend und formbar“, resümiert Carstensen.

Ohnehin sind viele der Vorstellungen, die wir uns vom Altern machen, schlichtweg falsch. Vor allem die, dass es sich um einen stetigen Abwärtstrend handelt. Ältere Menschen hätten zwar durchaus Gründe, unzufrieden zu sein, tatsächlich aber – so eine weitere Erkenntnis der SST – ist die Mehrzahl von ihnen deutlich zufriedener als jüngere. Im Schnitt haben sie zwar weniger Interessen und kleinere soziale Netzwerke, sind dabei aber emotional stabiler und umgänglicher.

Abnehmende Offenheit führt also nicht zwangsläufig zu weniger Glück und hat sogar Vorteile. Der eigenen Persönlichkeit frischen Wind zu verschaffen, gelingt allerdings nur mit einem beherzten Schritt ins Ungewisse.

Während sich in Deutschland viele ab Mitte 60 im „wohlverdienten Ruhestand“ einrichten, ist lebenslanges Lernen und Arbeiten etwa in Schweden eine Selbstverständlichkeit, die Staat und Betriebe fördern. Viele Skandinavier bewahren sich ihre Neugier ein Leben lang, während sie zum Beispiel bei den Zyprioten besonders stark zurückgeht. Deutschland liegt in der Mitte. Das ergab die Analyse des European Social Survey, einer Vergleichsstudie über 29 europäische Länder, die Staudinger mit Kollegen auf den Weg brachte.

Staudinger zufolge erklärt sich das Ergebnis durch das unterschiedliche Ausmaß, in dem ältere Menschen an Arbeitsmarkt und Weiterbildung beteiligt sind: „In Schweden schätzt man Mitarbeiter auch jenseits der 50. Da ist für einseitig negative Altersstereotype kein Platz. Ältere Menschen werden

dort darum auch von der Gesellschaft als kompetenter wahrgenommen als in Deutschland, was sich wiederum positiv auf ihr Selbstbild auswirkt.“

Ob ein Mensch sich innerlich zur Ruhe setzt oder sich die Lust am Ausprobieren bewahrt, hat er zum Glück selbst in der Hand. „Es ist nicht nötig, dafür das ganze Leben umzukrempeln“, beruhigt Staudinger. „Es genügt, wenn ich mir regelmäßig etwas vornehme, das ich normalerweise nicht tun würde:

Wer ich bin und wer ich sein kann: Wir schreiben **unsere eigene Geschichte**

exotisches Essen probieren, mit einem schrillen Kleidungsstück auf die Straße gehen oder einen Film anschauen, der eigentlich nicht mein Geschmack ist. Schon kleine Ausflüge aus den gewohnten Vorlieben können mit der Zeit eine große Wirkung entfalten.“

Wunder sollte man nicht erwarten. „Gewisse Anteile unserer Persönlichkeit sind nun mal ziemlich stabil“, sagt Psychologe Jan Wacker. „Jemand, der sehr introvertiert ist, wird auch mit größten Anstrengungen nicht zu einem Extravertierten. Selbst wenn er täglich trainiert, wird er sich auf die Dauer in vielen Situationen einfach nicht recht wohlfühlen.“

Und warum sollte er sich das auch antun? Weil Partylöwen vermeintlich attraktiver sind als schüchterne Naturen? Einem Ideal hinterherzulaufen, das überhaupt nicht zu einem passt, ist letztlich nicht befreiend, sondern frustrierend.

Ein verbissenes Projekt zur Selbstoptimierung sollte es also nicht werden. Spielerisch die eigenen Grenzen auszutesten, sich hin und wieder mal selbst zu überraschen, tut aber jedem mitunter gut. Doch es ist schön zu wissen, dass man die Wahl hat! „Es gibt ohnehin nicht die eine ultimative Persönlichkeit, die überall beliebt und erfolgreich ist“, sagt Jule Specht. „Und wäre es nicht auch furchtbar, wenn wir alle gleich wären?“

GUT ZU WISSEN

Lernfähiges Gehirn

Unser Denkorgan vermag bis ins hohe Alter neue Nervenverbindungen zu knüpfen. Forscher sprechen von »Neuroplastizität«.

Wandelbarer Charakter

Unsere Persönlichkeit ist formbar. Ändern sich die Lebensumstände, passen wir uns an: vor allem beim Berufseinstieg – und Rentenbeginn.

Neuerfindung des Selbst

Der Wandel lässt sich forcieren, etwa indem wir uns gezielt Herausforderungen suchen oder in ungewohnte Situationen begeben.

• Sexualität •

Text: Henning **Engeln** und Tilman **Botzenhardt**

Fotos: Lina **Scheynius**

Die Lust der späten Jahre



Wenn Menschen in die Jahre kommen, verändert sich mit dem Körper auch die **Sexualität**. Doch was genau geschieht dann mit dem Begehrten? Was bedeutet das für die Partnerschaft?

Und wie lässt sich bis ins hohe Alter eine erfüllende Sexualität erleben?



Zugleich abstrakt und
doch höchst intim wirken die
Fotoarbeiten von Lina Scheynius.
auf dieser und den folgenden
Seiten hat die Schwedin ein be-
freundetes Paar porträtiert



Den einen trifft es früher, die andere später – doch irgendwann zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr stellen die meisten Männer und Frauen fest, dass ihr Körper deutlich zu altern beginnt. Frauen registrieren, dass ihre Haut an vielen Stellen schlaffer wird, entdecken Fettpölsterchen am Körper und graue Strähnen. Und viele fürchten um ihre sexuelle Anziehungskraft.

Männer sorgen sich um schütttere oder ganz ausfallende Haare, blicken

neidvoll auf muskulöse, jüngere Geschlechtsgenossen. Für viele aber ist das Schlimmste die Vorstellung, ihre Manneskraft könnte sie eines Tages im Stich lassen.

Am Beginn des letzten großen Lebensabschnitts steht der menschliche Körper vor einer Umwälzung, die wohl viele als ähnlich gravierend wahrnehmen wie die in der Pubertät. Bei Frauen ist sie meist von eindeutigen Symptomen begleitet und wird „Menopause“, „Klimakterium“ oder „Wechseljahre“ genannt. Bei Männern vollzieht sich der Wandel eher schleichend, sind seine Anzeichen oftmals weniger deutlich, und er erhält, wenn überhaupt bemerkt, das Etikett „Andropause“ oder „Klimakterium virile“.

Vor allem die Sexualität ist von dieser Umwälzung betroffen – mitunter nicht minder drastisch als in der Jugendphase. Nicht wenige Menschen erwarten, dass im Zuge dieser Verän-

derung die sexuelle Aktivität generell nachlässt oder gar einschläft.

Doch die Realität sieht anders aus. Denn die Menschen in der zweiten Lebenshälfte lassen sich ein Sexualleben keineswegs absprechen. Zudem leben sie immer länger und sind viel vitaler als ihre Vorgänger: Sie treiben vergleichsweise mehr Sport, fühlen sich fitter, sind selbstbewusster, weltoffener.

In einer Studie der Universität Osnabrück offenbarten 80 Prozent der be-

Senioren wurden
lange Zeit zu Unrecht
als asexuell
betrachtet – doch das
Bild wandelt sich



Zärtlichkeit wird mit den Jahren immer wichtiger. Äußere Attraktivität verliert dagegen an Bedeutung

fragten 50- bis 70-Jährigen, die Beziehung zu ihrem Lebenspartner sei gut. Und 60 Prozent der Frauen sowie 80 Prozent der Männer gaben zu Protokoll, noch regelmäßig Sex zu haben.

Das sexuelle Verlangen versiegt also bei den meisten Menschen mit den Jahren nicht. Dennoch ist klar: Körper, Hormone und Bedürfnisse verändern sich im Laufe der Zeit. Und dieser Wandel bleibt nicht ohne Konsequenzen für das Geschlechtsleben.

Doch wie sieht das im Einzelnen aus, wo haben die Älteren mehr, wo vielleicht auch weniger Probleme in ihrer Partnerschaft als die Jüngeren? Was verändert sich im Zusammensein von Frauen und Männern, wie wandeln sich Sex und Liebe, welche Rolle spielen Emotionen und Befindlichkeiten?

Und schließlich: Welchen Einfluss haben Krankheiten oder nachlassende Vitalität auf das Sexualleben?

Ihren Anfang nimmt die Veränderung bei Frauen gegen Ende der fünften Lebensdekade, wenn sich im Körper eine biochemische Revolution anbahnt. Denn die Produktion der Sexualhormone sinkt dramatisch: So wird bis zu 85 Prozent weniger Östradiol ausgeschüttet (ein Hormon aus der Gruppe der Östrogene, das vor allem in den Eierstöcken produziert wird).

Auch der Gehalt an Testosteron – das vor allem als wichtigstes Sexualhormon der Männer bekannt ist, sich aber auch bei Frauen positiv auf die Lust auswirkt – vermindert sich um knapp 30 Prozent.

Die biologisch offenkundigste Folge dieser Umwälzung: Die Periode bleibt irgendwann ganz aus. Fortan kann eine Frau auf natürlichem Wege keine Kinder mehr empfangen. Normalerweise



findet dieser Einschnitt im Alter von 49 bis 52 Jahren statt.

Doch damit nicht genug: Die Hormonumstellung hat eine Reihe weiterer Auswirkungen.

Viele Frauen werden während des Klimakteriums von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen geplagt, wälzen sich schlaflos im Bett hin und her, leiden unter Herzklagen und Gemütschwankungen bis hin zu Depressionen. Nicht selten ziehen sich die Hitzewallungen und Schweißausbrüche über mehr als sieben Jahre hin.

Das fördert nicht gerade die Lust auf Sex, und obendrein kommen weitere Veränderungen hinzu, die das Liebesleben oft schwieriger machen: So kann wegen des gesunkenen Testosteronspiegels die Erregbarkeit abnehmen.

Zudem ist die Haut weniger elastisch, und Berührungen werden mitunter als weniger lustvoll empfunden. Häufig ändern sich die Körperproportionen, und das Gewicht nimmt zu. Viele Frauen beunruhigt das und lässt sie befürchten, nicht mehr attraktiv zu sein.

Bei Männern dagegen werden Falten und graue Haare nicht generell als Verlust von Attraktivität gesehen, sie wirken im Gegenteil manchmal als durchaus attraktiv. Die über 50-Jährigen fürchten sich daher weniger vor grau melierten Schläfen als vor dem Verlust ihrer Potenz.

Tatsächlich nimmt der Testosteronspiegel bereits ab dem 40. Lebensjahr unaufhörlich ab. Jahr für Jahr sinkt dessen Gehalt im Blut um ein Prozent. Und auch wenn der Prozess schlei-

Gerade bei jenen, die immer schon sexuell aktiv waren, bleibt die Erotik meist lange erhalten



chend verläuft, bleibt er nicht ohne Folgen: Die Erektionen bauen sich langsamer auf, sind weniger stark, auch die Intensität des sexuellen Erlebens insgesamt ist verringert. Einen Vorteil hat dies: Der Mann vermag den Höhepunkt länger hinauszögern als früher.

Nicht selten aber droht, was viele als Katastrophe empfinden: Eine Studie unter 40- bis 70-Jährigen zeigt, dass ein Viertel der Männer unter mittelstarken Erektionsstörungen leiden und die Potenz bei zehn Prozent sogar komplett versagt.

Ihre sexuelle Stärke nicht mehr auf diese Weise unter Beweis stellen zu können hat für viele Männer etwas Demütigendes und erschüttert ihr körperliches und seelisches Selbstverständnis.

Das erklärt auch den enormen Erfolg erektsfördernder Medikamente. Solange es jedoch auf natürliche oder pharmakologisch unterstützte Weise zum Geschlechtsakt kommt, bleibt die Fähigkeit zur Fortpflanzung bis ins hohe Alter erhalten. Denn ein Mann produziert immerwährend neue Spermien (allerdings nimmt ihre Zahl und Qualität allmählich ab). Auch die Fantasien sind keinem naturgegebenen Al-

terungsprozess unterworfen, bei Frauen ebenso wenig wie bei Männern.

Das erotische Erleben muss also keineswegs dramatisch nachlassen, und tatsächlich belegen Studien, dass 56- bis 65-Jährige sogar häufiger intim werden als 18- bis 25-Jährige. Rund 40 Prozent der Befragten, so erwies die Studie der Universität Osnabrück, empfanden ihr Liebesleben als ebenso beglückend wie in jüngeren Jahren; ein Fünftel war sogar zufriedener.

Freilich sind nicht alle Menschen im Alter in gleichem Maß sexuell aktiv. Doch wer schon in jüngeren Jahren sexuell rege war, bleibt dies auch im Alter und ist generell zufriedener mit seinem Liebesleben als andere.

Neben den Veränderungen in der Sexualität birgt die zweite Lebenshälfte aber auch für das Zusammenleben in der Partnerschaft zahlreiche Herausforderungen: Die Kinder werden in dieser Zeit meist erwachsen, sie verlassen die gemeinsame Wohnung und lösen sich auch psychisch aus der engen Bindung an das Elternhaus.

Gleichzeitig erreichen die eigenen Eltern oft ein Alter, in dem sie ver-

Weil Erektionen schwächer werden, lassen sich Paare oft mehr Zeit beim Sex – und kommen so einander näher

mehr Hilfe oder Pflege benötigen, womöglich an Krankheiten leiden oder sogar sterben. Gegenüber ihren Eltern nehmen Männer und Frauen nun oft erstmals die Rolle derjenigen ein, die Sicherheit geben, sich kümmern, wichtige Entscheidungen treffen. Für ihre Kinder sind sie in dieser Rolle gleichzeitig immer weniger gefragt.

Beide Entwicklungen zwingen sie dazu, ihr bisheriges Selbstbild infrage zu stellen – und damit oft auch den Partner mit anderen Augen zu sehen.

Mit dem Auszug der Kinder entfällt in vielen Partnerschaften zudem ein verbindendes Element: Nicht selten ist das Zusammenleben als Paar in den Jahren zuvor gegenüber der Sorge um den Nachwuchs und den beruflichen Verpflichtungen in den Hintergrund getreten.

Paare stehen in dieser Zeit daher oft vor der Herausforderung, das meist nicht mehr von unverbrauchter Neugier und Leidenschaft geprägte Zusammenleben in ihrer Beziehung neu zu defi-

nieren. Das gilt umso mehr, wenn bei älteren Paaren der Austritt eines oder beider Partner aus dem Berufsleben das bisherige Zusammenleben verändert.

All dies führt dazu, dass viele Menschen ihre Partnerschaft in diesen Jahren vermehrt infrage stellen. Der Mehrheit der Männer und Frauen gelingt es zwar, ihre Beziehung in diesen Jahren des Wandels stabil zu halten. Doch wesentlich öfter als noch vor Jahrzehnten werden Ehen heute auch nach 25 oder mehr Jahren geschieden.

Gleichzeitig erleichtern neue Entwicklungen wie die Partnersuche im Internet es Männern und Frauen immer mehr, auch im höheren Alter noch eine neue Partnerin oder einen Partner zu finden und erneut eine Beziehung einzugehen.

Auf die sexuelle Aktivität älterer Menschen hat eine feste Partnerschaft einen erheblichen Einfluss: Bei 50- bis 60-jährigen Frauen ist sie mehr als dreimal so hoch, wenn diese in einer etablierten Beziehung leben. Bei den 60- bis 70-Jährigen ist sie sogar fast achtmal so hoch.

Erstaunlicherweise sind die Unterschiede bei den Männern nicht so groß. Zwar sind auch ihre sexuellen Kontakte in einer Paarbeziehung deutlich häufiger, doch sind Männer offenbar eher bereit, eine intime Begegnung ohne feste Bindung zu wagen.

Generell gaben Männer in den Befragungen mehr sexuelle Aktivitäten an als Frauen – was entweder daran liegt, dass sie übertreiben, oder daran, dass sie häufiger Sex mit jüngeren Frauen haben als ältere Frauen mit jüngeren Männern.

Im Durchschnitt allerdings wird die Häufigkeit sexueller Begegnungen vom 65. Lebensjahr an merklich geringer. Und die Art der Beziehung wandelt sich.

Der Sex ist weniger wild. Fantasie, Leidenschaft, Abwechslung und ein gut gebauter Körper sind für die erotische Begegnung nicht mehr so wichtig wie in jüngeren Jahren. Stattdessen spielen Zärtlichkeiten eine größere Rolle, und für viele Paare ist es zunehmend entscheidend, dass man sich von seinem langjährigen Partner so, wie man ist, geliebt und angenommen fühlt.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie deutscher und britischer Forscher, die Daten von 194 Probanden über zwölf Jahre berücksichtigte, ergab: Im Alter von über 70 Jahren sind Zeichen der Zuneigung weitaus wichtiger als sexuelle Aktivitäten. Sexualität dagegen spielte nur für 27 Prozent der Frauen und 61 Prozent der Männer eine bedeutende Rolle.

Dass sich intime Beziehungen mit zunehmendem Alter verändern, der eigentliche Geschlechtsverkehr irgendwann für die meisten weniger wichtig wird und sich stattdessen andere Formen der Zuneigung in den Vordergrund schieben, hat verschiedene Ursachen. Die sexuelle Reaktionsfähigkeit nimmt ab; zudem lassen die Sinne – etwa Sehen oder Hören – nach, was das erotische Erleben womöglich weniger intensiv macht.

Daneben haben psychosoziale Faktoren Einfluss auf das Sexualeben: Depressionen, Scham und falsche Vorstellungen über die sexuelle Leistungsfähigkeit können etwa die Manneskraft lähmen; ebenso Schmerzen und Beein-

Jeder Fünfte
ist mit der eigenen
Sexualität sogar
zufriedener als in
jüngeren Jahren

trächtigungen durch andere Krankheiten. Bei Frauen dagegen wirken sich Erkrankungen weniger gravierend auf das Liebesleben aus, und sie leiden im Alter weniger häufig an sexuellen Funktionsstörungen.

Während die Männer vor allem Erektionsprobleme haben, ist bei Frauen jedoch oft ein Mangel an Lust festzustellen. Jede zweite bis dritte Frau über 70 hat kein Interesse mehr an Sexualität, ergeben Befragungen.

Dabei spielen weniger Beeinträchtigungen durch Krankheiten, Hormonmangel oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr eine Rolle, sondern andere Faktoren: etwa Stress und Erschöpfung, die Erfahrung, keinen „guten Sex“ erlebt zu haben, Orgasmusprobleme oder auch eine sexuelle Routine des Partners, welche die Lust erstickt.

Im Gegensatz zu den Männern, denen Erektionsstörungen oft große Probleme bereiten, empfinden ältere Frauen Lustlosigkeit häufig nicht als ein Leiden.

Grundsätzlich gilt für beide Geschlechter indes: Das Potenzial für sexuelle Begegnungen bleibt sehr lange erhalten, und Frauen wie Männer können ihre Sexualität heute oft bis ins hohe Alter selbstbestimmt leben. Nie war die Lebenserwartung bei uns höher, waren die betagten Menschen gesünder.

Warum sollte diese Erweiterung der Lebenszeit nicht mit einer Periode des „guten, reifen Sexes“ oder zumindest einer erfüllten, liebevollen Partnerschaft bereichert werden?

Auch wenn die Sexualität weniger leidenschaftlich wird, womöglich abebbt, können Ältere eine innige Paarbeziehung über viele Jahre aufrechterhalten – und ein Leben lang eine auch körperlich innige Beziehung führen. ◀

GUT ZU WISSEN

Körperliche Veränderung

Bei Frauen und Männern schwanken im Alter die Hormone. Das kann sich auf sexuelle Leistungsfähigkeit und Lust auswirken.

Typische Probleme

Während Männer zunehmend unter Erektionsstörungen leiden, macht Frauen vor allem ein Rückgang ihres Begehrts zu schaffen.

Höhere Zufriedenheit

Trotz aller Schwierigkeiten erleben viele ihre Sexualität als erfüllter im Vergleich zu früher – weil sie entspannter damit umgehen können.



Sich um einen Hund zu kümmern vermag die körperliche und seelische Gesundheit älterer Menschen messbar zu verbessern



Kann das was werden mit uns beiden?

Interview: Tilman Botzenhardt und Bertram Weiß

Fotos: Belinda Richards

Es kann viele Vorzüge haben, im Alter Verantwortung für einen Hund oder eine Katze zu übernehmen: Die **Tierschützerin Nicole Brühl** über die gesundheitlichen Auswirkungen von vierbeinigen Gefährten auf Senioren – und das oft besondere Band zwischen Tier und Mensch

WISSEN: *Frau Brühl, warum kann es eine gute Idee sein, sich im hohen Alter ein Haustier anzuschaffen?*

NICOLE BRÜHL: Gerade im Alter beginnen viele Menschen, sich allein zu fühlen, einsam. Die Kinder sind aus dem Haus, der Partner womöglich verstorben, einige Freunde und Verwandte vielleicht auch schon. Ein Tier kann menschliche Gesellschaft zwar nicht ersetzen und sollte das auch nicht. Aber ein Lebewesen, etwa eine Katze, ein Kaninchen oder allen voran ein Hund, kann dabei helfen, sich weniger einsam zu fühlen. Weil er in unserer Nähe ist – und weil er hilft, Kontakt zu anderen Menschen zu bekommen.

Wer einen Hund hat, muss mehrfach am Tag mit ihm vor die Tür. Da ist es fast unumgänglich, auf andere Hundehalter, Spaziergänger oder Nachbarn zu treffen. Und manches Mal entwickelt sich daraus ein Gespräch, eine Verabredung. Vierbeiner sind also ein verlässliches Mittel gegen Einsamkeit im Alter. Und das ist

nur einer der guten Gründe, sich auch spät im Leben für einen Hund zu entscheiden.

Welche Gründe gibt es noch?

Der Kontakt zu Hunden weckt positive Emotionen, hellt die Stimmung auf. Die Tiere vermitteln einem das beglückende Gefühl, geliebt und gebraucht zu werden. Ein Gefühl, das gerade im Alter immer seltener werden kann. Die wohltuende Wirkung kennt jeder Hundebesitzer. Aber Wissenschaftler können die positiven Effekte inzwischen systematisch mit Studien nachweisen, sogar physiologisch. Beim Streicheln schütten wir das Bindungshormon Oxytocin aus – und fühlen uns besser.

Auch helfen die Tiere dabei, in Bewegung zu bleiben. Neben den täglichen Spaziergängen sind immer wieder Ausflüge zu Geschäften für Hundebedarf oder zum Tierarzt nötig. Und schließlich geben die Vierbeiner einen Rhythmus vor, helfen uns Menschen,



Nicole Brühl

ist ehemalige Präsidentin des Deutschen Tierschutzbunds in Bayern und Vorsitzende des Vereins »SOS Projects – für Mensch und Tier«, der Hunde im Alter betreut und sie auch an Senioren vermittelt.

Mitbewohner wie Katzen spenden Geborgenheit und Nähe: So können sie dabei helfen, dass sich ihre Besitzer weniger einsam fühlen





Hunde aktivieren ihre Halter – und bringen sie dabei auch in Kontakt zu anderen Menschen

den Tag zu strukturieren. All das sind Faktoren, die zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen – und uns mental und körperlich fit halten im Alter.

Worauf sollte man bei der Auswahl eines Tieres achten?

Wichtig ist, dass man den Bedürfnissen des Tieres gerecht werden kann. Wer einen Hund hat, der viel Auslauf braucht, der muss selbst noch ausdauernd und gut zu Fuß sein. Oft kommen daher ältere Menschen und ältere Hunde miteinander gut zurecht. Denn wie Menschen haben auch Hunde im Alter ein stilleres Gemüt, brauchen weniger Bewegung und mehr Ruhe. Aber auch körperlich sind sich alte Menschen und Hunde sehr ähnlich – und können so leichter eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen.

Wie meinen Sie das?

Hunde entwickeln sich im Alter im Wesentlichen wie Menschen, sie leiden an den gleichen Gebrechen, erleben ähnliche Einschränkungen. Sie bekom-

men etwa Arthrose, Herzprobleme oder Diabetes, werden fehlsgichtig oder auch inkontinent. Ist etwa ein HundSenior arthritisch, so kann sich ein alter Mensch oft leichter auf ihn einlassen als ein junger, besser verstehen, wann Pausen nötig oder Hindernisse unüberwindlich sind.

Wissenschaftler untersuchen diese Ähnlichkeiten inzwischen vielfach. Im Dog Aging Project an der University of Washington zum Beispiel begleiten Forscher das Leben von etwa 10 000 Hunden und ihren Haltern – um den Alterungsprozess im Allgemeinen besser zu verstehen.

Wie alt können Hunde denn werden?

Jeder Hund durchlebt – wie ein Mensch – verschiedene Phasen der Ent-

wicklung: Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und die letzten Lebensjahre mit all ihren Besonderheiten. Wie lange diese Etappen dauern, ist je nach Rasse sehr unterschiedlich. Aber ganz allgemein: Ein Hundeleben dauert nicht selten 15 Jahre und mehr. Wer also unbedingt einem jungen Hund ein Zuhause geben möchte, sollte sich bewusst sein, dass er sich wahrscheinlich über mehr als ein Jahrzehnt bindet.

»Hunde entwickeln sich im Alter oft **ähnlich wie Menschen**«

Oft ist es aber gar nicht einfach, als älterer Mensch an einen Hund zu gelangen.

Ja, das kann schwierig sein. Bei Züchtern gibt es nur junge, quirlige Welpen. Und in Tierheimen erhalten Menschen über 60 oft keinen Hund mehr. Das liegt nicht daran, dass die Mitarbeiter

Ältere Menschen, sagt Nicole Brühl, können sich oft besonders gut auf die speziellen Bedürfnisse betagter Hunde einlassen



dort den Senioren keinen Hund anvertrauen wollen. Zu oft haben sie jedoch erlebt, dass das Tier bald zurückgegeben wurde, weil es doch nicht geklappt hat, weil der neue Halter krank wurde oder gar verstarb.

Was wäre also zu tun, wenn ich mich als älterer Mensch für einen Hund interessiere?

In Tierheimen gibt es leider nur selten die Möglichkeit, sich langfristig intensiv zu kümmern, Mensch und Tier über längere Zeit im Blick zu behalten und zu betreuen. Zu groß ist meist die Menge der Aufgaben.

Genau deshalb gibt es das Projekt „Senioren für Senioren“ mit Unterstützung des Deutschen Tierschutzbunds: In der Station „Sonnenhof“ in Bayern finden alte Hunde auf Zeit ein Zuhause, bis sie an ältere Menschen vermittelt

werden. Jeder aus ganz Deutschland kann sich dort bei Interesse melden. Wir geben uns dann große Mühe, für jeden Menschen das richtige Tier zu finden – und für jedes Tier den passenden Menschen.

Was haben Sie dabei zum Beispiel erlebt?

Zum Glück gelingt es uns fast immer, dass es Mensch und Tier besser geht, wenn sie zusammenkommen. Wir haben zum Beispiel eine alte Collie-Dame an ein älteres Ehepaar vermittelt. Der Hund hatte traumatisierende Erfahrungen gemacht. Doch blühte er bei den Menschen wieder auf. Und die Senioren waren beglückt, sich um ihren neuen Mitbewohner kümmern zu dürfen.

In einem anderen Fall meldete sich ein Mann, der sich nur noch im

Rollstuhl fortbewegen konnte. Ihm haben wir einen sehr alten Hund vermittelt, der bereits nach einem Jahr starb. Doch der Mann lebte in dem Gefühl, dass ihm dank des Tiers noch ein glückliches Jahr geschenkt worden war.

Gibt es bestimmte Rassen, die sich eher für Ältere eignen als andere?

Ich gebe keine generellen Empfehlungen. Denn ich glaube: Es kommt vielmehr darauf an, dass das Wesen des Tiers und seine Bedürfnisse genau mit denen des Halters zusammenpassen. Und da kann jede Rasse im Einzelfall die richtige sein.

Überlegen Sie es sich aber sehr genau, falls Sie im hohen Alter noch einen jungen Hund haben wollen. Denn das ist, als würde man sich für ein Kind entscheiden: Ein junger Hund

benötigt permanente Aufmerksamkeit, Tag und Nacht.

Viele ältere Tierliebhaber brauchen keinen neuen Hund, sie haben schon lange einen und altern mit ihm. Wie können sie vorsorgen für den Fall, dass sie sich nicht mehr um ihn kümmern können?

Man sollte sich zwei Pläne zurechtlegen: einen für den kurzfristigen Notfall, etwa einen Aufenthalt im Krankenhaus. Und einen für den Fall, dass man das Tier langfristig nicht mehr versorgen kann.

Der kurzfristige Plan: Klären Sie mit einem vertrauensvollen Menschen, bspw. einem Nachbarn, Freund oder Verwandten, wie und in welchem Rahmen er sich kümmern kann. Wichtig: Hund und Mensch sollten einander schon kennen und mögen. Gibt es niemanden im Umfeld, kann man ähnliche Absprachen auch mit einer Hundepension oder einem Tierheim treffen.

Der langfristige Plan ist meist etwas schwieriger. Aber auch dafür lassen sich genaue Absprachen treffen. Wenn dafür keine Freunde oder Verwandten infrage kommen, helfen auch viele Tierheime gern, am besten gegen eine Spende. Einige Initiativen haben sich auch darauf spezialisiert, alten Hunden eine letzte Heimat zu bieten. Auch mit solchen „Hunde-Hospizen“ lassen sich vorab Vereinbarungen treffen.

Und schließlich: Sprechen Sie darüber auch mit Ihrem Tierarzt.

Sollte man Vereinbarungen schriftlich festhalten?

Leider höre ich nur selten davon. Aber generell hilft ein Dokument, um Missverständnissen vorzubeugen. Allein, damit im Notfall die Besitzverhältnisse geklärt sind. Denn manches Mal landet ein Tier nach einem Todesfall kurzerhand im örtlichen Tierheim und muss dort so lange bleiben, bis dies geklärt ist.

»Das Wesen des Tiers und seine Bedürfnisse müssen zum Menschen passen«



Haustiere verschaffen das wohlende Gefühl, geliebt und gebraucht zu werden

Gibt es Senioren- oder Pflegeheime, in die man ein Tier mitnehmen darf?

In der Regel ist das aufgrund der gesetzlichen Regelungen für solche Einrichtungen nicht möglich. Aber dennoch sollte niemand zögern, nachzufragen. Vielleicht hat die betreffende Leitung ein besonderes Modell entwickelt.

Außerdem bemühen sich viele Häuser und Initiativen darum, Tiere zeitweise zu den Senioren zu bringen. Erkundigen Sie sich also, ob es im konkreten Fall solche Angebote gibt, etwa Nachmittage mit Hunden aus einem nahegelegenen Tierheim.

Darf man sein Tier als Erben im Testament einsetzen?

Nein. Im Erbrecht wird ein Tier als Sache betrachtet, die man zwar vererben kann, aber nicht als Erben einsetzen. Bedenken kann man es trotzdem, zum Beispiel sein Vermögen an einen Erben übertragen mit der Auflage, sich um das Tier zu kümmern.

Haben Sie selbst ein Tier – und wie haben Sie dafür vorgesorgt?

Ich bin mit Tieren aufgewachsen, habe immer Hunde gehabt. Mein letzter ist leider verstorben. Ich habe einige Jahre verstreichen lassen bis ich kürzlich wieder bereit war, einen neuen Hund in unsere Familie aufzunehmen.

Wenn mir etwas zustößt, geht der Hund entweder dorthin, wo meine Kinder leben werden, oder zu meinem Lebensgefährten. Wenn das nicht funktioniert, dann werden Freunde einspringen.

Ich habe nicht nur einen Plan, sondern auch einen Plan B und C. Denn für einen Hund sollte man genauso gut vorsorgen wie für jedes andere Familienmitglied.

Was kann man tun, wenn man Hunde liebt, aber keinen eigenen haben möchte?

Fragen Sie in ihrem örtlichen Tierheim! Oft sind dort ehrenamtliche Helfer sehr willkommen, um etwa mit Hunden Gassi zu gehen. Häufig findet man auch in der Nachbarschaft rasch Menschen, die sich freuen, wenn man sich zeitweise um den Hund kümmert. Ich glaube: Wer wirklich eine Beziehung zu Tieren spürt, der wird auch im Alter einen Weg zu ihnen finden. ◀

Als bei **Elke Gärtner**, Jg. 1943, Demenz festgestellt wurde, beschloss ihr Ehemann Lothar, sie so lange wie möglich selbst zu pflegen. Die Fotografin Sibylle Fendt hat das Paar in ihrem Projekt »Gärtners Reise« bei einer letzten gemeinsamen Urlaubsfahrt im Wohnwagen begleitet



Zwischen Fürsorge und Überforderung

Text: Ute Kehse

Fotos: Sibylle Fendt

Mit dem Alter schwinden die körperlichen und geistigen Kräfte mitunter dramatisch. Meist kümmern sich dann **Angehörige** um die Betroffenen. Diese neuen Herausforderungen anzunehmen und sich mit der Pflege nicht zu übernehmen lässt sich erlernen

Wenn ein Mensch im Alter pflegebedürftig wird, ist das ein Schock – für den Betroffenen ebenso wie für Angehörige. Denn meist ist es der Anfang eines Wegs, der zum Verlust der persönlichen Autonomie führt.

Doch nicht nur das Leben des Bedürftigen verändert sich dramatisch. Auch Partner, Kinder, Freunde belastet dieses Schicksal: die Sorge um den geliebten Menschen, die Furcht, dass der Betroffene immer stärker unter seinen Einschränkungen leidet – und das Wis-

sen, dass am Ende schließlich der letzte Abschied steht.

Gleichzeitig tragen Angehörige in vielen Fällen die Hauptlast der Pflege: Weit mehr als 70 Prozent der 3,4 Millionen Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut, viele davon von den eigenen Familienmitgliedern.

Dabei wird viel von der Familie erwartet: Die Angehörigen – meist Partner, Töchter oder Schwiegertöchter – sind häufig rund um die Uhr gefordert, sie haben den immer schwieriger werdenden Alltag zu organisieren,

vom Kochen bis zur Körperpflege. Und nicht zuletzt brauchen sie insbesondere bei Demenzkranken viel Geduld, etwa wenn der Erkrankte aggressiv reagiert, wenn er die Kinder nicht mehr erkennt oder nachts rastlos umherirrt.

Zudem ist die Pflegebedürftigkeit mit einem sozialen Stigma verbunden. Doch nicht nur die sozialen Kontakte des Kranken schwinden zusehends, oft geraten auch pflegende Familienangehörige in die Isolation.

Viele erleben, wie Bekannte oder Freunde nicht mit Gebrechlichkeit

konfrontiert werden wollen und Besuche meiden.

Und doch ist all dies kein Grund zum Resignieren. Die Lebensqualität Betroffener muss keinesfalls in jeder Hinsicht sinken, im Gegenteil. Menschen mit Demenz etwa verlieren zwar zusehends ihr Zeitgefühl – leben dafür aber mit fortschreitender Krankheit zunehmend im Augenblick und sind sich ihrer kognitiven Einschränkungen immer weniger bewusst.

Viele Alzheimer-Kranke reagieren sehr sensibel auf Stimmungen und können durchaus Freude empfinden, sich wohlfühlen, lachen. In einer Umgebungverständnisvoller Menschen, die sich an die Bedürfnisse des Betroffenen anpassen, lässt sich ihr Lebensweg positiv gestalten.

Allerdings stellen sich für Angehörige zahlreiche Fragen: Wie rede ich am besten mit dem Betroffenen? Wie kann ich seine Selbstständigkeit, wo-

möglich, erhalten und fördern? Und wie vermeide ich es, mich zu überfordern – wie entgehe ich dem permanenten schlechten Gewissen?

Die zahlreichen Probleme lassen sich in sechs Themenfelder bündeln:

- Anfangsphase – was ist zu tun, wenn sich die ersten Probleme zeigen?
- Alltagsgestaltung – wie kann sich der Pflegebedürftige möglichst wohlfühlen?
- Kommunikation – wie verstündigen sich Betroffene und Nahestehende am besten?
- Eigenständigkeit – auf welche Weise vermag der Bedürftige seine Autonomie im Rahmen des Möglichen zu bewahren?
- Persönlichkeitsveränderung – wie sollten Angehörige mit starken Gefühlen wie Unruhe oder Ängsten, etwa von Demenzkranken, umgehen?
- Überforderung – wie hoch darf die Belastung durch Pflege sein?

Die Anfangsphase

Vom richtigen Zeitpunkt, einen Arzt aufzusuchen

Anfangs merken Betroffene zwar durchaus, dass etwas mit ihnen nicht stimmt, ihnen das Einkaufen zu mühselig wird, sie kaum noch hören oder vergesslich werden. Doch nicht wenige können oder wollen nicht darüber reden, verdrängen die beunruhigenden Veränderungen, verbergen ihre Nöte vor anderen.

Nicht selten vermeiden auch Angehörige, über eine sich abzeichnende Pflegebedürftigkeit zu sprechen. Viele übernehmen mehr und mehr Aufgaben für den Betroffenen, gaukeln Freunden vor, es wäre alles in Ordnung. Andere reagieren zusehends gereizt, weil sie sich auf die Eigenständigkeit des Betroffenen immer weniger verlassen können, immer öfter aushelfen müssen.

Doch so schwer es auch fallen mag, sich einzugehen, dass man auf Hilfe angewiesen ist: Es ist hilfreich, so rasch wie möglich einen Arzt aufzusuchen. Denn desto eher lassen sich die Beschwerden lindern oder fortschreitende Verschlechterungen mit Hilfsmitteln, Medikamenten oder therapeutischen Maßnahmen verlangsamen – und auf diese Weise die Pflegebedürftigkeit hinauszögern.

Und vor allem: Die Diagnose und die Bestimmung eines Pflegegrads ist – entgegen der Befürchtung vieler Menschen – letztlich eine Entlastung für alle. Denn nur wenn Klarheit über die Ursachen der Beschwerden herrscht, lassen sich Missverständnisse und Schuldzuweisungen vermeiden. Wenn eine Demenzerkrankung befürchtet wird, können Betroffene zudem im Anfangsstadium wichtige Entscheidungen über ihr weiteres Leben noch selbst



Auf ihrer Reise kostet das Paar jeden Moment der Zweisamkeit aus. Wenn sich Elke Gärtners Geist trübt, gibt ihr die Zuwendung ihres Mannes das Gefühl, weiterhin sicher und geborgen zu sein

Mitunter streift
die Demenzkranke
stundenlang
durch die Natur –
ganz ohne Ziel und
Zeitgefühl

Rituale und feste Abläufe erleichtern die Pflege beträchtlich

oder gemeinsam mit den Angehörigen treffen. Etwa darüber, welche Form der Betreuung sie wünschen oder wer sich künftig um Versicherungen und Finanzen kümmern soll.

Um abzuklären, ob leichte Gedächtnisprobleme womöglich erste Anzeichen einer Demenz sind, empfiehlt sich ein Besuch beim Hausarzt. Vermag der nichts festzustellen, sollte man sich an einen Neurologen oder eine Fachklinik wenden. Jeder Verdacht ist es wert, dass man die Ursache überprüfen lässt. Denn: Manche Verursacher einer sogenannten sekundären Demenz – etwa Stoffwechselerkrankungen oder ein Vitaminmangel – sind potenziell behandelbar, die Symptome können sich dann durch eine Therapie der Grundkrankung zurückbilden.

Spezielle Einrichtungen – meist unter Namen wie Gedächtnissprechstunde, Gedächtnisambulanz oder Memory-Klinik zu finden – führen eine intensive Frühdiagnostik durch. Diese besteht aus einem Gespräch zwischen dem Arzt, dem Betroffenen, eventuell auch den Angehörigen, sowie körperlichen Untersuchungen, kognitiven Tests und einem Gehirnscan.

In jedem Fall ist es angesichts sich abzeichnender Probleme empfehlenswert, eine Beratung zur Pflegebedürftigkeit in Anspruch zu nehmen – etwa

bei Sozialverbänden wie der Caritas, einer städtischen Beratungsstelle oder den in fast allen Bundesländern eingerichteten Pflegestützpunkten. Dort erfährt man, wie sich ein Leben mit Pflege am besten gestalten lässt und welche Hilfen und Leistungen verfügbar sind. Vielen Angehörigen hilft es auch, sich an Selbsthilfegruppen zu wenden.

All das kann den wohl wichtigsten und schwersten Schritt in der Anfangszeit einer Pflegebedürftigkeit erleichtern: sie zu akzeptieren. So können sich alle am besten auf das Leben unter diesen Vorzeichen einstellen. Und den neuen Alltag bestmöglich organisieren.

Den Alltag gestalten

Wie die Umgebung Pflegebedürftigen das Leben erleichtern kann

Je mehr ein Mensch seine Autonomie verliert, desto kleiner wird seine Welt – ein Verlust, der bisweilen angsteinflößend ist. Umso wichtiger ist es, Betroffenen eine vertraute Umgebung zu bieten, ihnen Geborgenheit zu vermitteln. Dies gelingt, indem die häusliche Umwelt so weit wie möglich an die Bedürfnisse des Betroffenen angepasst wird.

Leidet der Pflegebedürftige an Einschränkungen des Bewegungsapparats, sollten Stolperfallen wie unbefestigte Teppiche, Eimer oder Körbe aus Fluren und Zimmern entfernt werden. Belastbare Griffe, etwa im Bad und am

Bett, sowie Handläufe und Treppenstufen mit farbigen Markierungen machen die Bewegung im Haus sicherer.

Für manche Gefahren – besonders wenn die Vergesslichkeit zunimmt – gibt es technische Lösungen: etwa spezielle Schalter für Elektroherde, die nach einer bestimmten Zeit automatisch die Stromzufuhr unterbrechen.

Auch gute Beleuchtung ist wichtig, um die Unfallgefahr zu verringern. Zudem macht Dunkelheit insbesondere Menschen mit Demenzerkrankungen häufig Angst – ähnlich wie Lärm und unbekannte Geräusche. Um den Betroffenen die Orientierung im Haus zu erleichtern, können auch Uhren mit großen Zifferblättern aufgehängt oder Türschilder angebracht werden, die einzelne Räume bezeichnen.

Gerade bei Demenzkranken gelingt pflegenden Angehörigen das tägliche Miteinander am besten, wenn sie versuchen, sich in die Erlebniswelt des Erkrankten einzufühlen. Denn mitunter ist der Betroffene schon nach kurzer Zeit nicht mehr in der Lage, sich an Erwartungen anzupassen, eigene Sichtweisen zu hinterfragen oder überhaupt mitzuteilen. Experten raten Familienmitgliedern dazu, stets Ruhe auszustrahlen, Kritik und Leistungsdruck zu vermeiden und auch in schwierigen Situationen freundlich zu bleiben.

Zudem können Rituale sehr hilfreich sein. Denn immer wiederkehrende Abläufe prägen sich fest im Unterbewusstsein ein. Sie können auch noch dann abgerufen werden, wenn der geistige Zustand erschüttert ist.

Zu Beginn des Tages kann man etwa durch das Aufziehen der Vorhänge und das Reichen des Bademantels signalisieren, dass es jetzt zur Morgentoilette geht. Mahlzeiten sollten möglichst immer zur gleichen Zeit und am gleichen Ort stattfinden. So entsteht das wichtige Gefühl der Geborgenheit.

Richtige Kommunikation

Wie man sich mit einem Pflegebedürftigen am besten unterhalten sollte

Wenn Pflegebedürftige und Angehörige aufeinandertreffen, kommt es oft



Häufig sind die Ange- hörigen rund um die Uhr gefordert

zu Missverständnissen und Konflikten. Wer dabei ein paar einfache Regeln beherzigt, kann manchen Streit vermeiden oder zumindest rasch beilegen (siehe Interview Seite 98).

Wichtig ist vor allem ein respektvoller Umgang, der den Betroffenen nicht auf seine Hilfsbedürftigkeit reduziert – und ihm verdeutlicht, dass man ihm trotz seiner Einschränkungen mit derselben Zuneigung und dem gleichen Interesse begegnet wie zuvor.

Es mag schwerfallen und nicht in jedem Augenblick gleichermaßen gelingen, aber: Wer sich im Gespräch zugewandt verhält, nach Meinungen und Wünschen erkundigt und auch bei Schwerhörigkeit oder Sprechproblemen Geduld aufbringt, zeigt dem Betroffenen, dass seine Ansichten weiterhin gefragt sind – und wirkt seiner seelischen Vereinsamung entgegen.

Gerade bei Demenz-Patienten verkümmert mit der Zeit die Fähigkeit, sich verbal auszudrücken – das Bedürfnis, sich mitzuteilen, schwindet zunächst aber nicht. Angehörige können den Erkrankten dann helfen, indem sie dessen Aussagen mitunter etwa wiederholen, um zu signalisieren, dass man ihn verstanden hat. Sie können versuchen, die Gefühle des Erkrankten in Worte zu fassen, wenn dieser seinen Ärger oder seine Freude nicht mehr ausdrücken kann.

Generell brauchen Männer und Frauen mit Demenz viel Bestätigung, Wertschätzung, Trost, Lob – sie wollen ernst genommen werden.

Wer mit ihnen spricht, sollte kurze, einfache Sätze verwenden – aber nicht in eine infantile Sprechweise verfallen. Statt offener Fragen („Was möchtest du trinken?“) empfiehlt es sich, konkrete Vorschläge zu machen und nicht zu viele Auswahlmöglichkeiten anzubieten („Möchtest du einen Kaffee?“). Für die Antwort sollte man den Erkrankten genug Zeit lassen, sie nicht drängen. Im Zweifel muss man die Frage wiederholen, bisweilen mehrfach.

Da die Betroffenen in ihrer eigenen Welt logisch handeln, bringt es gar nichts, mit ihnen zu schimpfen, wenn etwas nicht klappt. Ebenso wenig sollte man Demenzkranke korrigieren, wenn sie etwas Unsinniges behaupten, raten Experten. Hält zum Beispiel die Mutter den Schwiegersohn für ihren Verlobten und beginnt mit ihm zu flirten, spricht nichts dagegen, dass er fröhlich mit ihr scherzt. Reagiert er dagegen gekränkt, weil sie ihn nicht mehr erkennt, kann ein Besuch schnell im Frust enden.

Schreitet die Demenz fort, wird die nonverbale Kommunikation für die Erkrankten immer wichtiger, da sich ihr Sprachvermögen nach und nach einschränkt. Sie verlieren nicht selten die Fähigkeit, Gesichter zu erkennen, können aber Gesichtsausdrücke nach wie vor gut deuten. Oft sind sie sogar besonders sensibel für Gesten, Körpertaltung, Stimme und Mimik des jeweiligen Gegenübers.

Ihre Körpersprache verarmt dagegen, die Mimik wird schwächer. Im fortgeschrittenen Stadium stellen Erkrankte kaum noch Blickkontakt her. Für das Gegenüber wird es daher zunehmend schwierig, die unausgesprochenen Botschaften zu entschlüsseln. Am längsten lassen sich aus der Körpertaltung Schlüsse ziehen: Eine zugewandte Haltung oder ein Vorbeugen des Oberkörpers weist auf Interesse hin, Abwenden bedeutet dagegen Distanz, Abneigung.

Gelingt die verbale Kommunikation mit einem von Gedächtniseinschränkungen Betroffenen gar nicht mehr, reduziert sich die wohltuendste Form der Verständigung auf Körperkontakt: Eine Umarmung, eine liebevolle Berührung, ein Streicheln empfinden Männer und Frauen selbst dann

noch als angenehm, wenn sie sich kaum mehr regen können. Denn bis zuletzt spüren sie meist, wenn ihnen Zuwendung entgegengebracht wird.

Die Eigenständigkeit wahren

Was der Bedürftigkeit am ehesten entgegenwirkt

Pflegende Angehörige können die Eigenständigkeit von Betroffenen im täglichen Umgang gezielt fördern und auf diese Weise den allmäßlichen Verfall ihrer Fähigkeiten und Kräfte mindern. So empfiehlt es sich, Pflegebedürftige so vieles wie möglich so lange wie möglich selbst erledigen zu lassen und an einfachen Aufgaben im Haushalt zu beteiligen.

Zu vielen Tätigkeiten, die sie ihr Leben lang ausgeführt haben, sind





Von ihrem Wohnort in Süddeutschland reisen die Gärtner zwei Monate lang über Polen, Litauen, Lettland, Estland bis nach Russland und zurück

Die Gefühlsregungen Demenzkranker sind auch für Angehörige nicht immer nachvollziehbar. In solchen Momenten gilt es, Verständnis zu bewahren

manche Betroffene auch weiterhin in der Lage: Je nach Einschränkung können sie etwa Kartoffeln schälen, den Tisch decken, Wäsche sortieren, Blumen gießen, Staub wischen oder Laub harken. Auch dabei kommt es auf die richtige Kommunikation an: Pauschale Anweisungen (etwa: „Deck bitte schon mal den Tisch“) überfordern mitunter, besser ist es, zu einzelnen Schritten aufzufordern („Hol bitte Besteck aus der Schublade“).

Angehörige sollten sich bemühen, die Kräfte des Pflegebedürftigen richtig einzuschätzen und geduldig zu bleiben, da Scheitern und das permanente Erleben eigener Einschränkungen Frustrationen und Aggressionen wecken kann.

Eine überaus positive Wirkung auf Männer und Frauen im sehr hohen Alter, insbesondere auch jene mit Demenz, haben Musik und Tanz. Bekannte Melodien rufen Erinnerungen aus längst vergangenen Zeiten wach. Viele ältere Menschen haben in ihrer Jugend gesungen und kennen die Texte auch dann noch, wenn der Verstand

allmählich schwindet. Selbst Menschen, die sich kaum noch bewegen – so beobachten es erfahrene Pflegekräfte immer wieder – werden durch Lieder zu ein paar Tanzschritten oder zumindest zum Wippen der Füße angeregt.

Vielen Pflegebedürftigen tut es auch gut, sich an die eigene Lebensgeschichte zu erinnern – durch Gespräche, das gemeinsame Anschauen von Fotoalben oder den Besuch von vertrauten Orten. Die Pflegenden können manche Verhaltensweise besser verstehen, wenn sie sich die persönliche Geschichte vergegenwärtigen. Bei den Betroffenen fördert die Beschäftigung mit der eigenen Biografie das Selbstvertrauen und stärkt die Identität.

Wenn sich die Persönlichkeit wandelt

Wie Angehörige Ruhe bewahren, wenn Alternde starke Emotionen entwickeln

Wer einen pflegebedürftigen Menschen betreut, muss immer mit Überraschungen rechnen – insbesondere, wenn dessen geistige Kräfte schwinden. Die Großmutter beschuldigt womöglich die Enkelin, ihren Schmuck gestohlen zu haben. Ein anderer reagiert scheinbar ohne Grund aggressiv, wirft mit Gegenständen oder schlägt um sich. Manche sind tagsüber lethargisch, entwickeln nachts aber einen erstaunlichen Aktivitätsdrang. Wieder andere beginnen unvermittelt zu schreien.

Fachleute bezeichnen diese Verhaltensweisen als „herausforderndes Verhalten“. Für die Betroffenen aber ist das, was sie tun, sinnvoll – es trägt manchmal gar zu ihrem Wohlbefinden bei. Und auch lediglich körperlich eingeschränkte Pflegebedürftige entwickeln mitunter Aggressionen, weil ihr Selbstbewusstsein leidet und ihre Abhängigkeit für sie oft schwer zu ertragen ist.

Wichtig für alle Beteiligten ist die Erkenntnis, dass sich die Betroffenen nicht aus bösem Willen aggressiv verhalten, sondern durch ihre Handlungen Bedürfnisse ausdrücken oder auf eine psychische Belastung wie Frustration oder Angst reagieren. Angehörige sollten daher versuchen, die Ursachen der

• Angehörige •

schwierigen Verhaltensweisen zu entschlüsseln. So kann eine ständige Unruhe darauf hindeuten, dass sich der Erkrankte in seiner Umgebung nicht wohlfühlt, dass er Schmerzen hat oder auch dass er körperlich nicht ausgelastet ist und sich vermutlich langweilt.

Bei Demenzkranken interpretiert das Gehirn zudem manche Wahrnehmungen nicht mehr richtig. Die Betroffenen verlieren zunehmend den Bezug zur Wirklichkeit und entwickeln Halluzinationen – sie halten etwa eine Tasse für ein Tier, oder leiden plötzlich in einer gewohnten Umgebung unter der Angst, sich zu verirren.

Bei all diesen Problemen ist es wichtig, Geborgenheit zu vermitteln und eine beruhigende Umgebung zu schaffen. Man sollte das Erleben des Patienten nicht infrage stellen, sondern zum Beispiel durch Rituale Orientierung schaffen. Schwierig, aber unerlässlich: Man sollte aggressives oder ablehnendes Verhalten des Erkrankten nicht persönlich nehmen und dementsprechend auch nicht gekränkt darauf reagieren.

Überforderung vermeiden

Was zu tun ist, wenn Angehörige an ihre Grenzen stoßen

Die Betreuung eines pflegebedürftigen Menschen zehrt an den Kräften. Und sie bereitet oftmals Frust. Denn ganz gleich, wie sehr man sich bemüht: Oft besteht keine Aussicht auf Besserung. Kann der Betroffene in der Anfangsphase noch seiner Dankbarkeit Ausdruck verleihen, dürfen Pflegende dies nach einiger Zeit oft nicht mehr erwarten, ja, vielmehr müssen sie damit rechnen, dass sie für ihren Einsatz sogar Vorwürfe erdulden. Etwa, weil ein decenter Angehöriger vergessen hat, dass man gerade bei ihm war, und sich über mangelnde Aufmerksamkeit beklagt.

Viele Pflegende kommen nach einigen Monaten oder Jahren der Betreuung an die Grenze ihrer Belastbarkeit – und leiden permanent unter schlechtem Gewissen, weil sie das Gefühl haben, sie kümmerten sich nicht genug. Diese Selbstzweifel sind jedoch

Auch in früheren Jahrzehnten haben Elke und Lothar Gärtner Europa erkundet. Auf ihrer letzten gemeinsamen Reise besuchen sie erstmals St. Petersburg

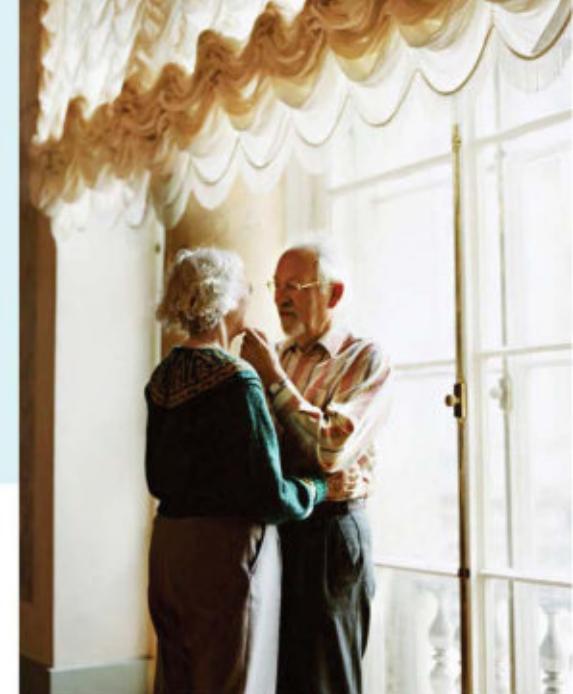
meist völlig unbegründet. Denn die Pflege eines Angehörigen bringt extreme körperliche und seelische Belastungen mit sich, die fast jeden Menschen irgendwann überfordern können.

Daher kann es auch ratsam sein, den Arbeitgeber über die Pflege zu informieren. Verpflichtet ist dazu niemand, doch es ist oft günstig, mit offenen Karten zu spielen. Nur so lassen sich Missverständnisse vermeiden und Wege suchen, um Job und Pflege miteinander zu vereinbaren.

Wer seine eigenen Kräfte überschätzt oder aus schlechtem Gewissen auf Unterstützung verzichtet, hilft letztlich niemandem: So entwickeln sich bei zu großem Pflegestress immer negativer Gefühle gegenüber dem Erkrankten. Diese Mischung aus Angst und Trauer, Wut und Frust kann die Zuneigung und das Mitgefühl verdrängen – was der Pflegebedürftige spürt. Mit der Folge, dass sich die Lage oftmals weiter verschlechtert.

Zudem sind pflegende Angehörige selbst in Gefahr, ernsthaft zu erkranken, weil sie zum Beispiel nicht mehr richtig schlafen können oder zunehmend vereinsamen. Daher sollte jeder, der einen Menschen betreut, insbesondere einen dementen, auch auf die eigene Gesundheit achten – etwa, indem er sich immer wieder kleine Auszeiten vom Pflegealltag gönnst oder Entspannungstechniken erlernt.

Niemand sollte zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Anfangsstadium einer Demenzerkrankung können Betreuungsgruppen eine Auszeit bieten: Dort kommen Patienten einmal pro Woche unter Anleitung einer Fachkraft und ehrenamtlicher Helfer zusammen. Viele Kirchengemeinden bieten Be-



suchsdienste an oder helfen beim Einkaufen. Auch Tages- und Kurzzeitpflege können Angehörige entlasten.

Irgendwann steht jede Familie aber vor der Frage, ob der Erkrankte noch zu Hause betreut werden kann oder ob er dauerhaft in ein Pflegeheim umziehen muss. Viele zögern diesen Zeitpunkt so lange wie möglich hinaus, nicht selten zu lange.

In einer Selbsthilfegruppe oder mit erfahrenen Fachleuten können sich Angehörige am besten darüber klar werden, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Dabei kann es zum Beispiel eine Rolle spielen, ob der Betroffene seit jeher eher kontaktfreudig war oder zurückgezogen gelebt hat. Oder auch, ob er seine Angehörigen überhaupt noch erkennt.

Falls nicht, ist der Umzug vielleicht kein allzu großer Einschnitt mehr. Es empfiehlt sich auch, bereits im Frühstadium der Pflege mit dem Betroffenen selbst über seine Wünsche zu sprechen.

Ein frühzeitiger Umzug vermag durchaus auch Positives mit sich zu bringen: Solange derjenige noch aufnahmefähig und hinreichend mobil ist, hat er die Chance, sich an seine neue Umgebung zu gewöhnen und sich gut einzuleben. Und ist man selbst nicht mehr durch den täglichen Stress von Hausarbeit, Pflege und Beruf in Anspruch genommen, kann man dem erkrankten Familienmitglied wieder entspannter und liebevoller begegnen. <

Hilfe im Pflegefall

Wird ein Mensch pflegebedürftig, müssen Angehörige oft in kurzer Zeit wichtige Entscheidungen treffen. Wie finden sie ein Angebot, das allen Beteiligten bestmöglich gerecht wird?

Zur Organisation einer Pflege haben Arbeitnehmer Anspruch auf maximal zehn freie Arbeitstage. Die Pflegestützpunkte der Bundesländer und die großen Wohlfahrtsverbände bieten Beratungen zu Hilfsangeboten in der Region und **Leistungen der Pflegekasse** an.

Unterstützung aus der Pflegekasse kann gezahlt werden, sobald ein **Pflegegrad** bei der Kasse beantragt wird. Dieser wird bei einer Untersuchung durch einen Gutachter festgestellt und reicht von „Grad 1“ für geringen Unterstützungsbedarf bis zu „Grad 5“ für Menschen, die rund um die Uhr die Anwesenheit einer Pflegekraft benötigen. Welche finanziellen Leistungen gewährt werden, ist zudem abhängig davon, wie und wo die Pflege erfolgt.

Wer einen Angehörigen zu Hause pflegen möchte, kann dafür Hilfen in Anspruch nehmen: So kann eine **Wohnberatung** klären, welche Umbauten für einen sicheren Alltag sinnvoll sind. Auch Kurse, die Angehörigen Fachwissen über die Versorgung von Pflegebedürftigen vermitteln, werden finanziert.

Wertvolle Unterstützung für die Pflege zu Hause bieten **ambulante Pflegedienste**, die bei der Körperpflege, Ernährung, Behandlung und Mobilitierung helfen. Einen Überblick über Dienste in der Umgebung verschaffen die Pflegefinder der Krankenkassen im Internet, etwa [pflege-navigator.de](#) oder [pflegelotse.de](#).

Wer Angehörige rund um die Uhr zu Hause betreut, kommt nicht selten an die Grenzen seiner Kräfte. Viele beschäftigen daher **Haushalts-, Betreuungs- oder Pflegekräfte**, die meist aus Osteuropa stammen. Üblich sind drei Modelle:

1. Beim **Entsendemodell** wird ein Vertrag mit einer Firma im Ausland abgeschlossen, vermittelt meist über eine Agentur. Der Arbeitgeber im Ausland entsendet dann für bis zu zwei Jahre eine Betreuungskraft.

2. Ausländische Fachkräfte aus EU-Staaten können zudem als **Selbstständige** arbeiten und direkt mit den Angehörigen in Deutschland abrechnen. Dies führt bei längerer Beschäftigung aber oft zu einer verbotenen Scheinselbstständigkeit.

3. Beim **Arbeitgebermodell** stellt der Angehörige die Betreuungskraft

hilfreiche Broschüre mit Beispielrechnungen zu den Modellen findet sich unter [verbraucherzentrale.nrw](#), im Menü „Shop“ unter „Gesundheit / Pflege“.

Soll der Pflegebedürftige in einem **Pflegeheim** betreut werden, sind Anforderungen wie die Lage und Ausstattung des Heims, die Kosten sowie die Angebote für Versorgung und Freizeit zu bedenken. Kriterien hierfür bietet etwa die Pflegeheim-Checkliste der „Weißen Liste“, zu finden unter [weisse-liste.de](#) im Bereich „Pflege“. Pflegeheime in der Umgebung lassen sich über die Pflegefinder der Krankenkassen finden. Dort sind auch die Prüfergebnisse der **Medizinischen Dienste der Krankenkassen** einsehbar.

Kommt ein Pflegeheim in die engere Wahl, sollten Angehörige das Heim wiederholt zum Mittagessen oder Kaffetrinken besuchen – so gewinnen sie einen Eindruck von der Atmosphäre. Zusätzlich sollte ein Termin vereinbart werden, bei dem mit der Heimleitung, dem Personal und möglichst auch den Bewohnern gesprochen werden kann.

Den besten Eindruck gewinnt aber, wer in einem Heim für **einige Tage zur Probe** wohnt. Viele Heime ermöglichen dies mittlerweile. Alternativ können zu Hause betreute Pflegebedürftige meist auch im Rahmen einer **Kurzzeitpflege** für eine oder mehrere Wochen in ein Heim einziehen und herausfinden, ob sie sich dort wohlfühlen.

Detaillierte Informationen für die Organisation einer Pflege bieten die empfehlenswerten Ratgeber der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen („Pflegefall – was tun?“) oder der Stiftung Warentest („Schnelle Hilfe im Pflegefall“). *Tilman Botzenhardt*



Bisher gibt es nur Pilotprojekte, aber die Entwicklung von Pflegerobotern – hier das Modell Zora – ist in vollem Gang

selbst als Arbeitgeber ein, es gilt deutsches Tarif- und Arbeitsrecht. Unterstützung hierbei bieten unter anderem die Sozialverbände Caritas ([carifair.de](#)) und Diakonie ([vij-faircare.de](#)) an.

Je nach Modell betragen die Kosten meist 1500 bis über 3000 Euro im Monat zuzüglich Unterkunft und Essen. Eine

Startschuss

Im Alter noch mit Sport
anfangen – lohnt sich nicht?
Von wegen! Der Sport-
mediziner **Professor Klaus-**
Michael Braumann erklärt,
weshalb 60-Jährige noch
genauso fit werden können
wie untrainierte 30-Jährige –
und wie sie damit den
Alterungsprozess effektiv
hinauszögern

Leistungssport
ist keine Frage des
Alters: Die Foto-
grafin Julia Sellmann
hat für ihr Projekt
»Sportsfreunde« Wett-
kämpfer zur Leicht-
athletik-EM der
Senioren in Italien
begleitet

für ein langes Leben



Fitness

Interview: Tilman Botzenhardt
und Claus Peter Simon

Fotos: Julia Sellmann

GEO WISSEN: **Herr Professor Braumann, in der zweiten Lebenshälfte lässt die Bewegungsfähigkeit vieler Menschen spürbar nach. Ist schlechte Fitness eine normale Alterserscheinung?**

PROF. KLAUS-MICHAEL BRAUMANN: Nicht unbedingt. In vielen Fällen ist sie schlicht eine Folge fehlender Aktivität. Wer sich als Erwachsener regelmäßig bewegt hat und das auch weiterhin tut, besitzt auch im Alter oft noch eine gute körperliche Leistungsfähigkeit.

Mit den Jahren öffnet sich die Schere zwischen gesunden Älteren und jenen, die Raubbau mit ihrem Körper treiben, immer weiter: Manche 50-Jährige wirken wie 35, andere sehen wie 70 und älter aus, geradezu vorgealtert.

Wie viel Bewegung empfehlen Mediziner für die zweite Lebenshälfte?

Grundsätzlich gilt: Wer möglichst lange und vielfältig körperlich aktiv ist, der bleibt meist auch lange gesund, steigert sein Wohlbefinden und zögert den körperlichen und intellektuellen Verfall hinaus.

Ideal dafür ist es, mindestens dreimal pro Woche jeweils eine Stunde lang auf mittlerem Belastungsniveau Sport zu treiben – am besten in einer Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

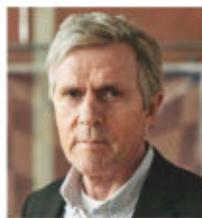
Gibt es einen Indikator, an dem Frauen und Männer ihren allgemeinen Fitnesszustand zuverlässig ablesen können?

Der wissenschaftlich beste Marker dafür ist die maximale Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Körpers. Sie gilt als Ausdruck der Bruttoleistungsfähigkeit gleich mehrerer Organsysteme: Zum einen muss die Lunge gut funktionieren – nur dann können Sie viel Sauerstoff aus der Luft extrahieren. Es müssen genügend rote Blutkörperchen vorhanden sein, um den Sauerstoff zu den Muskeln zu transportieren. Natürlich muss das Herz gut arbeiten, denn

bei einer Pumpschwäche haben Sie ein Problem. Und nicht zuletzt muss die Muskulatur in der Lage sein, den herangeschafften Sauerstoff zu verwerten.

Lässt sich dieses Vermögen im Alter durch Sport noch beeinflussen?

Regelmäßig aktive Senioren erreichen mit 60 oft noch eine Sauerstoffaufnahmefähigkeit, die der von untrainierten 20- bis 30-Jährigen entspricht.



Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann

leitete bis 2018 das Institut für Sport- und Bewegungsmedizin an der Universität Hamburg. Der frühere Leichtathlet ist Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention und Autor unter anderem des Buchs »Die Heilkraft der Bewegung«.

Aber auch wer weniger fit ist, kann im Alter noch enorme Leistungszuwächse erzielen: Studien zeigen, dass ein unsportlicher 60-Jähriger seine Fähigkeit zur Sauerstoffaufnahme durch Training um 60 Prozent steigern kann.

Körperlich aktiv zu werden lohnt sich demnach in jeder Lebensphase?

Absolut. Selbst im Alter von 90 Jahren können etwa Frauen durch ein

moderates Krafttraining ihre Maximalkraft noch um bis zu 180 Prozent steigern.

Und auch Alltagsbewegung unterstützt unsere Fitness bis ins hohe Alter. Meine Mutter, die in einem Doppelhaus mit drei Etagen gelebt hat, ist noch mit 90 Jahren Fahrrad gefahren – sicherlich auch, weil sie jeden Tag darauf angewiesen war, die vielen Treppen im Haus hinauf- und hinunterzusteigen.

Also keinen Treppenlift einbauen?

Für den Erhalt einer guten Fitness bis ins hohe Alter ist so ein Gerät eine Katastrophe. Ähnlich wie der Rollator: Die ständig nach vorn gebeugte Haltung führt dazu, dass man eine aufrechte Körperhaltung verlernt, sich kaum noch gerade hinstellen kann und nach und nach die natürliche Koordinationsfähigkeit verliert.

Andererseits glauben manche 60-Jährige, sie müssten ihren Körper noch immer zu Höchstleistungen bringen: Sie laufen Marathon oder betreiben Bodybuilding. Sollten diese Frauen und Männer nicht auf schonendere Bewegungsarten setzen?

Vielen Menschen gelingt es gut, mit ihrer Sportart zu altern. Es beschließt ja kaum jemand plötzlich mit 55 Jahren, dass er erstmals Sport auf Leistungsniveau betreiben will. Ich würde in dem Alter zwar niemandem empfehlen, mit Bodybuilding oder etwa Alpin-Skifahren neu zu beginnen. Aber wer diese Sportarten in der Vergangenheit auf hohem Niveau betrieben hat, kann das auch weiterhin tun.

Auch im Tennis oder Fußball Aktive sollten keine weniger verletzungsträchtigen Disziplinen wählen?

Wenn jemand weiterhin Spaß daran hat, gibt es keinen Grund dafür. Die meisten werden sicherlich intuitiv et-

»Neueinsteiger sollten ihre Gesundheit vorab überprüfen lassen; ab 35 Jahren ist eine sportmedizinische Untersuchung empfehlenswert«



Mindestens dreimal pro Woche eine Stunde Bewegung gilt als ideal, um bis ins hohe Alter gesund zu bleiben

was vorsichtiger, aber sowohl im Fußball als auch etwa im Hockey gibt es heute zahlreiche Ü-65-Mannschaften.

Was sind gute Alternativen für alle jene, die auf risikoärmere Sportarten umsteigen wollen?

Joggen oder Radfahren sind empfehlenswert, beides trainiert auf hervorragende Weise die Ausdauer. Daneben ist ein zusätzliches Krafttraining sinnvoll und wichtig. Das wurde lange nicht so gesehen, weil man befürchtete, dass

es dabei zu hohen Blutdruckanstiegen kommen kann und damit das Herz-Kreislauf-System überlastet würde. Heute raten Mediziner aber selbst Bluthochdruck-Patienten zu einem moderaten Krafttraining mit Hanteln. Allerdings sollten sie auf hohe Gewichte und vor allem Pressatmung verzichten, um Blutdruckspitzen zu vermeiden.

Was bewirkt das Krafttraining?

Man kann leicht ausrechnen, dass jedes Kilogramm antrainierter Muskel-

masse – aufgrund des im Vergleich zum Fettgewebe deutlich erhöhten Energieumsatzes – zu einer zusätzlichen Fettverbrennung von bis zu zwei Kilo im Jahr führt. Und zwar ohne jede Diät.

Ist so ein Krafttraining auch daheim möglich, etwa mit dem eigenen Körpergewicht und einem Latexband?

Ja, dazu finden sich zahlreiche Anleitungen in Büchern, auf DVDs oder im Internet. Viele Menschen überfordert es aber, sich ein Programm selbst zusammenzustellen und die Übungen dann auch korrekt durchzuführen. Fehler können zu Überlastungen von Gelenken oder Muskeln führen. Daher sind viele besser in einem Fitness-Studio mit gut ausgebildeten Trainerinnen oder Trainern aufgehoben, zumindest in der Anfangsphase.

Mit Laufen, Schwimmen und Radfahren kann ich aber auch mit über 50 Jahren ohne Anleitung anfangen?

Neueinsteiger und auch Wieder-einsteiger sollten vorab ihre Gesundheit überprüfen lassen. Wir empfehlen schon ab 35 Jahren eine sportmedizinische Untersuchung. Das gibt die nötige Sicherheit sowie wichtige Informationen für ein individuell gut dosiertes Training. Beispielsweise erfährt der Betreffende, mit welcher Belastungsintensität er beginnen sollte – die ist meist viel geringer als erwartet.

Weil die meisten so wenig fit sind?

Nein, aber weil gerade Anfänger das Training sehr langsam angehen sollten. Und nicht etwa: Im Januar ziehe ich mir neue Laufschuhe und ein tolles Outfit an, laufe voll motiviert los und breche nach zwei Minuten fast zusammen. Das ist absolut kontraproduktiv. Mit einer sportmedizinischen Untersuchung erhalte ich stattdessen die Empfehlung einer individuellen Belastungsintensität, mir wird womöglich geraten, mit einer Pulsuhr zu laufen und eine Herzfrequenz von zum Beispiel 140 Schlägen pro Minute zunächst nicht zu überschreiten.

Und das hilft?

Ein Bekannter von mir kam zu uns in die Sportmedizin und klagte,

dass er beim Joggen um die Alster immer schon nach kurzer Zeit nicht mehr weiterlaufen könne. Wir haben ihm dann seine optimale Laufgeschwindigkeit errechnet. Dann kam er wieder und sagte: Das kann nicht sein, bei dem Tempo werde ich ständig von Frauen mit Baby-Joggern überholt. Aber er hat dann doch durchgehalten, und nach einigen Wochen ist er auch deutlich schneller geworden.

Es kommt auf die Dosierung an?

In beide Richtungen. Wir haben auch eine Patientin betreut, die abnehmen wollte und dafür jeden Tag 15 Kilometer walkte, allerdings mit sehr geringer Belastungsintensität. Das hatte auf ihr Gewicht gar keinen Effekt. Wir haben ihr aufgrund der sportmedizinischen Untersuchung empfohlen, die Belastung so zu steigern, dass sich ihr Puls um etwa 20 Schläge erhöht. Das hat sie auch geschafft – und dann innerhalb von zwölf Wochen sieben Kilogramm abgenommen.

Was ist neben Kraft und Ausdauer für Ältere noch wichtig?

Die Koordinationsfähigkeit. Deren Bedeutung hat die Sportwissenschaft erst in den letzten zwei Jahrzehnten richtig erkannt. Wer seinen Körper nicht mehr so gut koordinieren kann, hat ein generell größeres Sturzrisiko, ob beim Sport oder im Haushalt. Und er ist in komplexen Situationen schneller überfordert, etwa beim Ausparken mit dem Auto, wo Sie nach vorn schauen und gleichzeitig hinten alles im Blick haben müssen, dabei dann noch Gaspedal, Bremse und Lenkung bedienen sollen.

Wie lässt sich die Fähigkeit erhalten?

Eine einfache Übung ist es, mit geschlossenen Augen einbeinig zu stehen. Beim Joggen sollte man auch mal über unebenen Waldboden laufen, nicht nur



Sport soll sogar Demenz vorbeugen können: Studien zufolge sinkt das Risiko womöglich um bis zu ein Drittel

Laut einer finnischen Langzeitstudie lebten Ausdauersportler gegenüber Inaktiven im Schnitt 5,6 Jahre länger



»Laufen schult die Koordinationsfähigkeit und senkt so die Wahrscheinlichkeit für gefährliche Stürze«

auf Asphalt. Und wer mit dem Mountainbike im Wald unterwegs ist, wo er ständig reagieren, ausweichen, Gewicht verlagern muss, absolviert ganz nebenbei ein hervorragendes Koordinationstraining.

Auch Tennis und Fußball mit ihren unterschiedlichen Anforderungen an die Koordination der Körperteile haben einen ähnlichen Effekt.

Hat Sport im Alter neben den Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit noch andere Effekte?

Absolut. Ich wundere mich immer, wie wenig bekannt die verblüffenden Vorteile der Bewegung für die kognitiven Fähigkeiten sind: für Erinnerungsvermögen, Vorstellungskraft, Antizipation, Reaktionsschnelligkeit und intellektuelle Leistung. Die Plastizität des Gehirns – also seine Fähigkeit, sich neuen Situationen anzupassen – bleibt viel besser erhalten.

Lässt sich das nachweisen?

Wir haben in unserer Fakultät vor ein paar Jahren eine Studie mit über 45-Jährigen aufgesetzt. Die haben über einige Zeit an ihrer Fitness gearbeitet – und es zeigte sich, dass sie auch ihre kognitiven Fähigkeiten verbesserten.

Ein halbes Jahr nach Ende der Studie fand sich bei denjenigen, die nicht weitertrainiert hatten und deren Fitness wieder abgenommen hatte, auch eine Abnahme der kognitiven Leistungsfähigkeit.

Wirkt Sport auch gegen Demenz?

Ja, das ist eine relativ gut gesicherte Erkenntnis aus vielen Studien. Das Demenzrisiko körperlich aktiver Menschen sinkt um immerhin etwa ein Drittel. Manche Untersuchungen besagen sogar, dass Sport dem Fortschreiten von bestimmten Demenzformen zunächst womöglich Einhalt gebieten und Vorstufen mancher Demenzerkrankungen offenbar wieder rückgängig machen kann.

In Probandengruppen, deren Teilnehmer sich regelmäßig bewegen, reduzierten sich leichte kognitive Defizite – oft Vorstufe einer Demenzerkrankung – um fast die Hälfte.

Wenn Bewegung so viele positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat, müsste sich das auch bei der Lebenserwartung bemerkbar machen.

Dafür gibt es immer wieder gute Belege. In einer der ersten großen und seriösen Langzeitstudien dieser Art aus Finnland hatten Ausdauersportler gegenüber Nichtsportlern eine um 5,6 Jahre erhöhte Lebenserwartung. Bei Mannschaftssportlern war der Unterschied nicht ganz so groß, er lag aber immer noch bei vier Jahren. All diese Personen waren aber auch im höheren Alter noch regelmäßig körperlich aktiv. Wichtig ist also die Botschaft: Sie müssen dranbleiben. Wenn Sie sich zur Ruhe setzen, ist der protektive Effekt schnell wieder verflogen.

Häufig schmerzen schon 50-Jährigen die Gelenke, sie wollen vielleicht joggen gehen, können es aber nicht mehr. Ist eine künstliche Hüfte, ein künstliches Knie dann die Lösung, um Sport wieder betreiben zu können?

In Deutschland kommt es schon sehr häufig zu Gelenkersatzoperationen. Dabei werden die meisten Alltagsprobleme an den Gelenken durch eine abgeschwächte Muskulatur verursacht; die Betroffenen sollten zunächst einmal versuchen, die jeweilige gelenkstabilisierende Muskulatur zu kräftigen.

Was heißt das konkret?

Ich empfehle Menschen mit Kniebeschwerden erst einmal, vorsichtig einbeinige Kniebeugen zu machen. Denn die meisten von ihnen haben Knieschmerzen nicht permanent, sondern erst nach einer gewissen Belastung. Fängt das Knie also nicht sofort bei Bewegung an zu schmerzen, ist das eher ein Indiz dafür, dass nicht das Gelenk das primäre Problem ist, sondern eine unterentwickelte Muskulatur, die schnell ermüdet und zu den Gelenkschmerzen führt. Die gilt es durch gezielte Übungen aufzubauen, dann verschwinden in der Regel auch die Kniebeschwerden.

In solchen Fällen wäre eine Prothese der falsche Weg.

Brauchen Frauen und Männer in höherem Alter grundsätzlich mehr



Nicht nur die Bewegung allein, auch die sozialen Kontakte, das gemeinsame Wettkämpfen fördern die Gesundheit

Regenerationszeit nach sportlicher Belastung?

Ja, das ist ganz wichtig. Diese eigentlich schlichte Weisheit vergessen auch ambitionierte Hobbysportler immer wieder.

Statt sich ständig auszupowern, braucht es den Mut zur Pause. Denn nur nach einer ausreichenden Regeneration ist der Organismus in der Lage, wieder neue Herausforderungen anzunehmen.

Wie lässt sich das individuell steuern?

Am einfachsten durch eine sportmedizinische Untersuchung mit einer Leistungsdiagnostik, bei der die optimalen individuellen Intensitäten ermittelt werden.

Und wie halten Sie es persönlich mit der Regeneration?

Ich habe bis zu meinem 38. Lebensjahr recht intensiv Leistungssport betrieben, Mittel- und Langstreckenlauf, und manchmal kommt es mir so vor, als sei das gerade gestern gewesen. Da musste ich mir später auch oft sagen: jetzt mal langsam. Letztlich muss jeder für sich selbst das günstigste Maß entwickeln, Signale der Erschöpfung nicht einfach wegzudrücken, nicht stur Trainingspläne zu erfüllen, die für 30-Jährige gemacht worden sind. Wer das beherrscht, trainiert langfristig motivierter und erreicht mehr für seine Fitness. Daher kann ich jedem nur raten: Lerne frühzeitig, die Signale deines Körpers zu erkennen, und höre auf sie. <

Was nach der Arbeit kommt

Manche sehnen ihn herbei, einige fürchten ihn regelrecht: den Ruhestand. Fällt die Arbeitsroutine weg, wissen viele Menschen nur wenig mit sich anzufangen. Andere dagegen starten noch einmal so richtig durch. Wie gelingt ihnen das?



Text: Constanze Kindel

Fotos: Arne Wesenberg

MODEDESIGNERIN

In ihrer Werkstatt in Lübeck entwirft Margrit Edelhoff, Jg. 1944, Mode. Der Fotograf Arne Wesenberg hat sie und die anderen Männer und Frauen auf diesen Seiten porträtiert, für sein Projekt »Im (Un)Ruhestand«

SURFLEHRER

Die Zwillinge Jürgen und Manfred Charchulla, Jg. 1931, gründeten die erste deutsche Surfschule – und sind bis heute aktiv



Haus Neuland, ein Bildungszentrum in Bielefeld: an den Gruppentischen im Seminarraum Männer in Jeans und Freizeithemden, alle über 60, alle kurz vor der Rente. Sechsmal im Jahr geht es hier im Seminar „Rucksackwissen für den Ruhestand“ um Rentenansprüche, Pflegeversicherung, Testamente, und mittendrin einen ganzen Tag lang um das, was sich mit diesem Lebensabschnitt anfangen lässt, um Hoffnungen, Ängste, Träume.

Sechsmal im Jahr stellt Ralf Schöppner gleich zu Anfang eine Frage in die Runde: Wer von Ihnen ist alt? Oft meldet sich niemand. Diesmal sind es zwei. Zwei von zwei Dutzend. „Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft“, sagt Schöppner, „erleben sich mit 60 nicht als alt.“ Der Sozialpädagoge und praktische Philosoph steht an Seminartagen wie diesem immer häufiger vor lauter Optimisten.

Vor Menschen, die es spannend finden, ihr Leben noch einmal ganz neu zu denken, über ihre Zeit endlich selbst entscheiden zu können, befreit von Überstunden und Schichtdiensten. Vor Menschen, die fest entschlossen sind, diese Zeit bestmöglich zu nutzen, für Familie, Freunde, Reisen, für Weiterentwicklung, Selbstverwirklichung. Vor Menschen, die erzählen von Zielen, die sie noch erreichen, von Erfahrungen, die sie weitergeben wollen, überzeugt, dass im Leben nach der Arbeit noch so viel möglich ist.

Die Ängste, die sich mit dem Altern verbinden, vor Einsamkeit, davor, dass der Körper schwächer wird und der Geist aufgibt, werden weniger. Manchmal vielleicht nur, weil sie besser versteckt werden oder verdrängt; vor allem aber, weil der Glaube groß ist, dass sich das Alter wenn nicht besiegen,

dann doch wenigstens bekämpfen lässt. „Die Altersbilder werden positiver“, erklärt Ralf Schöppner, „das Alter wird immer mehr als Chance wahrgenommen. Die Drohung des Alterns nehmen die meisten sportlich.“ Als trüte jeder, der heute in den Ruhestand geht, in einen Wettbewerb ein darum, das Altern möglichst lange hinauszögern: Keiner rostet, weil keiner rastet.

„Jeder will aktiv sein, in Bewegung bleiben“, sagt Schöppner. „Dass sie mit dem Ende des Arbeitslebens in ein Loch fallen könnten, glauben die meisten nicht.“ Mehr als eine Million Menschen gehen in Deutschland jährlich in den Ruhestand, und man sollte meinen, es müsste ihnen schwererfallen.

Denn auf einer Stress-Skala von mehr als 40 belastenden Lebensereignissen, die zwei US-Psychiater entwickelt haben, belegt der Abschied vom Berufsleben eine Top-Position.

Seminare, Kurse und spezialisierte Berater bereiten auf den Übergang in den Ruhestand vor, manche Unterneh-

men schulen ihre scheidenden Angestellten eigens darin, wie sich das Rentenalter erfolgreich gestalten und bewältigen lässt. Ruhestand, das ist heutzutage ein Zwanzigjahresplan: Denn die Zeit nach dem Berufslebensende ist lang geworden.

Als im deutschen Kaiserreich unter Kanzler Otto von Bismarck 1889 der Ruhestand erfunden wurde, zogen Experten die Grenze, die das Leben fortan in Arbeitszeit und einen damals meist kurzen Rest teilte, einigermaßen willkürlich bei einem Alter von 70 Jahren. Schon 1916 wurde sie gesenkt, auf 65 Jahre.

Mehr als 100 Jahre ist das her. Heute hat ein 65-jähriger Mann in Deutschland durchschnittlich noch gut 18, eine 65 Jahre alte Frau noch fast 22 Lebensjahre vor sich – und Altsein, findet der Bevölkerungsdurchschnitt in Befragungen, beginnt vielleicht mit Mitte 70, wenn überhaupt. Als echte Altersgrenze gilt für die meisten Menschen erst die Pflegebedürftigkeit.

Alter: keine Frage der Lebensjahre mehr, sondern eine des Fähigkeitsverlusts, geistig wie körperlich.

Früher war gefühlt mit dem Ruhestand nicht nur das Arbeitsleben, sondern auch das übrige irgendwie vorbei. Ruhestand, das war Sofa, Fernseher, Kaffeefahrten – so jedenfalls beschrieben es Soziologen der Universität Jena, die in einem Forschungsprojekt diese Zeit untersucht haben. Ruhestand, das war Stillstand, wohlverdienter.

Doch dann tauchten vor gut 25 Jahren die „jungen Alten“ auf, die den Ruhestand zur Zeit der späten Freiheit erklärten und immer aktiv waren, immer unterwegs, mitten im Leben. Die auf Weltreise gingen oder zurück an die Universität.

Mit
60 Jahren
erlebt sich
heute **fast**
NIEMAND
als **alt**



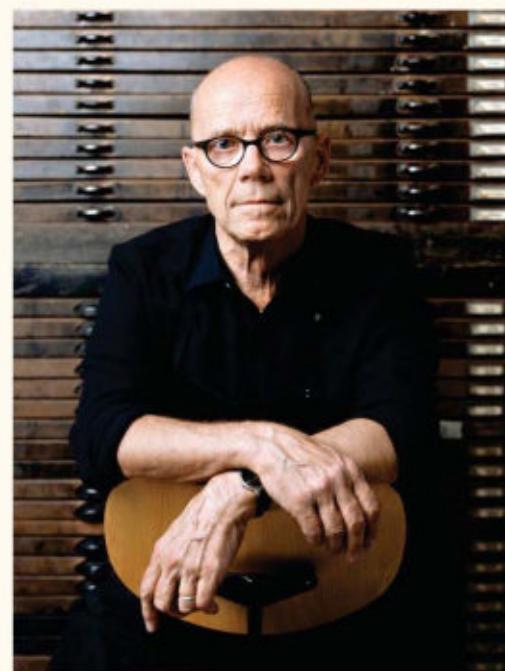
KARTENLEGERIN

Sylvie Kollin, Jg. 1949, fuhr zur See, führte eine Gaststätte – und berät als Kartengererin seit Jahrzehnten andere Menschen



EXTREMSPORTLER

Als Schwimmer, Radfahrer und Läufer hat Wolfgang Kulow, Jg. 1949, manche Herausforderung bewältigt – und gibt seine Erfahrung als Motivations-trainer weiter



SCHRIFTGESTALTER

Sein Leben hat Erik Spiekermann, Jg. 1947, der Typografie gewidmet. Bis heute betreibt er eine global agierende Agentur, hält Vorträge und Seminare



KAPITÄN

Mit seinem Schiff
»Cap Anamur« nahm
Stefan Schmidt,
Jg. 1941, Geflüchtete
auf. Heute engagiert
er sich ehrenamtlich in
Hilfsorganisationen

So fest ist das Bild von den aktiven Rentnern inzwischen in den Köpfen, stellten die Jenaer Soziologen fest, dass manche sich förmlich verpflichtet fühlen, immer beschäftigt zu sein, um gesellschaftlich akzeptiert zu werden.

Die Norm der Leistungsgesellschaft – nämlich keine Zeit zu haben – wird mitunter nahtlos auf den Ruhestand übertragen. Nur dass jetzt ein endloses Zuviel an Zeit zu füllen ist.

Den „geschäftigen Ruheständler“ haben die Jenaer Soziologen diesen Rentnertyp getauft. Um sich beschäftigt zu fühlen, strecken manche von ihnen Tätigkeiten wie Einkaufen, Aufräumen, Spazierengehen: Ein einziger Termin reicht ihnen aus, um den Tag als ausgefüllt zu betrachten.

Dabei, so glauben die Forscher, ist es vor allem das alte Bild des stillen, passiven, einigermaßen ereignislos dingelebten Ruhestands, das heute vielen Senioren ihr eigenes Leben im Vergleich so aktiv erscheinen lässt – auch wenn es das objektiv nicht ist.

Selbst für Hobbys nehmen sich die meisten nicht mehr Zeit als früher im Berufsleben, ermittelte eine Langzeitstudie des Deutschen Zentrums für Altersfragen. Über die Jahre reduziert sich das Engagement dann ohnehin: Zehn Jahre nach dem Eintritt in den Ruhestand sind die Freizeitaktivitäten im Durchschnitt weniger und seltener geworden.

F

Eigentlich ist all das eher verwunderlich. Denn wenn angehende Rentner gefragt werden, was sie sich vom Leben nach der Arbeit wünschen, liegen folgende Antworten stets weit vorn: Zeit für Hobbys, für Reisen, aber auch Ruhe und Entspannung.

„Freizeit-Nirwana“ hat die Altersforscherin Ursula Staudinger das genannt. Doch nicht wenigen gerät die große Freizeit über kurz oder lang zur Krise.

Die Gesundheitspsychologin Lisa Marie Warner untersuchte in einem Forschungsprojekt in Berlin, wie sich die Einstellung zum Ruhestand mit der Zeit verändert. Zu Beginn der Studie im Sommer 2014 waren die 330 Teilnehmer seit neun Monaten in Rente, und auf die Frage, ob sie glaubten, dass sie den Ruhestand gut bewältigen werden, antworteten 95 Prozent mit Ja.

Immerhin jeder Zweite hatte sich für den Ruhestand eine oder gleich mehrere neue Beschäftigungen gesucht, vor allem solche, die früher im Arbeitsleben zu zeitaufwendig schienen: Sport, Ehrenämter, das Lernen einer Sprache.

Die meisten dieser Senioren, sagt Lisa Marie Warner, haben einen recht konkreten Plan, und sie sind sich sicher, dass sie etwas anzufangen wissen mit der geschenkten Zeit.

Doch eben diese Sicherheit kommt manchen irgendwann abhanden – wenn sich langsam auflöst, was Warner den „Honeymoon-Effekt“ nennt: das absolute, flitterwochengeleiche Glücksgefühl, das die ersten Monate ohne Arbeit begleitet.

„Das erste Jahr erleben viele als totale Freiheit“, sagt die Psychologin, „die Krise kommt später.“ Dann nämlich, wenn langsam das Bewusstsein dafür wächst, was alles weggefallen ist: nicht nur der Stress, sondern auch das soziale Netz, die Alltagsstruktur, eine Aufgabe, die nicht nur Zeit nimmt, sondern auch Sinn gibt.

Anfällig für Sinnkrisen im Ruhestand sind vor allem Menschen mit akademischen Berufen, deren Identität sich oft zu einem Großteil aus ihrer Arbeit speist.

Aber auch diejenigen, die sich weniger mit ihrem Beruf verbunden fühlten, stellen nicht selten fest, dass ihr Leben aus der Balance geraten ist, dass ihre Hobbys nun plötzlich keinen Spaß mehr machen, weil sie nicht mehr Gegengewicht zur Arbeit sind.

Dabei leidet unter dem Mangel an Arbeit mehr als nur das subjektive Wohlbefinden. Pensionierung sei „ein Verbrechen“, sagt der Molekularbiologe Konrad Beyreuther, Direktor des Netzwerks Altersforschung an der Universität Heidelberg; weil sie dem Gehirn einen wichtigen Stimulus entziehe.

Bis ins hohe Alter bleibt das menschliche Gehirn veränderbar, können neue Verknüpfungen gebildet, kann die geistige Leistungsfähigkeit reaktiviert und in Teilen sogar gesteigert werden – vorausgesetzt, das Gehirn wird gefordert, mit einer Vielfalt an Einflüssen, je abwechslungsreicher, desto besser.

Ein unterfordertes Gehirn baut dagegen ab: seine Nervenzellkontakte, seine Leistungsfähigkeit.

Die wechselnden Aufgaben, immer neuen Probleme und Entscheidungen, vor die ein durchschnittliches Arbeitsleben das Gehirn stellt, sind im Ruhestand nicht leicht zu ersetzen.

Einem
Leben ganz
ohne
PFLICHT
fehlt
es schnell auch
an **Struktur**

Denn selbst ein langweiliger Job ist kaum komplett berechenbar, selbst das bisschen körperliche Bewegung, das der Arbeitsweg zu einem Schreibtischjob regelmäßig bietet, muss in den Ruhestandsalltag erst eingebaut werden.

Einem Leben ohne Verpflichtungen fehlt schnell auch die Struktur. Jahrzehntelang Gewohntes, Routinen und Rituale werden überflüssig, und oft kommt mit der äußeren Disziplin auch die innere Motivation abhanden. Alles kann verschoben werden, auf morgen oder irgendwann, alles verschwimmt im Ungefärnen.

Häufig bauen Menschen, die im Ruhestand ohne Aufgaben und Anstrengung in den Tag hinein leben,

• Ruhestand •

geistig und körperlich rapide ab. Stillstand schwächt. Und je früher die Passivität beginnt, desto fataler die Folgen.

Wissenschaftler der Universität Zürich konnten nachweisen, dass ein früher Eintritt in den Ruhestand das Sterblichkeitsrisiko bei Männern deutlich erhöht. Und: Der vorzeitige Ruhestand wirkt nicht nur negativ auf die körperliche Gesundheit – er schadet auch dem Gehirn.

Ökonomen der Universität Michigan haben für eine Studie persönliche Daten von Rentnern in einem Dutzend westlicher Staaten verglichen und festgestellt: In Ländern wie Dänemark und den USA, in denen das durchschnittliche Ruhestandsalter höher liegt, bleiben Menschen zwischen 50 und 65 geistig deutlich fitter als in Staaten wie Frankreich, in denen ein früher Rentenbeginn üblich ist.

In mehreren Studien fanden Forscher sogar einen gewissen Zusammenhang zwischen einem vorzeitigen Ruhestandsbeginn und der Anfälligkeit für Alzheimer- und andere Demenz-Erkrankungen.



BOXTRAINER

Lange prägte Ulrich Worrach, Jg. 1945, den Profisport. Heute unterrichtet er pädagogisches Boxen in Schulen und Vereinen

Auch wenn im Einzelfall nicht immer auszuschließen war, dass ein bereits nachlassendes Gedächtnis oder Leiden wie Bluthochdruck oder Diabetes (die zu den Risikofaktoren für bestimmte Formen der Demenz gehören) die Entscheidung für den Vorruhestand beeinflusst hatten, so ist die Erkenntnis doch eindeutig: Wer möglichst lange im Beruf bleibt, hat weitaus bessere Chancen, sein kognitives Leistungsvermögen möglichst lange Zeit stabil zu erhalten.

Gleichzeitig gilt, dass sich die Anstrengung, die ein anspruchsvoller Job abfordert, im Alter lohnt: je komplexer die Tätigkeit, desto länger bleibt das Gehirn im Alter leistungsfähig. Die Unterschiede sind beim Eintritt in den Ruhestand noch nicht sehr groß, doch sie machen sich nach einigen Jahren



MUSIKER

Toni Krahl, Jg. 1949, entdeckte als Jugendlicher eine Leidenschaft, die ihn bis heute nicht mehr loslässt: Rockmusik

KÜNSTLERIN

Ihre Arbeit als Professorin musste sie beenden, doch unter dem Künstlernamen »Rissa« malt Karin Götz, Jg. 1938, weiter



MARKTSCHREIER

Als »Aale-Dieter« wurde der Händler Dieter Bruhn, Jg. 1938, auf dem Hamburger Fischmarkt zu einer Kultfigur



deutlich bemerkbar. Das stellten Psychologen der Universität Michigan fest, als sie für eine Studie unter anderem die Gedächtnisleistung von über 4000 Menschen untersuchten, die zuvor im Schnitt 25 Jahre lang in dem gleichen Job gearbeitet hatten.

Die Arbeitserfahrungen eines Menschen sind ein wichtiger Teil seiner „kognitiven Reserve“: jener Kapazitäten, die durch individuelle Intelligenz und bestimmte Lebenserfahrungen wie Beruf und Schulbildung geprägt sind und vor dem Abbau geistiger Fähigkeiten schützen.

Auch im höheren Lebensalter ist diese kognitive Reserve durch Arbeit noch positiv veränderbar. Die Alterswissenschaftlerin Ursula Staudinger, Professorin an der New Yorker Columbia University, hat für eine Studie Arbeiter einer Fertigungsstraße über 16 Jahre hinweg beobachtet.

Sie stellte fest: Diejenigen, deren Aufgaben sich während der letzten 16 Jahre ihres Arbeitslebens veränderten – ohne dass sie dabei mehr Verantwortung übernehmen mussten –, verbesserten ihre Reaktionszeiten erheblich, waren im späteren Leben geistig leistungsfähiger und verfügten über mehr graue Substanz in den Hirnbereichen, die für Lernen und Aufmerksamkeit zuständig sind.

Das Gehirn braucht Abwechslung: Aufgaben, Anforderungen, Menschen, Ortswechsel. Ob die Versetzung in ein anderes Büro mit unbekannten Kollegen oder die Herausforderung, sich auf Reisen in einem fremden Land zurechtzufinden zu müssen.

Auch eine große Vielfalt von Freizeitunternehmungen kann das Erinnerungs- und Denkvermögen fördern – und zwar unabhängig davon, wie geistig anspruchsvoll die einzelnen Aktionen sind.

Neben körperlicher Bewegung – vor allem Ausdauertraining, das mit der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems auch zur geistigen Fitness entscheidend beiträgt – eignen sich besonders solche Tätigkeiten, bei denen das Gehirn herausgefordert wird.

Die nicht nur vorhandenes Wissen und Können abfragen, sondern aktives Lernen erfordern. Und vor allem: an-

strengen, wenn auch nicht so sehr, dass frustriertes Aufgeben naheliegt.

Gehirnjogging, Sudoku und Kreuzworträtsel trainieren bestenfalls für ähnliche Aufgaben – fürs restliche Leben rüsten sie einen eher nicht. Die Altersforscherin Ursula Staudinger vergleicht die Wirkung solcher Übungen mit Spuren im Schnee, die tiefer werden, wenn man wieder und wieder hineintritt – aber mehr nicht. Viel größer seien nach ihrer Einschätzung die Effekte beim Lernen einer Sprache oder eines Instruments.

Die wohl stärkste positive Wirkung auf unser Gehirn aber hat eine Form der Altersgestaltung, die ohnehin über Jahrhunderte für die Mehrheit der Menschen die Regel war: zu arbeiten, so lange es eben möglich ist.

Kaum eine andere Beschäftigung verbindet so viele Faktoren, die dem Gehirn nützen: soziale Kontakte und

die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit und die kognitive Leistungsfähigkeit.



Wissenschaftler in den USA starteten 1995 ein Projekt, das seither herausfinden soll, wie Freiwilligenarbeit das subjektive Befinden von Senioren verbessert. Es untersucht aber auch objektiv messbare Veränderungen. Das Programm „Experience Corps“ schickt ältere Menschen als Mentoren und Nachhilfelehrer zu Grundschulen in sozial benachteiligten Stadtteilen. Immer wieder werden die inzwischen gut 2000 Helfer aus 24 Städten wissenschaftlichen Tests unterzogen – und die Ergebnisse übertreffen regelmäßig die Erwartungen.

Binnen Monaten verbessern sich die Probanden in ihrer Mobilität und psychischen Gesundheit. Arthritis-Patienten haben weniger Schmerzen, Diabeteskranke können die Medikamente reduzieren, die ihren Blutkreislauf regulieren. Gedächtnisleistung und andere kognitive Fähigkeiten steigern sich teilweise dramatisch.

Eine Studie der Johns Hopkins University, die über zwei Jahre Freiwillige dieses Projekts in Baltimore begleitet hat, kommt zu dem Schluss, dass die ehrenamtliche Arbeit den kognitiven Alterungsprozess sogar umkehren kann, vor allem bei Männern. Die Teilnehmer, erklären die Wissenschaftler, helfen mit ihrer Arbeit sich selbst mindestens ebenso sehr wie anderen – nicht nur ihrer Seele, sondern auch ihrem Gehirn.

Der Vorschlag, ein soziales Pflichtjahr für Rentner einzuführen, der vor einigen Jahren öffentlich diskutiert wurde, war wohl keine so schlechte Idee – auch wenn sie eher auf gesellschaftlichen als gesundheitlichen Nutzen zielt.

Die gesündesten (und meist auch glücklichsten) Senioren, sagen Alters-

Kaum etwas
**nützt dem
alternden**
GEHIRN
**so sehr
wie
Arbeit**

körperliche Bewegung, Problemlösung, Verhandlungskompetenz, Analyse, Bewertung, Kreativität, strategisches Denken. Dazu kommt ein Gefühl, das bei dieser Aktivität besonders wirksam wird: das Bewusstsein, dass das eigene Tun sinnvoll ist, einer Bestimmung, einem Ziel folgt. Dieses Bewusstsein führt bei allen Formen von Arbeit, ob bezahlt oder unbezahlt, zu einem zusätzlichen Schutzeffekt – nicht nur für

• Ruhestand •

MULTITALENT

Sie war Model, Unternehmerin, Gastronomin. Eines aber machte Bettina Hagen, Jg. 1946, immer: malen

forscher, sind jene, die auch im Rentenalter noch arbeiten. Zwar tätigen kurze Pausen von den Anforderungen eines Jobs dem Gehirn gut – aber je länger die Auszeit dauere, desto eher schade sie der geistigen und körperlichen Gesundheit.

Schon jetzt sind in Deutschland mehr als sieben Prozent der 65- bis 74-Jährigen erwerbstätig, Tendenz steigend. Zu den mehr als eine Million Minijobbern und Zehntausenden Selbstständigen jenseits des gesetzlichen Ruhestandsalters kommen rund 246 000 sozialversicherungspflichtig Beschäftigte, zunehmend auch im Alter von über 75 Jahren.

Auch die Zahl der Existenzgründer im Rentenalter steigt stetig. Finanzielle Gründe sind dabei weniger ausschlaggebend, überwiegend wichtig sind Aspekte wie Spaß an der Arbeit, soziale Kontakte und der Wunsch, geistig fit zu bleiben.

Besonders hoch ist der Anteil der arbeitenden Rentner unter den Hochqualifizierten und Gutverdiennern. Die einen wollen gar nicht aufhören, den anderen wird erst spät bewusst, wie wichtig ihnen die Arbeit war.

Nach spätestens einem Jahr Ruhestand setzt bei vielen die Unzufriedenheit ein, erklärt Jürgen Deller, der als Professor für Wirtschaftspsychologie an der Leuphana Universität Lüneburg zum Phänomen der „Silver Worker“ forscht. Dann erkennen sie, so Deller, dass Rente nicht zwangsläufig gewonnene Lebensqualität bedeutet.

Jürgen Deller war Personalchef eines Automobilkonzerns, ehe er Professor wurde, und er findet, man müsste es Menschen leichter machen, sich für das Weiterarbeiten zu entscheiden. Etwa mit einem Renteneintrittsrahmen, wie es ihn in skandinavischen Ländern schon gibt: Renteneintritt irgendwann zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr, keiner muss länger arbeiten, jeder darf.



GUT ZU WISSEN

Gesundheit

Wer im Ruhestand weiter tätig bleibt, ist oft körperlich gesünder und glücklicher als gleichaltrige Rentner.

Ehrenamt

Wer sich im Rentenalter eine ehrenamtliche Tätigkeit sucht, kann den mentalen Alterungsprozess sogar umkehren.

Lebensdauer

Forscher konnten nachweisen: Ein früher Eintritt in den Ruhestand erhöht bei Männern deutlich das Sterberisiko.

Natürlich profitieren von dem Weiterarbeitswillen auch die Unternehmen, denen Fachkräfte länger erhalten bleiben, sowie der Staat, der seine Sozialsysteme entlasten kann.

Vor allem aber profitieren die Silver Worker selbst: Sie sind, wie viele Studien zeigen, geistig fitter und körperlich gesünder als gleichaltrige Ruheständler. Unter anderem liegt dies auch daran, dass viele Menschen im Rentenalter zum ersten Mal zu selbstbestimmten Bedingungen arbeiten.

Oft nicht mehr in Vollzeit, sondern flexibel, ein paar Tage pro Woche oder ein paar Monate im Jahr, gebunden an einzelne Projekte statt an eine Position. Keine Nullachtfunfzehn-Arbeitswoche, keine Führungsverantwortung mehr, dafür gern mehr körperliche und geistige Anstrengung und Anspruch.

Für die meisten, sagt Jürgen Deller, zählen Anerkennung und Respekt mehr als Geld.

Einige wenige Großunternehmen haben eigene Modelle für die Weiterbeschäftigung ihrer Ruheständler entwickelt. So gründete der Technikkonzern Bosch schon 1999 mit dem „Bosch Management Support“ eine Tochtergesellschaft, für die inzwischen mehr als 1700 Angestellte im Rentenalter weltweit als Berater im Einsatz sind.

Der Autohersteller Daimler nennt seine Seniorexperten, die seit 2013 Nachwuchskräfte in den Bereichen Produktion, Forschung und Entwicklung, IT und Vertrieb beraten, „Space Cowboys“ – nach dem gleichnamigen Kinofilm, in dem ein Quartett älterer Raumfahrtioniere die späte Chance bekommt, ins All zu fliegen.

Auch die Initiative „Erfahrung Deutschland“ und der „Senior Experten Service“ vermitteln Fach- und Führungskräfte im Rentenalter. Erfahrung Deutschland vermittelt über 6000 Senioren als Manager in Unternehmen, die Expertenwissen oder schnelle Unterstützung brauchen – für Projekte in Marketing, Einkauf oder Produktion.

Und beim Senior Experten Service, dessen Berater ehrenamtlich tätig sind, ließen sich im Jahr 2018 im Schnitt knapp 130 Ruheständler pro Monat registrieren. Mehr als 12 000 Freiwillige sind für die Organisation im Einsatz – in Deutschland und weltweit, oft in Entwicklungs- und Schwellenländern.

In Unternehmen, Verwaltungen, Organisationen leisten sie Hilfe zur Selbsthilfe, mal ein paar Wochen lang, mal über Monate – bei Spargelbauern in China oder bei einem Radiosender in Uganda. In Deutschland unterstützen die Ehrenamtlichen als Mentoren auch Jugendliche, die vor der Entscheidung stehen, ihre Ausbildung abzubrechen.

Silver Worker, sagt Jürgen Deller, handeln knallhart attraktive Arbeitsbedingungen aus, weil sie nichts zu verlieren haben – weil sie arbeiten wollen, aber nicht müssen. Die Beinahe-Rentner können Arbeit nach ihren Vorstellungen gestalten, flexibler vor allem und individueller.

Und sie könnten damit viel bewegen, glaubt der Forscher, auch für die Jüngeren, die noch ein paar Jahrzehnte Berufsleben vor sich haben. <

Lebensweg

Den Übergang gestalten

Menschen, die vom Berufsalltag in den Ruhestand wechseln, stehen vor einigen wichtigen Fragen

1. Ist ein früher Ruhestand empfehlenswert?

Mehrere Studien haben Hinweise darauf geliefert, dass sich der vorgezogene Ruhestand negativ auf den psychischen und körperlichen Gesundheitszustand und vor allem auf die geistige Leistungsfähigkeit auswirkt.

Weniger gefährdet sind allerdings jene Ruheständler, die den neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten und sich etwa neuen Herausforderungen stellen.

2. Wie lange sollte man möglichst weiterarbeiten?

Eine lange Teilnahme am Arbeitsleben kann entscheidend zur Erhaltung der geistigen Fitness beitragen. Allerdings nur, wenn die Stressbelastung nicht überhandnimmt: Der damit verbundene Bluthochdruck begünstigt vermutlich manche Demenzerkrankungen.

3. Darf man im Rentenalter unbegrenzt Geld verdienen?

Ja. Wer eine reguläre Altersrente bezieht, darf beliebig hinzuerdienen, ohne dass die Rente gekürzt wird. Bei einer vorgezogenen Altersrente allerdings gelten jährliche Hinzuerdienstgrenzen. Eine Ausnahme bilden nur die so genannten Mini- oder 450-Euro-Jobs.

4. Ist Weiterbeschäftigung möglich?

Nein, einen Rechtsanspruch darauf gibt es nicht. Aber eine Reihe von Fällen, in denen Arbeitgeber und Beinahe-Ruhestandler vereinbart haben, das Arbeitsverhältnis noch über das Erreichen

der Regelaltersgrenze hinaus zu verlängern. Eine Befristung dieser einvernehmlichen Weiterbeschäftigung verstößt übrigens nicht – so urteilte 2018 der Europäische Gerichtshof – gegen geltendes EU-Recht, ist also nicht etwa Altersdiskriminierung.

5. Welche Hobbys halten das Hirn fit?

Alle, die das Gehirn immer neu und möglichst vielfältig herausfordern – genau in dem Maße, wie es noch Spaß macht: etwa das Lernen einer neuen Sprache. Überschätzt werden Kreuzworträtsel – sie trainieren zwar das Faktengedächtnis, bringen aber keine positiven Effekte für andere Gehirnfunktionen.

6. Welche Tätigkeiten sind ratsam?

Ideal ist es, wenn sich möglichst viele Aspekte verbinden lassen: soziale Kontakte, körperliche Bewegung, geistige Anstrengung. Beschäftigungen, die außerdem mit einem Gefühl von Sinn und einem klaren Ziel verbunden sind, können sogar lebensverlängernd wirken – etwa ehrenamtliche Aufgaben.

7. Wie finde ich ein Ehrenamt?

In vielen Städten und Gemeinden gibt es inzwischen Einrichtungen, die Freiwillige in Ehrenämter vermitteln – eine Übersicht liefert etwa die Website der Bundesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen (bagfa.de/freiwilligenagenturen). Anlaufstellen finden sich auch auf den Internetseiten der Akademie für Ehrenamtlichkeit Deutschland (ehrenamt.de).

**»Wie können
Erwachsene mit ihren
Eltern über heikle
Themen ins Gespräch
kommen?«**

**»Erzählen Sie
ihnen von
Ihren eigenen
Gedanken und
Empfindungen«**



Interview: Tilman Botzenhardt und Bertram Weiß

Fotos: Andreas Reeg

Warum fällt es vielen so schwer, mit ihren betagten Eltern auf Augenhöhe zu reden? Weshalb bleiben letzte Fragen oft ungeklärt? Und wie geht man mit gut gemeinten Ratschlägen um? Die Beraterin Petra Schlitt erklärt, was in der Kommunikation zwischen Jung und Alt oft schief läuft – und wie es besser geht

Petra Schlitt ist Coachin für Angehörige in Frankfurt am Main. Sie hilft Erwachsenen, mit ihren Eltern über schwierige Themen zu kommunizieren, und schreibt darüber im Internet: petraschlitt.de

GEO WISSEN: *Frau Schlitt, Sie beraten Menschen, die mit ihren Eltern in Streit geraten. Warum entzünden sich so oft Konflikte, wenn Mutter und Vater alt werden?*

PETRA SCHLITT: Wenn die Eltern in die Jahre kommen, gibt es grundsätzlich zwei Konfliktherde: Zum einen können sowohl Kinder als auch Eltern im Angesicht des letzten Lebensabschnitts den Drang spüren, Themen anzusprechen, die ihnen schon lange zu schaffen gemacht haben; etwa eine empfundene Vernachlässigung in der Kindheit, eine Bevormundung in der Jugend oder erlittene Kränkungen.

Zum anderen sind die gegenseitigen Erwartungen konflikträchtig. Die erwachsenen Kinder etwa meinen, die Eltern müssten sich mehr um ihre eigene Gesundheit bemühen, vorsorgen, Vorbereitungen für die letzten Fragen treffen. Die Eltern erwarten womöglich umgekehrt, dass sich die Kinder uneingeschränkt und klaglos für sie einsetzen, endlich „zurückgeben“, was man für sie zu früheren Zeiten getan hat.

Auch wenn beide Seiten viele Jahre ihr eigenes Leben gelebt haben, entwickelt sich, wenn die Eltern alt werden, häufig das Gefühl: Jetzt müssen wir wieder aufeinanderzugehen.

Verkehrt sich dann, wie es oft heißt, das Verhältnis? Werden die Eltern allmählich zu Kindern, die Kinder zu Eltern?

Nein, Eltern bleiben immer Eltern, Kinder immer Kinder. Es gibt keinen Rollentausch, doch die Inhalte der Rollen ändern sich. Eltern und Kinder stehen einander als Erwachsene unterschiedlichen Alters gegenüber. Wenn alles gut geht, dann können Mutter oder Vater offen sagen „Bitte hilf mir!“ – und das erwachsene Kind: „Ich helfe dir, aber so, dass es auch für mich gut ist.“

Und warum fällt das im Alter so schwer?

Das Alter selbst ist nicht das Problem. Sondern die Bedürftigkeit, die sich entwickeln kann, der Bedarf an Unterstützung. Im Haushalt, beim Einkauf, im Garten, auf Reisen – überall erleben alternde Menschen, wie sie an Selbstbestimmung verlieren, an Autonomie.

Mit diesem schleichenden Verlust kommen viele schmerzhafte Gefühle auf: Hilflosigkeit, Scham,

Angst, Unsicherheit. Bei den erwachsenen Kindern entwickelt sich oft ein schlechtes Gewissen, Schuld, ein quälendes Gefühl, nicht zu genügen. Prallen diese Emotionen aufeinander, werden die Beziehungen oft auf eine harte Probe gestellt.

Um welche Themen geht es dann meist?

Das ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Aber nach meiner Erfahrung gibt es doch einige Dinge, mit denen die meisten Familien zu kämpfen haben. Der erste große Schritt, an dem alle Beteiligten merken, dass sich etwas verändert, ist meist die Diskussion um das Aufgeben des Autofahrens.

Häufig regen die Kinder dies an, während die Eltern sich oft mit aller Kraft wehren. Der Verlust des Autofahrens schränkt die Autonomie und die Bewegungsfreiheit stark ein und erfordert manche Umstellung im Alltag. Ist diese Klippe überwunden, kehrt oft ein wenig Ruhe ein. Bis Unterstützung im Haushalt, Pflege oder der Umzug in eine Pflegeeinrichtung nötig werden – oder den Angehörigen nötig erscheinen.

Wie spricht man diese Themen am besten an?

Der größte Fehler, den man machen kann, ist zu sagen: „Du brauchst Hilfe!“ oder „Du musst ...“. Du musst dich besser ernähren, du musst zum Arzt gehen, du musst öfter Bus fahren. Eigentlich weiß jeder, wie allergisch man auf so etwas reagiert. Doch gerade bei älteren Menschen, zumal jenen, um die wir uns kümmern, scheinen wir das oft zu vergessen.

Welche Formulierung ist hilfreicher?

Eine weit bessere Strategie ist, an eigene Erlebnisse anzuknüpfen, zu erzählen, wie man sich selbst mit Ernährung beschäftigt oder über Mobilität Gedanken macht. Oder wie andere Menschen, etwa Bekannte, Fragen rund um Pflege und Haushalt lösen.

Auch wichtig: Formulieren Sie Beobachtungen, nicht Feststellungen. Sagen Sie also eher „Du Mama, mir ist aufgefallen, dass du häufig unsicher gehst“ statt „Du bist ja ganz schön wackelig auf den Beinen“. Der Unterschied mag klein erscheinen, für das Gegenüber ist er aber sehr groß.

Und schließlich: Fragen Sie doch einmal Ihre Eltern um Rat.

Aber gerade Rat von den eigenen Eltern ist nicht immer willkommen.

Natürlich, viele erwachsene Kinder reagieren eher ablehnend auf Ratschläge der Älteren. Aber umso schöner kann es für die sein, wenn die Jüngeren einmal ganz gezielt um einen Rat bitten. Meist verändert dies das Gesprächsklima so sehr, dass auch die Älteren eher geneigt sind, Hilfe anzunehmen.

Und wenn die Eltern einen ungefragt mit Ratschlägen überhäufen?

Dagegen kann sich nur wehren, wer deutlich Grenzen zieht. Aber auch dabei kann jeder dem anderen ohne viel Mühe signalisieren, dass einem der Rat nicht grundsätzlich gleichgültig ist. Etwa indem er sagt: „Danke, ich weiß, dass du mir helfen willst, doch im Moment komme ich noch alleine zurecht. Aber ich frage dich gern, wenn ich nicht weiterweiß!“

Vielelleicht meidet manch einer den Rat der Älteren auch in der Annahme, diese könnten sich ohnehin nicht mehr auf neue Situationen einstellen und würden ungern über ihre Gefühle sprechen.

Der Eindruck stimmt auch oft. Viele der heute Hochbetagten haben den Zweiten Weltkrieg oder die Nachkriegszeit als Kinder oder Jugendliche erlebt. Und in dieser Zeit verinnerlicht, dass sie ihre Gefühle hinten anstellen mussten. Sie haben gelernt, nicht in sich selbst zu schauen, sondern in die Welt, in die Zukunft. Jene, die Flucht und Vertreibung erlebt haben, mussten sich zusätzlich in fremder Umgebung anpassen, sich selbst zum Teil verleugnen.

Wer sich das klar macht, dem wird es leichterfallen zu verstehen, warum Gespräche über Gefühle manches Mal abrupt enden. Aber statt die Eltern als „oberflächlich“ abzustempeln, gilt es zu erkennen, dass ihre Bedürfnisse andere sind als die eigenen.

Haben Sie ein Beispiel dafür?

Typischerweise zeigt sich das bei Familienfesten, etwa Ostern oder Weihnachten. Die Jüngeren hadern damit, dass es nur um Essen und die Geschichten von früher zu gehen scheint, nicht um einen aus ihrer Sicht tief gehenden Austausch. Für die Älteren steht aber etwas ganz an-

deres im Mittelpunkt: Sie haben verinnerlicht, dass es überhaupt ein Glück ist, mit allen gemeinsam mit reichlich Essen beieinander sitzen zu können.

Und doch kann man darüber wütend werden.

Natürlich. Viele Jüngere wünschen sich eben den emotionalen Kontakt. Doch man kann die eigenen Eltern letztlich nicht verändern, nur sich selbst. Der wichtigste Rat für meine Klienten lautet daher meist: Versuchen Sie, sich das Verhalten Ihrer Eltern zu erklären. Denn wenn Sie es verstehen, werden Sie auch besser damit umgehen können. Wenn die Eltern altern, sind die Jüngeren in der Verantwortung, ihre Haltung, ihr Verhalten zu verändern.

Es geht Ihnen darum, sich an die Eltern anzupassen?

Nein! Sondern darum, sein Verhältnis zu den Eltern zu reflektieren. Die Verpflichtung sich zu kümmern, die Menschen spüren, wurzelt oft in einem schlechten Gewissen: Ich muss mich bei meinen Eltern melden, ich muss mich kümmern, ich muss ihnen helfen. Aber so lange wir aus schlechtem Gewissen handeln, werden wir immer selbst darunter leiden. Immer das Gefühl haben, nicht zu genügen.

Was lässt sich gegen das schlechte Gewissen tun?

Stellen Sie sich die Frage: Was müsste ich leisten, damit sich das schlechte Gewissen auflöst? Meist kommt dabei ein alltagsuntaugliches Szenario heraus, man müsste etwa wieder bei den Eltern einziehen, sie jeden Tag bekochen oder ständig mit ihnen den Abend verbringen. Bei solchen Gedankenspielen stößt man dann auf die alles entscheidende Frage: Was kann und möchte ich überhaupt leisten?

Ich muss es immer wieder betonen: Niemand ist seinen Eltern gegenüber verpflichtet zu helfen! Man kann sich aber dennoch aus guten Gründen dafür entscheiden. Etwa aus dem Gefühl der Dankbarkeit oder der Freude daran, etwas zurückzugeben zu können.

Aber Eltern haben keinen Anspruch auf die Hilfe ihrer Kinder, auch wenn sie das oft einfordern. Eine gute Eltern-Kind-Beziehung kann im Erwachsenenalter nur gelingen, wenn sie auf Freiwilligkeit beruht ...

... und immer wieder neu belebt wird?

Genau. Viele glauben, man müsse sich mit den Eltern nur einmal hinsetzen zu einem klärenden Gespräch. Das funktioniert nur selten. Es geht darum, über die Themen, die einen bewegen, ständig im Gespräch zu bleiben, sie wie beiläufig immer mal

Kinder sollten selbst entscheiden, so die Expertin, inwieweit sie Erwartungen der Eltern erfüllen können – und wollen





Viele Ältere haben im Krieg gelernt, Gefühle hintanzustellen.

Das sollte man, sagt Petra Schlitt, in der Kommunikation unbedingt berücksichtigen

wieder zu streifen. Dann fällt es den Eltern leichter, sich nach und nach von liebgewonnenen Gewohnheiten zu lösen, vielleicht sogar von der vertrauten Umgebung. Denn um die Angst vor Neuem oder die Scham vor Autonomieverlust abzulegen, braucht es Zeit.

Welche Rolle spielt Scham?

Womöglich ist Scham jenes Gefühl, das in der Beziehung zwischen erwachsenen Kindern und ihren betagten Eltern die meisten Konflikte heraufturbt. Viele alternde Menschen versuchen mit aller Kraft – vor sich und anderen – zu verborgen, dass sich etwas verändert, sie etwa inkontinent werden oder vergesslich, wenn sie unsicher auf den Beinen sind oder Einkäufe nicht mehr selbst erledigen können.

Wie kann man als Angehöriger damit umgehen?

Zunächst sollte man sehr genau beobachten. Wenn die eigene Mutter etwa häufiger Termine auswärts absagt, dann kann es sehr gut sein, dass sie von Inkontinenz betroffen ist. Vermutet man, dass ein Elternteil sich wegen etwas schämt, sollte man es nicht direkt ansprechen, sondern zunächst von sich selbst erzählen. Berichten Sie von eigenen Unzulänglichkeiten oder peinlichen Situationen. Wenn man dann wie beiläufig die Frage einstreut: „Wie wärst du denn damit umgegangen?“, besteht die Chance, dass daraus ein offenherziges Gespräch entsteht.

Und schließlich kann man beschämende Situationen auch durch behutsames Handeln erleichtern. Will jemand etwa partout kein Hörgerät nutzen, so kann man ihn vorsichtig dahin lenken, indem man weiterhin in normaler Lautstärke spricht. Auf diese Weise unterstreicht man beiläufig die Dringlichkeit eines Hörgerätes. Oder schämt sich der Vater etwa, mit einem Leiden zum Arzt zu gehen, lässt sich ein Besuch erleichtern, wenn man sagt: „Du, ich habe nächste Woche einen Arzttermin. Willst du nicht mitkommen? Die Ärztin hätte anschließend noch etwas Zeit“.

Lassen sich Ärzte auf so etwas ein?

In der Regel ja. Grundsätzlich empfehle ich: Machen Sie einmal einen Termin beim Hausarzt der Eltern, stellen Sie sich als Bezugsperson vor, äußern Sie Ihre Sorgen. Die Ärzte sind natürlich an die Schweigepflicht gebunden, aber es hilft meist sehr, wenn auch Arzt und Angehörige einander kennen.

Besteht da nicht die Gefahr, dass man die eigenen Eltern bevormundet?

Natürlich muss man dabei behutsam vorgehen. Es ist eine fortwährende Gratwanderung zwischen Bevormundung und Verantwortung. Aber wenn man den begründeten Verdacht hat, dass es den Eltern nicht gut geht, dann halte ich Gespräche „hinter ihrem Rücken“ für legitim.

Sind es manchmal auch vermeintlich kleine Anliegen, die Ihre Klienten an Grenzen bringen?

Absolut. Ich hatte einmal eine Klientin, die litt sehr unter den Erwartungen ihrer Mutter: Die verlangte, dass ihre Tochter sie mehrmals täglich anrufen möge. Diese fühlte sich in ihrem Leben eingeschränkt, lebte in dem ständigen Gefühl, sich bei ihrer Mutter melden zu müssen.

Was haben Sie ihr geraten?

Ich habe mit ihr erarbeitet, wie sie ihrer Mutter ihren Standpunkt erklären kann und mit welcher Art Kontakt sie zurecht käme. Am Ende haben die beiden vereinbart, dass sich die Tochter einmal in der Woche am Freitagnachmittag verlässlich meldet. So hatte die Mutter Sicherheit und eine Struktur der Kommunikation, die Tochter fühlte sich entlastet von dem Druck der ständigen Erwartung.

Eine andere Klientin litt darunter, jeden Tag ihre Mutter besuchen zu müssen. Ich habe mit ihr erarbeitet, dass sie vor jeder Ankunft zunächst einen Spaziergang macht, ganz bewusst, von dem sie ihrer Mutter nichts erzählt. So hat sie sich einen kleinen Raum geschaffen, der ihr ganz allein gehört – und sie entspannter auf den Besuch blicken lässt.

Und sie hat es geschafft, ihrer Mutter zu sagen: „Sonntags komme ich nicht mehr, den Tag brauche ich für mich.“ Das war der Schlüssel, um dann auch unter der Woche die Besuchszeiten allmählich zu verkürzen.

Solche Aussagen brauchen aber Mut und Standhaftigkeit.

Ja, manches Mal sorgen sie auch zunächst für Streit. Aber ohne solche Grenzen geht es nicht. Wer sich um seine Eltern sorgt, der braucht Klarheit: für sie und auch für sich selbst. Das Altern von Vater und Mutter ist auch für die Kinder ein wichtiger Entwicklungsschritt. Ein Schritt zu einem eigenständigen Individuum, dass sich selbst, seine Bedürfnisse und Grenzen genau kennt und für sie eintritt.

Ich kenne viele Fälle, in denen die Eltern keine fremde Reinigungshilfe im Haus haben. Stattdessen verpflichten sie ihre Tochter, bei ihnen zu putzen. Sie würden staunen, wie oft das vorkommt. Wie oft es also nötig ist, Grenzen zu bestimmen – ehe ein Austausch auf Augenhöhe möglich wird.

Betreffen solche Konflikte auch Geschwister untereinander?

Ja, denn oft ist die Last der Fürsorge ungleich verteilt. Den größten Anteil tragen meist diejenigen, die am nächsten bei den Eltern wohnen. Und wenn mehrere in der Nähe sind, sind es häufig die Töchter, in den meisten Fällen die jüngsten oder kinderlosen, die von Eltern und Geschwistern wie selbstverständlich zur Hilfe verpflichtet werden.

Um die Balance zwischen den Geschwistern zu halten, kann es helfen, regelrecht eine Konferenz einzuberufen und dabei Aufgaben zu verteilen. Denn oft zeigt sich: Erstaunlich vieles lässt sich aus der Distanz erledigen, also auch von jenen, die weiter entfernt wohnen. Dazu gehört alles, was mit Finanzen und Bürokratie verbunden ist, aber auch regelmäßige Gespräche mit den Eltern. Wenn etwa die Tochter vor Ort die Einkäufe übernimmt, kann etwa der Sohn mindestens so viel Zeit mit Telefonaten verbringen und so Einsamkeit lindern.

Oft behandeln aber auch die Eltern selbst die Kinder unterschiedlich.

Es mag wie ein Klischee klingen, aber es ist oft so: Kommt der Sohn mal zu Besuch, sind die Eltern ganz begeistert. Die regelmäßige Hilfe der Tochter aber würdigen sie kaum. Ein solches Ungleichgewicht lässt sich in der Regel kaum mit den Eltern klären. Die Geschwister selbst müssen sich darüber im Klaren sein und daran arbeiten, eine Balance zu schaffen, etwa indem der Sohn immer wieder auf den Einsatz der Schwester hinweist und selbst mit anpackt.

Welche Hilfe von Dritten gibt es in einem Konflikt?

Es gibt vielfältige Angebote, gerade wenn es um Vorbereitung oder Planung von häuslicher Pflege geht. Man kann sich auch an Familienberater und -mediatoren wenden, auch hierzulande beginnt sich der Begriff „Elder Mediation“ zu etablieren: Konfliktberatung, die vor allem das Alter und die Lebenserfahrung von älteren Menschen würdigt.

Die größte Hilfe aber ist oft, sich mit anderen auszutauschen. Denn die Frage, wie man das Altern der eigenen Eltern ohne große Konflikte begleitet, betrifft Millionen Menschen in Deutschland.

Und niemand muss allein eine Antwort suchen. ↗

**»Was ist ein
häufiger Streit-
punkt zwischen
erwachsenen
Kindern und ihren
Eltern?«**

**»Das Aufgeben
des Autofahrens.
Eltern wehren
sich oft
mit aller Kraft
dagegen«**

Die Reise ins Vergessen

Kaum ein Leiden ist so
beängstigend wie der unaufhaltsame
Verlust des **Gedächtnisses**:
Etwa 1,7 Millionen Deutsche sind
von Demenz betroffen. Was ist
bekannt über die Ursache der
Krankheit, wie lässt sich ihr
vorbeugen? Und gibt es
eine **Hoffnung** auf Heilung?

Text: Rainer Harf, Sebastian Witte

Fotos: Gregg Segal





Emily Bernice Chapman, 79, Philadelphia, hatte als Basketball-Coach Mädchen unterrichtet, bevor sie eine Demenz entwickelte. Für sein Projekt »Remembered« porträtiert der US-Fotograf Gregg Segal Erkrankte und illustriert mithilfe von Projektionen alter Aufnahmen aus dem Leben der Betroffenen, wie mit der Erinnerung auch ein Teil des Selbst verblasst

Bill Bailey, 60, Richmond, zog es schon als Kind in die Natur. Viele Demenz-kranke entwickeln erst mit ihrem Leiden einen starken Bewegungsdrang und irren dann stundenlang draußen umher



Das Leiden kann ganz unterschiedlich verlaufen: Bei manchen schreitet es rasant voran, andere leben 20 Jahre ohne merkliche Einschränkungen, ehe die Beschwerden beginnen. Doch gleichgültig, wie schnell die Krankheit einen ergreift – der Weg ist fast immer gleich: Schritt für Schritt büßen Betroffene ihr Erinnerungsvermögen ein, in ihrem Wortschatz klaffen zunehmend größere Lücken, nach einiger Zeit können sie sich kaum noch artikulieren.

Das Selbstbild der Betroffenen verändert sich, bis sie sich schließlich nicht mehr selbst erkennen. Es ist, als würde gleichsam ihr gesamtes Ich zerfallen.

Kaum etwas fürchten Menschen mehr am Alter als diesen unaufhalt-samen Verlust der Geisteskräfte. Denn Demenz ist in erster Linie eine Krankheit des Alters. Rund 98 Prozent der Betroffenen haben das 65. Lebensjahr überschritten. Im Alter von 85 Jahren hat bereits ungefähr jeder Fünfte und ab 90 jeder Dritte eine Demenz ent-wickelt, insgesamt sind es rund 1,7 Mil-lionen Menschen in Deutschland.

Der Begriff leitet sich vom lateini-schen Wort *dementia* ab und bedeutet „ohne Geist“. Es gibt rund 50 Leiden, die mit geistigem Verfall verbunden sind und eine Demenz verursachen können – etwa die Creutzfeldt-Jakob-

Krankheit, die durch infektiöse Eiweißteilchen verursacht wird und äußerst rasch zu geistiger Verwirrung und schließlich zum Tod führt. Auch der Aids-Erreger HIV wirkt sich im Verlauf der Erkrankung mitunter negativ auf das Denkvermögen aus.

In wieder anderen Fällen entwi-ckeln ältere Menschen, ausgelöst durch einen Stau von Nervenwasser in den Hirnkammern, einen sogenannten Altershirndruck (Normaldruckhydro-zephalus), was unter anderem dazu führt, dass die Gedächtnisleistung schwindet.

Eine recht häufige Form neuro-degenerativer Erkrankungen ist die vaskuläre Demenz: Dabei lassen Durchblutungsstörungen im Gehirn (die kleinen Infarkte bewirken können) Nervenzellen absterben und den Geist verblassen.

Die mit Abstand meisten Demenzen aber, rund zwei Drittel der Betrof-fenen, leiden an einer Störung, die fast zum Synonym für Demenz geworden ist: der Alzheimer-Krankheit.

Als der in Franken geborene Medi-ziner Alois Alzheimer das Leiden vor gut 110 Jahren erstmals beschrieb, erschien die Krankheit noch als Rarität. In der „Anstalt für Irre und Epilep-tische“ in Frankfurt behandelte der

Arzt im Jahr 1901 die erst 51-jährige Auguste Deter, die einen höchst verwirrten Eindruck machte. Sie war orientierungslos, konnte sich nicht mehr an frühere Erlebnisse erinnern, ihre Persönlichkeit hatte sich dramatisch verändert.

Schon beim ersten Gespräch gab sie seltsame Antworten auf einfache Fragen:

„Wie heißen Sie?“

„Auguste.“

„Familienname?“

„Auguste.“

„Wie heißt Ihr Mann?“

„Ich glaube Auguste.“

„Wann sind Sie geboren?“

„Achtzehnhundert...“

„In welchem Jahr sind Sie geboren?“

„Dieses Jahr, nein, im vergangenen Jahr.“

Der Zustand der Patientin ver-schlechterte sich zusehends, in ihren wenigen klaren Momenten äußerte Auguste Deter: „Ich habe mich sozu-sagen selbst verloren.“

Fünf Jahre nach ihrer Aufnahme in die Anstalt starb sie im April 1906.

Alois Alzheimer untersuchte ihr Gehirn und machte eine verblüffende Entdeckung: Über weite Bereiche des Denkorgans waren Nervenzellen ver-kümmt, ja zugrunde gegangen.



Teresa Hartfield, 84, Pasadena, gab der Glaube Halt. Aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung entwickeln Frauen häufiger eine Demenz als Männer

Francisco Obando, 77, Forrest Hills, erfuhr schon mit Anfang 60 die Diagnose von seinem unheilbaren Gedächtnisverlust. Die meisten sind deutlich älter, wenn das Leiden in Erscheinung tritt





John Esson, 87, Canoga Park, diente bei der Royal Canadian Air Force und der NASA. Geistig anspruchsvolle Berufe können den kognitiven Abbau möglicherweise hinauszögern

heit des Vergessens“, wie Alzheimer das Leiden nannte.

Die Krankheit ist sehr komplex – und was genau die Ursache des Hirnabbaus ist, ist noch immer nicht bekannt. Die Wissenschaftler suchen nach Genen, die das Risiko für altersbedingten Nervenschwund erhöhen; sie analysieren, welche molekularbiologischen Mechanismen die Neurone absterben lassen; sie entwickeln Methoden, mit deren Hilfe man die Krankheit möglichst früh und eindeutig erkennen kann. Und vor allem: Sie suchen nach Wegen der Heilung, nach Therapien, nach Medikamenten, die den geistigen Verfall aufhalten oder gar nicht erst einsetzen lassen.

Denn bisher gibt es keinerlei Möglichkeit, Alzheimer zu kurieren: Der Krankheitsverlauf ist irreversibel und endet unweigerlich mit dem Tod.

Immerhin haben die Forscher inzwischen recht genau aufklären können, woraus die auffälligen Strukturen im Gehirn bestehen, die bereits Alois Alzheimer entdeckte. Sie unterscheiden dabei zwei Formen pathologischer Veränderungen:

- Außerhalb der Nervenzellen bilden sich sogenannte Plaques; das sind winzige Klümpchen, die aus Bruchstücken eines speziellen Eiweißes (dem Amyloid) bestehen.

- Innerhalb der Nervenzellen entstehen Bündel aus einem anderen Eiweiß, dem Tau-Protein. Diese Bündel aus abnorm veränderten Eiweißbruchstücken werden auch „Neurofibrillen“ genannt.

Die Plaques gehen – so die Annahme – auf eine Fehlfunktion des Stoffwechsels zurück. In der Hülle jeder Nervenzelle befinden sich viele verschiedene Eiweißmoleküle. Um bestimmte biochemische Prozesse in Gang zu setzen, müssen einige von ihnen aufgespalten werden. Im erkrankten Hirn kann es jedoch zu einem Defekt

Dort, wo Neurone abgestorben waren, hatten sich winzige fadenförmige Strukturen gebildet. Zudem fand Alzheimer unter dem Mikroskop eigenständliche Ablagerungen einer ihm unbekannten Substanz, die über die gesamte Hirnrinde verteilt waren.

Mit seinen Entdeckungen, die Alzheimer im Folgejahr veröffentlichte, begründete der deutsche Nervenarzt

einen der wichtigsten Zweige der Hirnforschung.

Von den rund 130 000 Neurowissenschaftlern weltweit beschäftigen sich heute 25 000 mit der nach Alois Alzheimer benannten Krankheit. Auf etwa 1000 Patienten entfällt ein Forscher. Jahr für Jahr fließen mehrere Hundert Millionen Euro an Fördergeldern in die Ergründung der „Krank-

kommen: Viele dieser Eiweiße werden an der falschen Stelle zerschnitten.

Manche der so entstandenen Fragmente kleben außerhalb der Zelle zu den von Alois Alzheimer beschriebenen Plaques zusammen. Studien deuten darauf hin, dass bestimmte Fragmente andere eigentlich harmlose Eiweißbruchstücke gleichsam manipulieren können, sodass die eine andere Gestalt annehmen und ebenfalls etwa zu Plaques verklumpen.

Auf diese Weise kann ein regelrechter Dominoeffekt in Gang kommen, mit der Folge, dass die Verklumpungen im Laufe der Zeit immer größer werden. Sie stören zunehmend die Übertragung elektrischer Signale und damit die Kommunikation zwischen den Nervenzellen.

Bei zahlreichen Patienten lagern sich die Plaques zudem in der Wand kleinerer Blutgefäße ab. Dadurch verschlechtert sich die Durchlässigkeit der feinen Adern – und es kommt zu einer Störung der Sauerstoff- und Energieversorgung der betroffenen Hirnregionen.

Auch die Bildung von Neurofibrillen beruht auf einer Fehlfunktion des Hirnstoffwechsels, die Nervenzellen regelrecht in sich zusammenbrechen lässt.

Es kann durchaus sein, dass viele Jahre vergehen, in denen sich bereits

Plaques gebildet haben und viele Nervenzellen zugrunde gegangen sind, ohne dass eine merkliche mentale Beeinträchtigung auftritt. Die noch gesunden Neurone sind offenbar in der Lage, die Verluste zunächst zu kompensieren.

Doch unweigerlich kommt es zu einem immer gravierenderen Nervenschwund; darüber hinaus breiten sich die Eiweißablagerungen im Gehirn aus und erfassen immer weitere Bereiche der Großhirnrinde (dem Sitz unseres Bewusstseins) sowie Teile des Hippocampus, in dem wir Erinnerungen speichern.

Daher betreffen die ersten Symptome zunächst vor allem das immer lückenhaftere Kurzzeitgedächtnis sowie die Fähigkeit, sich zu konzentrieren oder zu orientieren. Auch die ab dem mittleren Stadium der Erkrankung zunehmende Schwierigkeit, sich zu artikulieren, geht auf Verluste in der Großhirnrinde zurück.

Schließlich erreicht der Nervenschwund tiefere Regionen des Denkorgans, bis der Hirnstamm und das Kleinhirn in Mitleidenschaft gezogen werden – Areale, die lebenserhaltende Funktionen steuern, etwa Nahrungsaufnahme und Bewegungsabläufe.

Daher spüren Betroffene mit einer weit fortgeschrittenen Alzheimer-De-

Der Verlauf variiert

extrem, bei manchen

schreitet die

Demenz rasant fort,

andere leben mehr als

20 Jahre damit

menz kaum mehr Durst und Hunger, es fällt ihnen immer schwerer zu schlucken. Sie vermögen sich nicht mehr recht zu bewegen. Bei Alzheimer schrumpft das Gehirn um bis zu ein Fünftel. Die meisten Erkrankten sterben schließlich aufgrund des geschwächten Körpers an Infektionen oder infolge des Nahrungs- und Flüssigkeitsmangels.



Von Mensch zu Mensch kann der Verlauf der Alzheimer-Demenz allerdings stark variieren, ohne dass Forscher dafür einen Grund nennen können. Manche Kranke überleben keine zwölf Monate, andere sterben erst 20 Jahre, nachdem die ersten deutlichen Symptome aufgetreten sind. Im Mittel dauert es etwa acht Jahre von der Diagnose bis zum Tod.

Auch wenn die Forscher die biochemischen Veränderungen im Gehirn immer besser begreifen, sind bei Weitem noch nicht alle Mechanismen des neuronalen Untergangs entschlüsselt, längst nicht alle Ursachen der Alzheimer-Erkrankung verstanden.



Helen Presser, 75, Northridge, war eine lebensfrohe Frau. Die Krankheit verändert jedoch die Persönlichkeit, und selbst das Sprechen fällt irgendwann schwer

So sind zum Beispiel noch immer die Ergebnisse einer US-Studie nicht zu erklären, die der Neurologe David Snowdon von der Universität Kentucky im Jahr 2003 veröffentlicht hat.

Der Wissenschaftler untersuchte die Gehirne von 678 verstorbenen Ordensschwestern und stellte fest: Die Denkorgane mancher Nonnen waren von Plaques durchzogen, ganz so wie bei Alzheimer-Erkrankten – und dennoch waren die betroffenen Schwestern nicht allesamt dement. Einige blieben intellektuell bis an ihr Lebensende auf der Höhe, obwohl ihre Gehirne die typischen Anzeichen von Alzheimer-Demenz zeigten. Offenbar erkrankten nur diejenigen Nonnen, die obendrein an Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) litten.

Auch die Ergebnisse jüngerer Untersuchungen verstärken den Eindruck, dass ein Zusammenhang besteht zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dem Risiko, dement zu werden. Neue Studien fanden zudem Hinweise, wonach ein an chronischer Parodontitis (Zahnbettentzündung) beteiligtes Bakterium zur Demenz beitragen könnte, indem es in das Gehirn einwandert und die Nervenzellen schädigt.

Sicher ist zudem: Bestimmte Gene erhöhen die Wahrscheinlichkeit, eine Alzheimer-Demenz zu entwickeln. So tritt die neurodegenerative Erkrankung in manchen Familien gehäuft auf. Bei ungefähr jedem dritten Patienten gibt es weitere Fälle in der engeren Verwandtschaft.

Forscher haben zwar einige Genvarianten identifiziert, die den Ausbruch der Demenz begünstigen. Aber selbst wenn ein Mensch diese Varian-

ten aufweist, muss er nicht zwangsläufig erkranken. Offenbar beeinflussen auch äußere Umstände – Rauchen, Schlafstörungen, Alkoholgenuss und starkes Übergewicht –, ob ein Mensch seine Geisteskräfte zu verlieren droht.



Doch was auch immer die Demenz im Einzelfall auslöst: Sobald sich erste Anzeichen von Verwirrtheit oder Gedächtnislücken zeigen, können Ärzte mit mehreren Testverfahren vergleichsweise leicht feststellen, ob Betroffene tatsächlich an einer Demenz erkrankt sind oder ob die beunruhigenden Auffälligkeiten eine andere Ursache haben – etwa die Folge einer Depression sind.

Eine klassische Untersuchung ist der sogenannte Uhrentest: Hierbei soll der Betroffene in einen Kreis die Ziffern einer Uhr zeichnen – also oben die Zwölf, rechts davon die Eins und so weiter. Dann nennt der Arzt eine bestimmte Uhrzeit, die der Untersuchte mit zwei Strichen, die den kleinen und den großen Zeiger symbolisieren, in die Uhr eintragen soll.

Menschen mit beginnender Demenz haben nicht selten Probleme mit ihrer visuell-räumlichen Wahrnehmung und dem abstrakten Denken. So fällt es vielen Betroffenen schwer, die Ziffern der Uhr korrekt in den Kreis zu zeichnen. Manche geben etwa die Zahlen in der falschen Reihenfolge an oder wissen nicht, wie die Zeiger stehen müssen. (Der Uhrentest allein erlaubt allerdings noch keine eindeutige Beurteilung, ob wirklich eine beginnende Demenz vorliegt.)

Darüber hinaus haben Neuropsychologen Fragenkataloge entwickelt, die der behandelnde Arzt bei der Diagnose nutzen kann. Hierzu gehört der Mini-Mental-Status-Test, bei dem Probanden zehn Minuten lang Fragen gestellt werden – etwa nach Datum, Wohnort, Jahreszeit oder dem Namen für einen Gegenstand wie einen Stift.

Carol Bates, 73, Norcross, lebte in einem Heim für Alzheimer-Kranke, wo ihr Mann Bill sie besuchte. Gute Partnerschaften bieten wahrscheinlich einen gewissen Schutz vor dem Leiden

Zudem sollen die Befragten einfache Aufgaben befolgen, zum Beispiel: „Nehmen Sie ein Blatt Papier, falten Sie es in der Mitte und legen Sie es dann auf den Boden.“

Auch bei dem sogenannten Dem-Tect-Test sollen die Patienten einfache Fragen beantworten und Aufgaben lösen – zum Beispiel Zahlenfolgen umgekehrt aufsagen oder in einer Minute so viele Gegenstände wie möglich nennen, die man in einem Supermarkt kaufen kann.

Anhand einer Punkteskala können Ärzte feststellen, ob die Leistung altersgemäß ist, ob sich leichte kognitive Einbußen zeigen oder bereits Hinweise auf eine beginnende Demenz vorliegen.

Um andere Ursachen auszuschließen, wie etwa eine Stoffwechselkrankung, untersuchen Ärzte auch das Blut. Zudem überweisen sie ihre Patienten an Fachärzte, die beispielsweise eine Aufnahme des Gehirns in einem Computertomografen anfertigen. Bei der Alzheimer-Demenz zeigen die Bilder oft eine Minderung des Hirnvolumens, typischerweise besonders stark in stirn nahen Bereichen.

Zu einer noch genaueren Klärung kann die Untersuchung von Nervenwasser beitragen. Hierfür entnehmen Mediziner mithilfe einer Kanüle Flüssigkeit aus dem Rückenmarkskanal im Bereich der Lendenwirbelsäule. Da eine Verbindung zwischen Gehirn und Rückenmark besteht, sind im Nervenwasser meist die gleichen Bestandteile wie im Denkorgan zu finden. Werden dort die typischen Eiweiße nachgewiesen, die für die Entstehung der schädlichen Plaques und Fibrillen verantwortlich sind, ist zu etwa 90 Prozent klar, dass der Betroffene wohl an einer Alzheimer-Demenz erkrankt ist. Allerdings: Eindeutig belegen lässt sich dieser Verdacht erst nach dem Tod durch die typischen mikroskopischen Befunde bei der Untersuchung des Gehirns.

**Wohl jeder kann
sein Risiko mindern,
an Demenz zu
erkranken:** durch
einen gesunden
Lebensstil



Je früher die richtige Diagnose gestellt wird, desto eher vermögen Mediziner dazu beizutragen, die tägliche Funktionsfähigkeit für einige Zeit zu erhalten, auch wenn der bei Alzheimer zugrunde liegende Krankheitsprozess nicht gestoppt oder rückgängig gemacht werden kann.

Z

Zumindest im frühen Stadium dieser Demenz kann es gelingen – jedenfalls für einige Monate – eine geringfügige Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit zu erzielen. Zudem gibt es Psychopharmaka, die Unruhe und Aggressivität dämpfen. Manche Präparate verbessern darüber hinaus den oftmals beeinträchtigten Schlaf oder wirken Halluzinationen entgegen, die im Verlauf der Krankheit auftreten können.

Doch so sehr Neuropathologen, Zellbiologen, Pharmakologen in den letzten Jahrzehnten an einem Heilmittel für die Alzheimer-Demenz geforscht haben – bislang ist keines in Sicht.

Groß war die Euphorie, als Wissenschaftler vor wenigen Jahren ein Medikament entwickelt hatten, das imstande war, die schädlichen Eiweißablagerungen im Gehirn aufzulösen. Doch nach einer langwierigen Testphase zeigte sich, dass die Beseitigung der Plaques allein weder die Symptome lindert, noch den Verlauf der Erkrankung aufhält.

Derzeit befinden sich diverse weitere Medikamente in klinischen Versuchphasen, die die fatale Plaque-Anreicherung verhindern sollen, finale positive Ergebnisse gibt es indes noch nicht.

Da jedoch viele Versuche dieser Art in den letzten Jahren fehlgeschlagen sind, hat sich der Forschungsschwerpunkt vermehrt auf die frühen Phasen der Krankheit verlagert.

Den Forschern ist inzwischen klar geworden, dass sie pharmakologisch

eher ansetzen müssen, zu einer Zeit, da die Nervenzellen noch weitgehend intakt sind. Das heißt: Wenn es einmal wirksame Medikamente geben sollte, müssten sie wohl viele Jahre, vielleicht Jahrzehnte vor Beginn der ersten Symptome eingenommen werden – lange bevor Betroffene in der Regel einen Arzt aufsuchen. Denn das machen die Patienten in den allermeisten Fällen erst, wenn sie selbst bemerken, dass sie geistig nicht mehr auf der Höhe sind, oder wenn Angehörige sie darauf aufmerksam machen. Zu diesem Zeitpunkt ist die Krankheit im Gehirn allerdings bereits weit fortgeschritten.

Daher ist es extrem wichtig, so früh wie möglich festzustellen, ob das Gehirn zu verkümmern droht.

Doch was nützt es einem Menschen, zu wissen, dass er dereinst etwa an Alzheimer-Demenz erkranken wird, solange es keine Heilung gibt? Wie soll man umgehen mit der frühen Diagnose, irgendwann dement zu werden?

Experten sagen: Die Frühdiagnose ist nicht für alle geeignet. Manche Betroffene würden in übermäßige Sorge

Hilft die Früherkennung?

Auch in jüngeren Jahren kann man sich schon auf Alzheimer-Demenz testen lassen. Wegen der fehlenden Aussicht auf Heilung ist dieser Schritt jedoch nur in bestimmten Fällen sinnvoll

Noch gibt es keine Chance, die Alzheimer-Demenz wirksam zu bekämpfen oder gar zu heilen. Doch Forscher sind sicher: Sollten sie irgendwann eine Therapie gefunden haben, muss die zu einer Zeit beginnen, da die Nervenzellen im Gehirn durch die Krankheit noch kaum Schaden genommen haben – also bevor die ersten Symptome auftreten.

Daher arbeiten Wissenschaftler auch an verlässlichen Methoden zur Früherkennung der Alzheimer-Erkrankung. Die bislang vielversprechendsten Verfahren sind:

- **Genanalyse.** In weniger als zwei Prozent der Fälle geht die Alzheimer-Krankheit auf bestimmte dominante Gen-Mutationen zurück, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Dies bedeutet, dass – statistisch gesehen – die Hälfte der Nachkommen eines Betroffenen ebenfalls erkranken. Mittels genetischer Tests können Mediziner diese erbliche Form der Alzheimer-Krankheit frühzeitig aufspüren – theoretisch schon im Kindesalter.

- **Biomarker.** Bis zu ungefähr 20 Jahre, bevor ein Patient erste Anzeichen etwa einer leichten Orientierungsstörung entwickelt oder ausgeprägt vergesslich wird, lassen sich in seinem Nervenwasser (der Hirnrückenmarksflüssigkeit) charakteristische Eiweißstoffe (Amyloide und Tau-Proteine) nachweisen. Stellen Ärzte eine bestimmte Konzentration dieser Stoffe fest (dies ge-

schieht mittels Punktierung im Bereich der Lendenwirbelsäule unter örtlicher Betäubung), wird der Betroffene mit rund 90 Prozent Wahrscheinlichkeit eine Alzheimer-Demenz entwickeln.

- **Bildgebende Verfahren.** Etwa 15 bis 20 Jahre vor dem Ausbruch der Alzheimer-Demenz lagern sich im Gehirn unter anderem winzige Klümpchen des Eiweißstoffes Amyloid an. Spritzen Ärz-

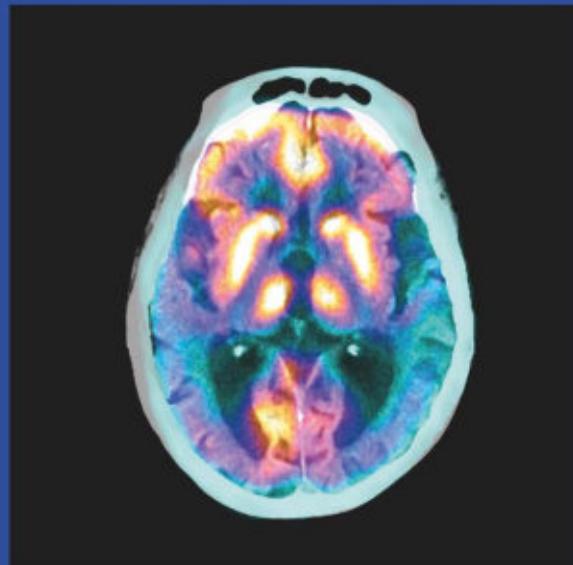
können die Experten die Amyloid-Klümpchen sichtbar machen. Wer über eine hohe Konzentration an Ablagerungen verfügt, ist mit großer Wahrscheinlichkeit von Alzheimer betroffen – die Sicherheit liegt bei diesem Verfahren bei etwa 80 Prozent. Noch wird die Methode vorwiegend in klinischen Studien eingesetzt.

Für manchen Betroffenen mag die Früherkennung hilfreich sein, um seine Lebensplanung entsprechend anzupassen, etwa frühzeitig aus dem Beruf auszusteigen oder sich in besonderer Weise geistig fit zu halten. Doch niemand sollte die psychischen Belastungen einer solchen Diagnose unterschätzen, die Ängste und Sorgen – und damit den seelischen Stress.

Daher rät die Deutsche Alzheimer Gesellschaft – entgegen der in jüngster Zeit häufig zu lesenden Werbung für entsprechende Tests – zumindest von einer „Früherkennung zu einem Zeitpunkt ohne jede Symptombildung“ ausdrücklich ab.

Mit einer Ausnahme: Wer die Alzheimer-Forschung unterstützen möchte – etwa um an Tests neuer Medikamente teilzunehmen –, sollte einer Früherkennung im Rahmen einer Studie zustimmen. Denn damit leistet er einen enorm wichtigen Beitrag dafür, dass irgendwann einmal Menschen tatsächlich geheilt werden können, wenn die Diagnose „Alzheimer-Demenz“ nur früh genug gestellt wird.

Sebastian Witte



*Hirnscan einer 62-Jährigen mit Alzheimer:
Nur in den hellen Bereichen ist noch eine hohe Aktivität der Nervenzellen feststellbar*

te einem Probanden eine leicht radioaktive Substanz in die Venen, bindet sich das Mittel nach kurzer Zeit an die Eiweißstoffe im Gehirn. Mithilfe eines Positronen-Emissions-Tomografen (PET)

Susan Franklin, 61, Agoura Hills, mit ihrem fünfjährigen Ich. Betroffene haben zunehmend Probleme, Gegenwart und Erinnerungen auseinanderzuhalten

verfallen, Ängste entwickeln, ihres Lebens nicht mehr froh werden.

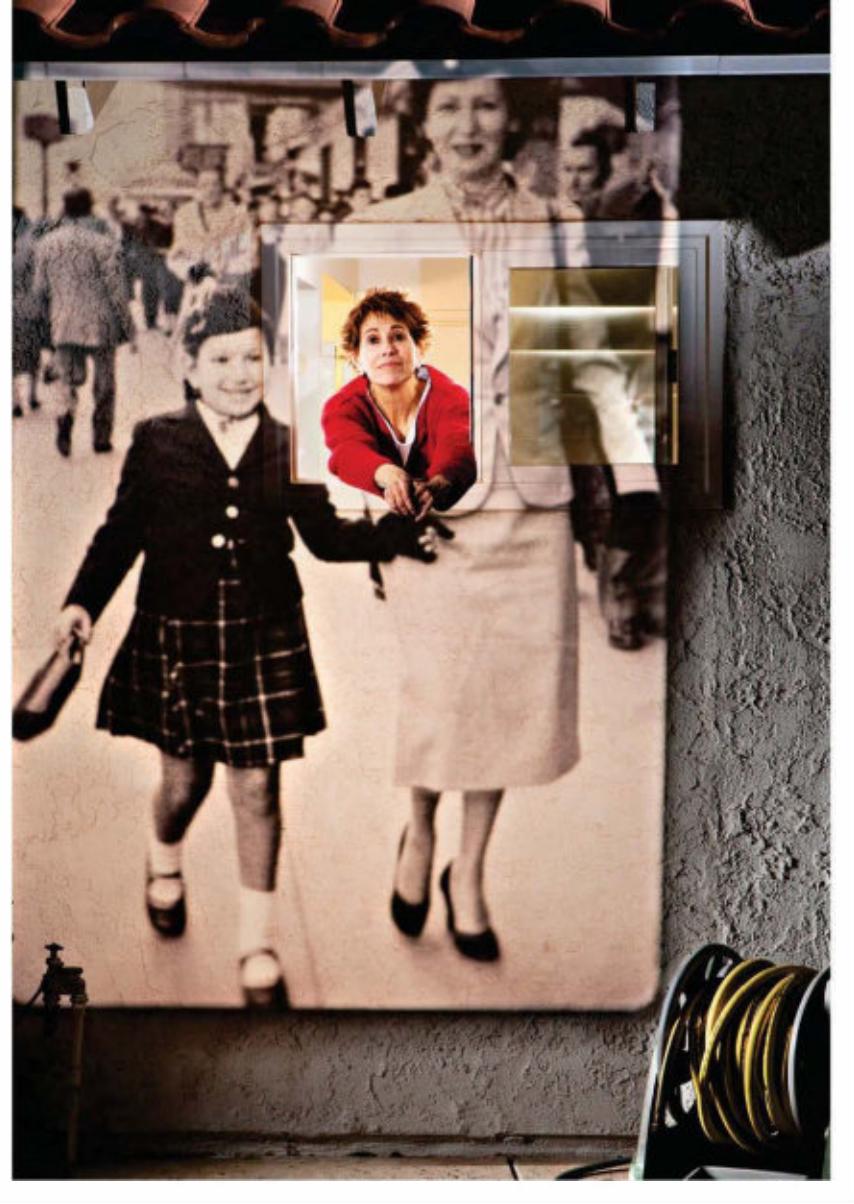
Andererseits weiß man heute: Je früher die Krankheit erkannt wird, desto größer ist die Chance, die Lebensqualität länger zu erhalten. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2019 Leitlinien zur Vorbeugung einer Demenzerkrankung veröffentlicht und dabei auch auf einen Zusammenhang von Übergewicht, Diabetes und Bluthochdruck mit Demenz hingewiesen. Neben Rauchverzicht und einer ausgewogenen Ernährung wird auch viel Bewegung empfohlen.

So gibt es etwa Hinweise darauf, dass ein aktiver Lebensstil eine symptomauflösende Wirkung hat. Auch geistige Aktivität ist neben der körperlichen wichtig: dass man wissbegierig bleibt, Neuem aufgeschlossen ist, sich mit anspruchsvollen Themen beschäftigt. Dass man sein Gehirn fordert, beispielsweise indem man ein Musikinstrument lernt.

U

Und doch ist eines klar: Die Zahl derjenigen, die im Alter mit Demenz kämpfen müssen, wird zunehmen. Da die Lebenserwartung stetig steigt, wird allein in Deutschland die Zahl der Erkrankten Jahr für Jahr um 40000 wachsen. Im Jahr 2050 werden nach Prognosen bundesweit etwa drei Millionen Menschen an Demenz erkrankt sein – fast doppelt so viele wie heute.

Sollten Forscher nicht schon bald wirksame Therapien entwickeln, wird dieses gesundheitliche und gesellschaftliche Problem nicht nur alle westlichen Industrienationen immer



härter treffen, sondern auch Länder wie China, Japan und Indien.

Doch wer weiß, vielleicht gelingt Wissenschaftlern in einigen Jahren der medizinische Durchbruch. Schließlich zeigt die Geschichte, dass es immer wieder zu unverhofften Entdeckungen gekommen ist, die vormals unheilbar erscheinende Leiden beseitigt haben.

Ehemals furchterregende Krankheiten wie die Pest, der Aberglaube und Menschen zum Opfer fielen, sind durch den Einsatz von Antibiotika fast gänzlich verschwunden. Die Pocken konnten durch großangelegte Impfungen ausgerottet werden.

Keineswegs ausgeschlossen ist es, dass Forscher irgendwann auch einen Impfstoff entwickeln, der Nervenzellen vor dem Untergang bewahrt. Die

Neurowissenschaftler arbeiten bereits mit Hochdruck an derartigen Verfahren. Ihr Ziel: Durch eine Impfung das Immunsystem zu trainieren, die schädlichen Eiweiße im Gehirn mit körpereigenen Abwehrzellen zu eliminieren. Auf diese Weise würde es gar nicht erst zur Entstehung von Plaques kommen.

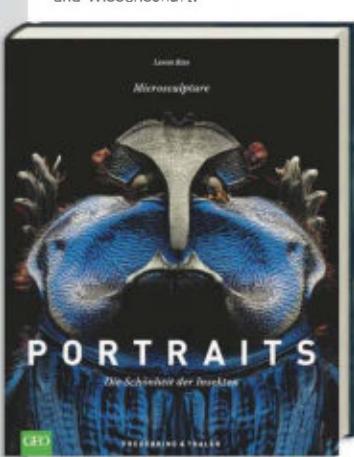
Vielleicht wird es dereinst ganz normal sein, dass Eltern ihre Kinder nicht nur gegen Polio und Diphtherie impfen lassen – sondern auch gegen Alzheimer.

Mag dieses Szenario auch noch so kühn oder fantastisch klingen, der Sieg über die Krankheit des Vergessens ist durchaus denkbar. Und ohne Zweifel wäre er einer der größten medizinischen Erfolge des 21. Jahrhunderts. □

Faszinierende Bildwelten der GEO-Bücher!

Erweiterte Neuauflage

GEO Bildband „Portraits – Die Schönheit der Insekten“

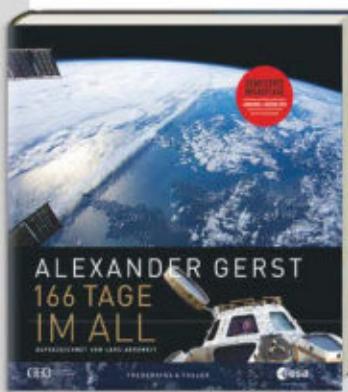


39,99 €

Die Bilder von Levon Biss, die aus bis zu 8000 Einzelaufnahmen zusammengesetzt wurden, sind eine einzigartige Insektenstudie, der Bildband eine Mischung aus Kunst und Wissenschaft.

Maße: 24,5x30,5 cm, 144 Seiten
Best.-Nr.: G729240
Preise: 41,20 € (A)/52.90 Fr. (CH)

GEO Bildband „166 Tage im All“

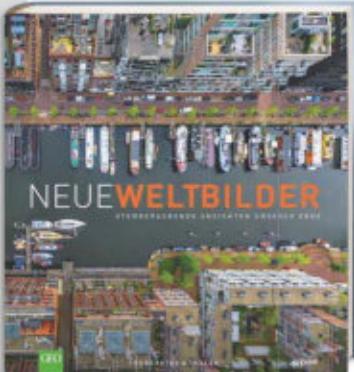


40,00 €

Der Astronaut Alexander Gerst gibt Einblicke in sein Tagebuch und zeigt bisher unveröffentlichte Fotos. Die erweiterte Neuauflage beinhaltet ein neues Kapitel über die Vorbereitung zur Mission „Horizons“, die im Juni 2018 startete.

Maße: 26,8x28,9 cm, 208 Seiten
Best.-Nr.: G729137
Preise: 41,20 € (A)/43.90 Fr. (CH)

GEO Bildband „Neue Weltbilder“



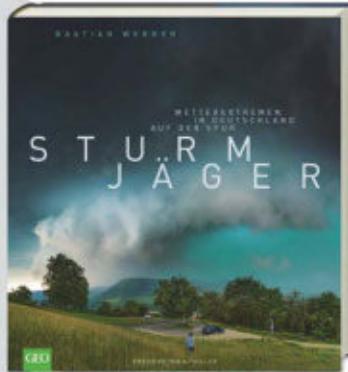
40,00 €

Spannende Kugelpanoramen, Drohnenfotografie und staunenswerte Erdbilder aus Helikopter, Flugzeug und Ballon: Die künstlerischen Natur- und Städteaufnahmen, mal nah dran, mal weit weg, sind Weltklasse. So haben Sie die Alpen, die Niagarafälle und Norwegens Fjorde garantiert noch nicht gesehen!

Die Basis der Fotografen ist Moskau.

Maße: ca. 26,8x28,9 cm,
192 Seiten
Best.-Nr.: G729213
Preise: 41,20 € (A)/49.50 Fr. (CH)

GEO Bildband „Sturmjäger“



39,99 €

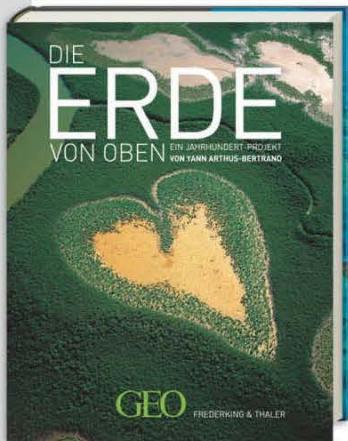
Aus harmlosen Wolken brauen sich gefährliche Unwetter zusammen. Der Himmel wird dunkel, Sturm fegt übers Land und Hagel trifft mit Wucht auf die Erde. Wetterphänomene und Meteorologie sind die Passion des Sturmjägers Bastian Werner. Sein Bildband präsentiert spektakuläre Fotografien: Von Blauer Stunde über Gewitterzellen bis zu leuchtenden Nachtwolken.

Maße: 26,8x28,9 cm, 192 Seiten
Best.-Nr.: G729239
Preise: 41,20 € (A)/49.50 Fr. (CH)

Jetzt bestellen unter www.geoshop.de/buecher2020 oder telefonisch unter +49(0)40/42236427

(Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00172)

59,00 €



GEO Bildband „Die Erde von oben“

Der GEO-Fotograf Yann Arthus-Bertrand fotografierte die interessantesten Landschaften und Bauwerke, Dörfer, Städte und Länder der Welt aus geringer Höhe von oben. Das Buch ist ein außergewöhnliches Porträt unseres Planeten mit Einblicken in die Kultur der Menschen.

Maße: 28,5x36,5 cm, 440 Seiten

Best.-Nr.: G647200

Preise: 60,70 € (A)/78.90 Fr. (CH)

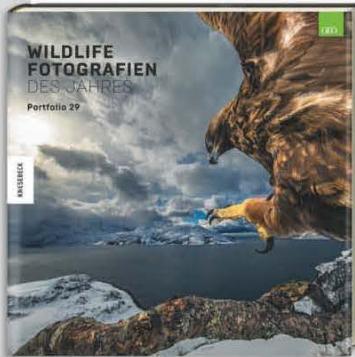
GEO Bildband „Wildlife Fotografien des Jahres, Portfolio 29“

Die besten Naturfotografien des Jahres 2018: Der Wettbewerb »Wildlife Photographer of the Year« prämiert herausragende künstlerische Aufnahmen der Natur. Die 100 besten Bilder der Sieger 2019 zeigen dieser Band mit einem Begleittext, der die Entstehungsumstände spannend beschreibt. Er zeigt meisterhafte Beispiele von Tier- und Landschaftsbildern, die unseren Planeten in seiner Schönheit und Zerbrechlichkeit zeigen.

Maße: 25x25 cm, 160 Seiten

Best.-Nr.: G729269

Preise: 36,00 € (A)/47.90 Fr. (CH)



35,00 €

Coupon einfach ausfüllen, ausschneiden und senden an: GEO Kundenservice, 74569 Blaufelden

GEO-Bestellcoupon – versandkostenfreie Lieferung ab 80,- €!

Ich bestelle folgende Artikel:

Produktbezeichnung	Best.-Nr.	Preis D	Menge
<input type="checkbox"/> GEO Bildband „Porträts – Die Schönheit der Insekten“	G729240	39,99€	
<input type="checkbox"/> GEO Bildband „166 Tage im All“	G729137	40,00€	
<input type="checkbox"/> GEO Bildband „Neue Weltbilder“	G729213	40,00€	
<input type="checkbox"/> GEO Bildband „Sturmjäger“	G729239	39,99€	
<input type="checkbox"/> GEO Bildband „Die Erde von oben“	G647200	59,00€	
<input type="checkbox"/> GEO Bildband „Wildlife Fotografien des Jahres, Portfolio 29“	G729269	35,00€	

Gesamtsumme: (zzgl. 3,90€ Versandkosten, versandkostenfreie Lieferung ab einem Bestellwert von 80,00€)

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle bequem per Bankeinzug (nur in Deutschland möglich)

BIC

IBAN

Bankinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Gruner+Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Glaubiger-Identifikationsnummer DE31ZZZ00000031421, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften erzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Auslandspreise auf Anfrage.

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die Lieferung erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: GEO Versandservice, 74569 Blaufelden; Telefon: +49(0)40-42236427; Telefax: +49(0)40-42236663; E-Mail: guj@sigloch.de

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Abonnentennummer (wenn vorhanden)

Name | Vorname

Geburtsdatum

Straße | Nummer

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

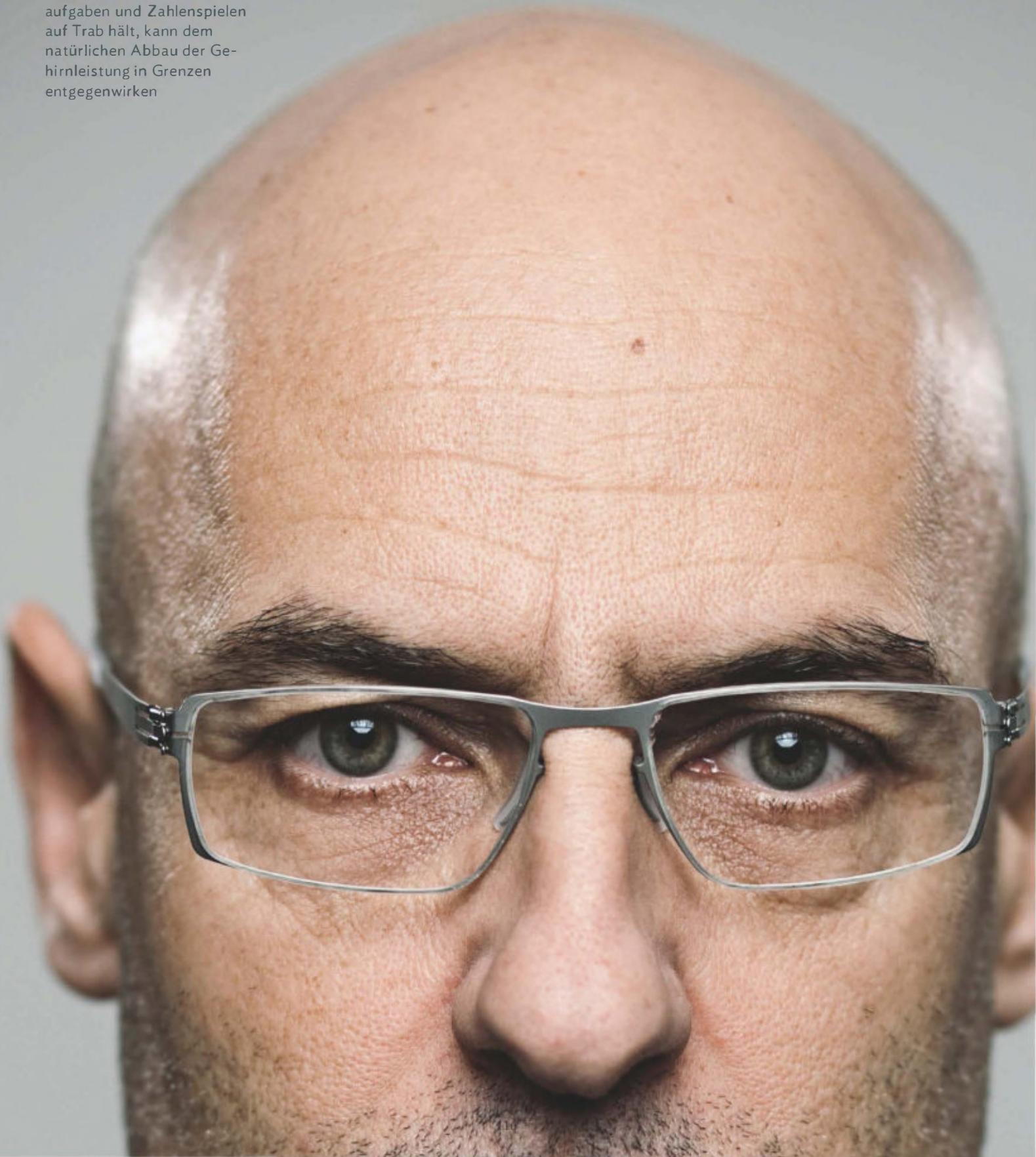
Datum | Unterschrift

Unsere Kunden informieren wir gemäß § 7 Abs. 3 UWG per E-Mail über eigene ähnliche Angebote aus unserem Verlag. Dem können Sie über den Abmeldelink am Ende jeder E-Mail oder Hinweis an abo-service@guj.de widersprechen.

Aktionsnr.: G00172

GEISTIGE FÄHIGKEITEN

Wer sein Denkorgan mit Logikrätseln, Knobel-aufgaben und Zahlenspielen auf Trab hält, kann dem natürlichen Abbau der Gehirnleistung in Grenzen entgegenwirken



Was DENK- SPORT wirklich bringt

Text: Ute Kehse

Durch einfache Übungen den Geist verjüngen?
Wieder schneller kombinieren können? Anbieter von
Gebirnjogging-Produkten versprechen große Erfolge
in kürzester Zeit. Und tatsächlich lässt sich der Verfall im
Alter teilweise verzögern – aber es braucht Geduld

M

anche Anbieter von „Gehirnjogging“-Produkten versprechen, die Nutzer ihrer Erzeugnisse könnten ihre geistige Fitness enorm verbessern, altersbedingte Einbußen ließen sich fast mühelos aufhalten. Zahlreiche Übungen sollen angeblich sogar die Intelligenz steigern. Auch das Risiko von Demenzerkrankungen wie Alzheimer, behaupten einige Anbieter, ließe sich durch gezieltes kognitives Training drastisch verringern. Wer sein Denkorgan wie einen Muskel ertüchtige, so das Versprechen, könne es sogar verjüngen – um bis zu 20 Jahre.

Inzwischen ist klar: Solche Behauptungen sind überzogen; niemand kann die Kapazität seines Denkorgans in kurzer Zeit derart massiv vergrößern.

Die Wissenschaft ist sich in vielen Bereichen noch uneins, aber es gibt verstärkt Hinweise darauf, dass zumindest kleine Veränderungen durchaus möglich sind. Das hat etwa eine Auswertung der Ergebnisse von 51 Studien gezeigt, in denen die Effekte von computerbasiertem Gehirnjogging auf insgesamt fast 5000 gesunde ältere Erwachsene untersucht worden waren. Demnach erscheint es möglich, dass ältere Menschen einige geistige Fähigkeiten sowie bestimmte Gedächtnisfunktionen durch Training verbessern können.

Denn auch wenn die Leistung des Gehirns insgesamt nachlässt, bleibt es, so wissen Hirnforscher, ein Leben lang wandlungsfähig und formbar (plastisch). So können auch im Alter noch neue Nervenzellen spritzen, sich neue Verknüpfungen zwischen den Neuronen bilden oder gar manche Areale wieder größer werden. Das bedeutet, dass wir den altersbedingten Verfall unseres Gehirns etwas verzögern

können, wenn wir mit bestimmten Übungen einzelne Fähigkeiten gezielt trainieren.

Allerdings muss man zwischen verschiedenen kognitiven Fähigkeiten differenzieren. Schließlich ist die geistige Fitness ein komplexes Gefüge unterschiedlicher Denkleistungen. Wer sich etwa Namen besonders leicht einprägen kann, ist nicht automatisch auch gut darin, logische Zusammenhänge zu erkennen – und umgekehrt.

Grundsätzlich lassen sich hierbei fünf Bereiche unterteilen:

- **Arbeitsgedächtnis.** Das brauchen wir, um uns kurzfristig Wörter, Zahlen, Muster oder Zusammenhänge zu merken und Informationen zu verarbeiten.
- **Langzeitgedächtnis.** Damit können wir uns Daten und Fakten mitunter über Jahre oder gar ein Leben lang merken.
- **Kognitive Kontrolle.** Sie ermöglicht uns, planmäßig zu denken, Strategien zu entwickeln und allzu spontane Impulse zu unterdrücken.
- **Logisches Denken.** Es hilft uns, abstrakte Probleme zu lösen und Schlussfolgerungen zu ziehen.
- **Verarbeitungsgeschwindigkeit.** Dies ist das Tempo, in dem wir Reize aufnehmen, verarbeiten und darauf reagieren.

Diese fünf „Säulen des Denkens“ lassen sich gezielt testen. Manche kann man nachweislich durch Training verbessern, bei anderen sind sich die Forscher noch nicht sicher.

Arbeitsgedächtnis

Der mentale Notizzettel

Das Arbeitsgedächtnis ist ein zentraler Bestandteil unseres Verstandes, an dem gleich mehrere Regionen der Großhirnrinde (der Sitz des Bewusstseins) betei-

1. DIE KRAFT DER KONZENTRATION

Betrachten Sie einige Minuten aufmerksam diese Szene. Jetzt verdecken Sie das Bild und lösen Sie die Rechenaufgaben. Erst dann lesen und beantworten Sie die folgenden Fragen: 1. Welche Farbe hat das Fahrrad? 2. Wie viele Laternen gibt es? Sind alle Hunde angeleint? Fährt das graue Auto nach links oder nach rechts? Was schiebt die Frau? Welcher Passant trägt einen Hut? Je aufmerksamer Sie die Szene zuvor angesehen haben, desto leichter wird es Ihnen fallen – denn Konzentration ist das Fundament für ein gutes Gedächtnis.

$$(10 \cdot 7) - 45 = ?; (6 \cdot 10) + (9 + 9) = ?;$$

$$(9 \cdot 4) - (15 \cdot 0) = ?; (86 - 74) + (9 \cdot 3) = ?$$





2. WÖRTER UND BILDER

Prägen Sie sich die Begriffe und Abbildungen ein und lösen Sie dann die Rechenaufgabe. Anschließend listen Sie die Bilder und die Wörter auf, an die Sie sich erinnern. Viele Gedächtnisübungen folgen diesem Prinzip – denn so wird das Erinnerungsvermögen gleich auf zwei unterschiedliche Arten gefordert.

$$(100 - ?) \cdot (22 - 18) = 88$$

ligt sind. Wir brauchen es, um Informationen kurz zu speichern und gleichzeitig zu bearbeiten.

Ohne unser Arbeitsgedächtnis könnten wir nicht im Kopf rechnen, wir könnten keiner Wegbeschreibung folgen oder die einzelnen Schritte eines Kochrezepts ausführen. Denn bei all diesen Tätigkeiten müssen wir die kurzzeitig gespeicherten Informationen im Geiste bearbeiten, die Ergebnisse beurteilen und unser Handeln entsprechend anpassen. Psychologen nennen das Arbeitsgedächtnis daher auch unseren „mental Notizzettel“.

Seine Kapazität ist begrenzt, die meisten Menschen können fünf bis neun Informationen gleichzeitig speichern – seien es Wörter, Zahlen, Muster oder Zusammenhänge. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nicht fortwährend auf die Inhalte im Arbeitsgedächtnis richten, vergessen wir sie in der Regel nach 15 bis 30 Sekunden.

Anbieter von Produkten für Gehirnjogging behaupten, ihre Kunden könnten die Kapazität des Arbeitsgedächtnisses durch Übungen erhalten oder sogar erweitern. Eine typische Trainingsaufgabe besteht zum Beispiel darin, sich Buchstabenfolgen zu merken und zwischendurch unabhängig davon Rechenaufgaben zu lösen.

Oder man muss eine Folge von Zahlen memorieren – etwa 1, 4, 2, 6, 7, 3, 7, 2. Nach einiger Zeit soll man möglichst rasch beurteilen, ob es stimmt, dass die fünfte und die siebte Zahl identisch sind (was in diesem Beispiel zutrifft).

Tatsächlich können solche Aufgaben das Arbeitsgedächtnis schulen, sagen Forscher – mit einer Ein-

schränkung: Die Verbesserung zeigt sich nur bei Herausforderungen, die den Übungen ähneln. Wer zum Beispiel trainiert, Zahlenfolgen im Geist zu behalten, wird sich Telefonnummern oder Postleitzahlen kurzfristig besser merken können, jedoch nicht unbedingt eine Wegbeschreibung.

Außerdem haben Wissenschaftler in einem Experiment festgestellt: Um das Arbeitsgedächtnis zu stärken, muss man regelmäßig und über einen langen Zeitraum hinweg üben. Bei einem Versuch zeigten Probanden nach gut drei Monaten täglichen Trainings Verbesserungen. Immerhin konnten sie auf diese Weise altersbedingte geistige Einbußen von etwa fünf Jahren wettmachen. Beendeten sie das Training allerdings, sank die Kapazität ihres Arbeitsgedächtnisses nach einiger Zeit wieder.

Fazit: Das Arbeitsgedächtnis lässt mit den Jahren meist nach, doch durch intensives und regelmäßiges Training lässt sich der Prozess vermutlich verzögern.

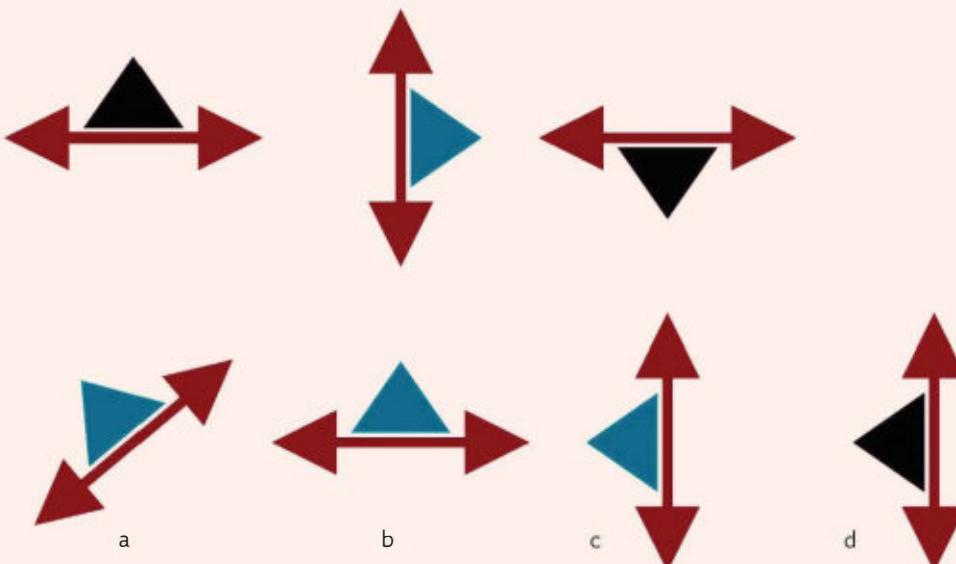
Studien zeigen,
dass man selbst für
kleine Verbesserungen
lange trainieren muss,
und das möglichst täglich

Langzeitgedächtnis

Der Wissensschatz in unserem Kopf

Damit wir uns länger als eine Minute an ein Ereignis, ein Wort oder einen Zusammenhang erinnern können, überträgt das Gehirn die entsprechende Information in das Langzeitgedächtnis.

Dieser Prozess läuft, wie Wissenschaftler herausgefunden haben, in drei Schritten ab. Für den ersten Schritt – die Einprägung („Encodierung“) der ge-



3. REGELNERKENNEN

Eine wichtige Facette unserer geistigen Leistungskraft ist die Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Um diese Gabe zu schulen, können wir etwa nach Ordnungsprinzipien in Reihen von Symbolen suchen und diese fortsetzen. Welches der vier Zeichen in der unteren Reihe vervollständigt etwa sinnvoll die drei Zeichen der oberen Reihe?

wünschten Information – brauchen wir mitunter nur wenige Sekunden: Wir hören ein unbekanntes Wort, wir sehen ein Bild oder nehmen einen Geruch wahr.

Schon in diesem Augenblick kann sich entscheiden, ob wir uns noch nach Jahren daran erinnern werden. Denn je aufmerksamer wir dabei sind und je mehr Sinne angesprochen werden, desto wahrscheinlicher werden wir uns die Information auch langfristig merken.

Der zweite Schritt, das dauerhafte Speichern des Wissens, benötigt Minuten, bisweilen gar Wochen. Denn nun wird die Information tief in der Großhirnrinde festgeschrieben.

Passt das neu Gelernte in ein Netz bereits bestehender Erinnerungen, bleibt es eher auf Dauer erhalten (wer zum Beispiel Vorwissen über mittelalterliche Geschichte hat, memoriert besonders leicht noch unbekannte Ereignisse aus jener Epoche). In einem dritten Schritt verankert sich die Erinnerung immer stärker im Langzeitgedächtnis – und zwar jedes Mal dann, wenn wir das entsprechende Wissen abrufen.

Die Fähigkeit, sich Neues einzuprägen, verschlechtert sich in der zweiten Lebenshälfte. Doch es gibt Methoden, mit denen man sich dann helfen kann. Um sich etwa abstrakte Begriffe (zum Beispiel für einen Vortrag) oder eine Reihe von Gegenständen (zum Beispiel für einen Einkaufszettel) zu merken, hilft die „Loci-Methode“ (von lat. *locus*, Ort).

Hierbei versucht man, die Informationen jeweils gedanklich mit inneren Bildern zu verknüpfen.

Zunächst schreitet man im Geiste einen vertrauten Weg ab, beispielsweise die Strecke zur Arbeit oder einen Pfad in der Wohnung.

Nun positioniert man an markanten Punkten die Gegenstände, an die man sich später erinnern möchte. Folgt man in Gedanken dem Weg, ist die Chance groß, dass einem auch die Begriffe wieder einfallen, die andernfalls völlig zusammenhangslos wären.

Eine andere Methode beruht darauf, die Informationen miteinander zu verknüpfen, indem man sich eine Geschichte ausdenkt. Die kann völlig fantastisch sein, seltsame Wendungen nehmen.

Will man sich etwa eine mehrstellige Zahl (zum Beispiel 314195) merken, verwandelt man die einzelnen Ziffern in Dinge: Drei Katzen (3) wohnen in einer Villa (1) mit vier Geschossen (4) und streiten sich um einen Napf (1). Darin liegen neun Fische (9) mit fünf Flossen (5).

Gedächtnissportler trainieren solche Methoden wieder und wieder – und können sich auf diese Weise Tausende Ziffern oder Hunderte Personennamen einprägen. Auch manche Gehirnjogging-Anbieter nutzen derartige Techniken.

Fazit: Verschiedene Trainingsmethoden erleichtern es dem Gehirn, neues Wissen in das Langzeitgedächtnis zu schreiben, und fördern damit die Plastizität des Denkorgans.

Kognitive Kontrolle

Bewusst die Gewohnheit überwinden

Die Steuerungszentrale unseres Verstandes befindet sich ganz vorn in unserem Kopf im Stirnhirn (präfrontaler Kortex). Mithilfe dieser Hirnregion planen und entscheiden wir.

Auch können wir uns dank dieses Areals Ziele setzen, Strategien ausarbeiten, um sie zu erreichen – und vermögen zudem emotionale Impulse (etwa aufflammende Wut) oder automatisierte Verhaltensweisen (zum Beispiel den Blick auf das Mobiltelefon, wenn ein Tonsignal eine einkommende SMS ankündigt) zu kontrollieren und gegebenenfalls zu unterdrücken. Neurowissenschaftler fassen diese Fähigkeiten unter dem Begriff „kognitive Kontrolle“ zusammen.

4. DAS NÄCHSTE GLIED IN DER KETTE

Bei dieser Übung wird in ähnlicher Weise vor allem das logische Denkvermögen gefordert. Jede der nebeneinander stehenden Zahlenreihen ist nach einer bestimmten Regel aufgebaut. Welche Zahl sollte anstelle des Fragezeichens folgen?

21	25	19	23	18	22	18	?
12	14	20	24	26	32	36	?
28	14	9	36	18	13	52	?

Kurzum: Die kognitive Kontrolle verleiht uns die nötige Flexibilität, damit wir unser Verhalten an jede Situation anpassen können. Diese Fähigkeit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausgeprägt und lässt nicht selten im Alter nach. Mit der Folge, dass das Konzentrationsvermögen schwindet oder dass sich Betroffene immer schwerer damit tun, Gewohnheiten zu überwinden.

Um die kognitive Kontrolle zu trainieren, werden häufig Übungen, die Elemente des sogenannten Stroop-Test enthalten (benannt nach dem US-Psychologen John Ridley Stroop) eingesetzt: Dabei betrachtet man Wörter – beispielsweise „blau“, „rot“ oder „grün“, die in verschiedenen Farben gedruckt sind. Möglichst schnell soll man angeben, um welche Schriftfarbe es sich jeweils handelt.

Die Schwierigkeit dabei: Die Bedeutung der Wörter entspricht oft nicht der Farbe, in der die Begriffe gedruckt sind – so taucht das Wort „blau“ zum Beispiel in greller roter Schriftfarbe auf.

Da das Erfassen des Wortsinns gleichsam automatisch abläuft, lässt man sich leicht von der Bedeutung der Wörter ablenken und nennt die falsche Farbe. Je besser man die Übung meistert, desto mehr kognitive Kontrolle besitzt man. Doch es müssen nicht immer derart spezifische Übungen sein. Bei vielen Gehirnjogging-Aufgaben wird kognitive Kontrolle von uns verlangt – etwa bei Aufmerksamkeitsübungen und Reaktionstests. Daher gehen viele Forscher davon aus,

dass vielseitiges Gehirntraining auch diese Fähigkeit fördern kann.

Fazit: Unsere kognitive Kontrolle können wir vermutlich durch Übungen trainieren, die etwa auf dem Stroop-Test basieren, aber auch viele andere Gehirnjogging-Angebote beanspruchen sie, etwa Reaktionsaufgaben.

Logisches Denken

Wie unser Gehirn Rätsel löst

Kaum etwas verbinden Menschen so sehr mit geistiger Fitness wie die Gabe, abstrakte Probleme zu lösen, Zusammenhänge zu erkennen, Schlussfolgerungen zu ziehen und aus Beobachtungen allgemeine Regeln abzuleiten.

Kurz: logisch zu denken. Nicht zuletzt beruht ein großer Teil unserer Intelligenz auf dieser Fähigkeit.

Beim logischen Denken spielt, ähnlich wie bei der kognitiven Kontrolle, das Stirnhirn eine wichtige Rolle. Insgesamt scheint aber ein weitverzweigtes Netz aus Gehirnregionen involviert zu sein, wenn wir versuchen, Rätsel zu lösen.

Im jungen Erwachsenenalter erreicht die Kombinationsgabe den Höhepunkt und sinkt dann kontinuierlich ab – daher sind Schachweltmeister häufig jünger als 40 Jahre und haben einige Mathematikgenies ihre besten Ideen bereits mit Mitte 20.

Die Effektivität von
Denksport-Aufgaben
lässt sich steigern,
wenn diese regelmäßig
in einer Gruppe angeleitet werden

Um das individuelle Niveau des logischen Denkens zu erfassen, haben Wissenschaftler Übungen entwickelt, die zum Teil Intelligenztests ähneln.

Typische Aufgaben bestehen beispielsweise darin, Gemeinsamkeiten zwischen abstrakten Mustern zu finden oder Zahlenreihen fortzusetzen.

Erste Studien weisen darauf hin, dass intensives Logik-Training zumindest jene Areale im Gehirn stärkt, die helfen, Probleme zu lösen.

Doch ob sich das Niveau des logischen Denkens insgesamt wirklich verbessern lässt, ist – anders als viele Gehirnjogging-Anbieter in ihrer Werbung behaupten – noch nicht geklärt.

Denn bei den Trainingseinheiten findet kein Transfer auf gänzlich andere logische Herausforderungen statt: Wer also übt, die einer Zahlenreihe zugrunde liegende Regel zu erkennen, wird dadurch die Gesetzmäßigkeiten hinter einer Abfolge von Mustern nicht rascher erfassen.

Womöglich ist auch ein Umweg nötig. Wissenschaftler der Universität Bern und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin haben Hinweise gefunden, dass man das logische Denken ein wenig steigern kann, wenn man sein Arbeitsgedächtnis schult – also die Fähigkeit, Informationen gleichzeitig für einen kurzen Moment im Geiste zu behalten.

Fazit: Um abstrakte Probleme lösen zu können, müssen wir logisch denken. Ob sich diese Fähigkeit durch Training verbessern lässt, ist noch nicht sicher belegt.

Verarbeitungsgeschwindigkeit

Vom Reiz zur Reaktion

Beständig nehmen unsere Sinnesorgane Informationen auf – Bilder etwa, Geräusche, Gerüche – und leiten die entsprechenden Signale an unser Gehirn weiter. Dort werden die Botschaften aus der Umwelt verarbeitet, sodass wir uns entsprechend verhalten können (zum Beispiel beim Joggen rechtzeitig ausweichen, wenn ein Ast im Weg hängt).

Das Tempo dieses Prozesses nennen Forscher die „Verarbeitungsgeschwindigkeit“, und sie gibt einen Hinweis auf die geistige Fitness eines Menschen.

Bei vielen sinkt diese Geschwindigkeit mit den Jahren; das gehört zum normalen Alterungsprozess.

Wer einseitig auf
Gehirnjogging vertraut,
vergibt womöglich weitaus
bessere Chancen,
das Denkvermögen zu stärken

Der vermutliche Grund: Im Gehirn schwindet zunehmend die „weiße“ Substanz; das sind jene Nervenfasern, die von einer weißlichen Schutzhülle umgeben sind und verschiedene Gehirnteile miteinander verbinden.

Nimmt die Dichte der weißen Substanz ab, dauert es offenbar länger, bis die verschiedenen Hirnareale Informationen ausgetauscht haben, bis auf eine Sinneswahrnehmung eine Reaktion folgt.

Eine Abnahme der Verarbeitungsgeschwindigkeit kann den Alltag erheblich beeinträchtigen. Wer etwa auf visuelle oder akustische Reize langsam reagiert, fühlt sich nicht selten unsicher, kann leichter stolpern oder in einer Menschenmenge mit Passanten zusammenstoßen.

Besonders beim Autofahren kann eine geringe Verarbeitungsgeschwindigkeit gefährliche Folgen ha-

5. DENK-SPURT

Ob man geistig flexibel ist und rasch Informationen verarbeitet, kann man mit folgender Übung prüfen. Tippen Sie mit dem Finger möglichst schnell in richtiger Reihenfolge auf die Zahlen 1 bis 90.

32	I	72	63	G	24	B	74	E	27
I	70	33	T	25	N	40	66	A	85
76	14	U	43	80	A	I	15	37	I
84	41	61	T	17	T	87	L	6	71
31	L	56	9	G	35	F	51	60	E
64	I	42	I	38	N	75	M	50	E
39	21	48	R	18	46	V	59	K	67
G	22	58	N	1	73	T	23	G	49
S	53	A	81	T	89	47	13	7	E
8	78	45	29	R	52	T	10	I	62
N	55	E	88	57	S	65	36	16	79
44	M	30	11	B	3	I	54	I	69
E	34	N	5	77	20	M	2	4	90
12	D	83	68	28	86	19	26	82	F

ben. Ältere Menschen, die in entsprechenden Tests schlecht abschneiden, haben – im Vergleich zu Altersgenossen mit gutem Testergebnis – ein doppelt so hohes Risiko, zu verunglücken.

Studien zeigen jedoch: Die Abnahme der Verarbeitungsgeschwindigkeit lässt sich durch Übungen verzögern. Wissenschaftler haben dafür spezielle Computerprogramme entwickelt. Die Aufgaben bestehen etwa darin, Objekte möglichst schnell auf einem Bildschirm zu finden.

Mit wachsendem Erfolg werden die Übungen dann immer schwieriger, die Objekte erscheinen zum Beispiel nur noch kurz, zusätzliche Gegenstände oder Geräusche lenken ab.

Bei anderen Übungen fokussiert man einen bestimmten Punkt auf dem Monitor und soll Objekte identifizieren, die außerhalb des Fixpunktes auftauchen und die man allenfalls verschwommen wahrnimmt. So schult man das Zusammenspiel von Hirn und Augen.

In einer groß angelegten US-Studie mit älteren Teilnehmern konnten Forscher konkret nachweisen, dass sich die Defizite beim Autofahren durch solche Übungen vermindern lassen. In zehn Sitzungen trai-

nierten die Probanden unter Anleitung die visuelle Verarbeitungsgeschwindigkeit. Wie sich zeigte, verursachten sie weniger Unfälle als eine Vergleichsgruppe, und sie konnten obendrein ihre Fahrtüchtigkeit länger bewahren.

Autoversicherungen in den USA nutzen die Studienergebnisse bereits: Ältere Fahrer, die in dem von den Forschern entwickelten Test gut abschneiden, erhalten bei bestimmten Anbietern Rabatte.

Fazit: Obwohl die Geschwindigkeit, mit der wir Reize verarbeiten, allmählich nachlässt, kann man diesen Prozess mithilfe von Übungen verlangsamen.

* * *

Insgesamt zeigt sich, dass nicht alle Bereiche unseres Verstandes, nicht alle fünf Säulen des Denkens gleichermaßen durch gezieltes Training gefördert werden können. So gibt es zwar sehr gute Methoden, die dabei helfen, Informationen langfristig zu speichern oder unsere Aufmerksamkeit zu schulen – doch ob wir damit die Fähigkeit verbessern, logisch zu denken, ist nicht sicher.

Zudem scheinen Computerübungen, die das Entwickeln immer neuer Strategien verlangen, größere Chancen zu bieten, die Leistungsfähigkeit des Denkorgans zu fördern, als etwa gleichförmige Rätselformate wie Sudoku oder Kreuzworträtsel; letztere lassen sich nach einer Weile weitgehend automatisiert lösen. Die Effektivität von Übungen lässt sich offenbar weiter steigern, wenn diese in einer Gruppe angeleitet werden.

Darüber hinaus gibt es jenseits von Gehirnjogging noch eine viel einfachere Möglichkeit, für die geistige Fitness im Alter vorzusorgen. Studien legen nahe: Auch das Leben selbst kann ein wirkames Anti-Aging-Mittel für das Gehirn sein.

Wer nämlich in Ausbildung, Beruf und Freizeit über Jahrzehnte geistig aktiv ist, wer zudem intensiv soziale Kontakte pflegt, sich gesund ernährt und körperlich in Bewegung bleibt, der scheint einen gewissen Schutz vor dem geistigen Verfall zu genießen.

Forscher sprechen von einem „aktiven kognitiven Lebensstil“, der auch einfache Tätigkeiten wie Radiohören, Musizieren oder Museumsbesuche beinhaltet kann und möglicherweise sogar das Risiko verringert, an Demenz zu erkranken – ganz ohne gezieltes Training.

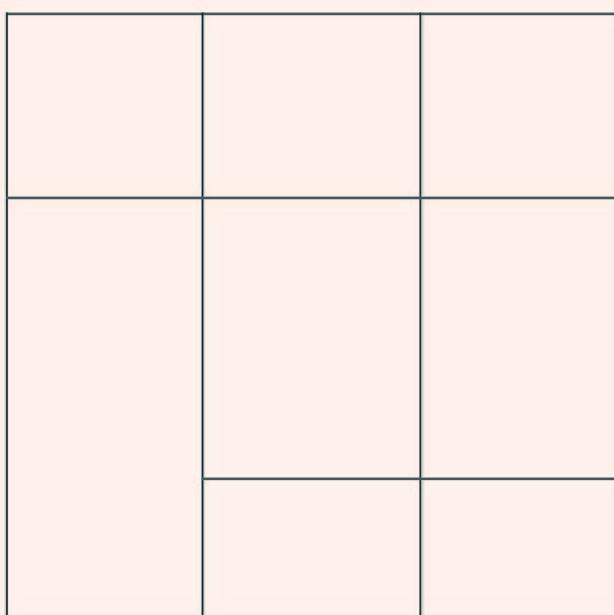
So wird höchstwahrscheinlich auch in Zukunft der wichtigste Ratschlag dafür, einen wachen Geist zu bewahren, jener sein, den Hirnforscher schon heute geben: sich anstrengen und ständig in Bewegung bleiben – geistig wie körperlich.

Denn das beste Krafttraining für den Geist bietet keine Computeraufgabe, kein Rätselheft.

Sondern das wirkliche Leben da draußen. ◀

6. FORMEN ERKENNEN

Für die Lösung dieses Rätsels bedarf es der Fähigkeit, um die Ecke zu denken. Wie viele Vierecke finden Sie in dieser Grafik?



LÖSUNGEN: 3. c; 4. 22 (Regel: + 4, - 6, + 4, - 5, + 4, - 4, ...),
38 (Regel: + 2, + 6, + 4, ...), 26 (Regel: ÷ 2, - 5, × 4, ...); 6. 27

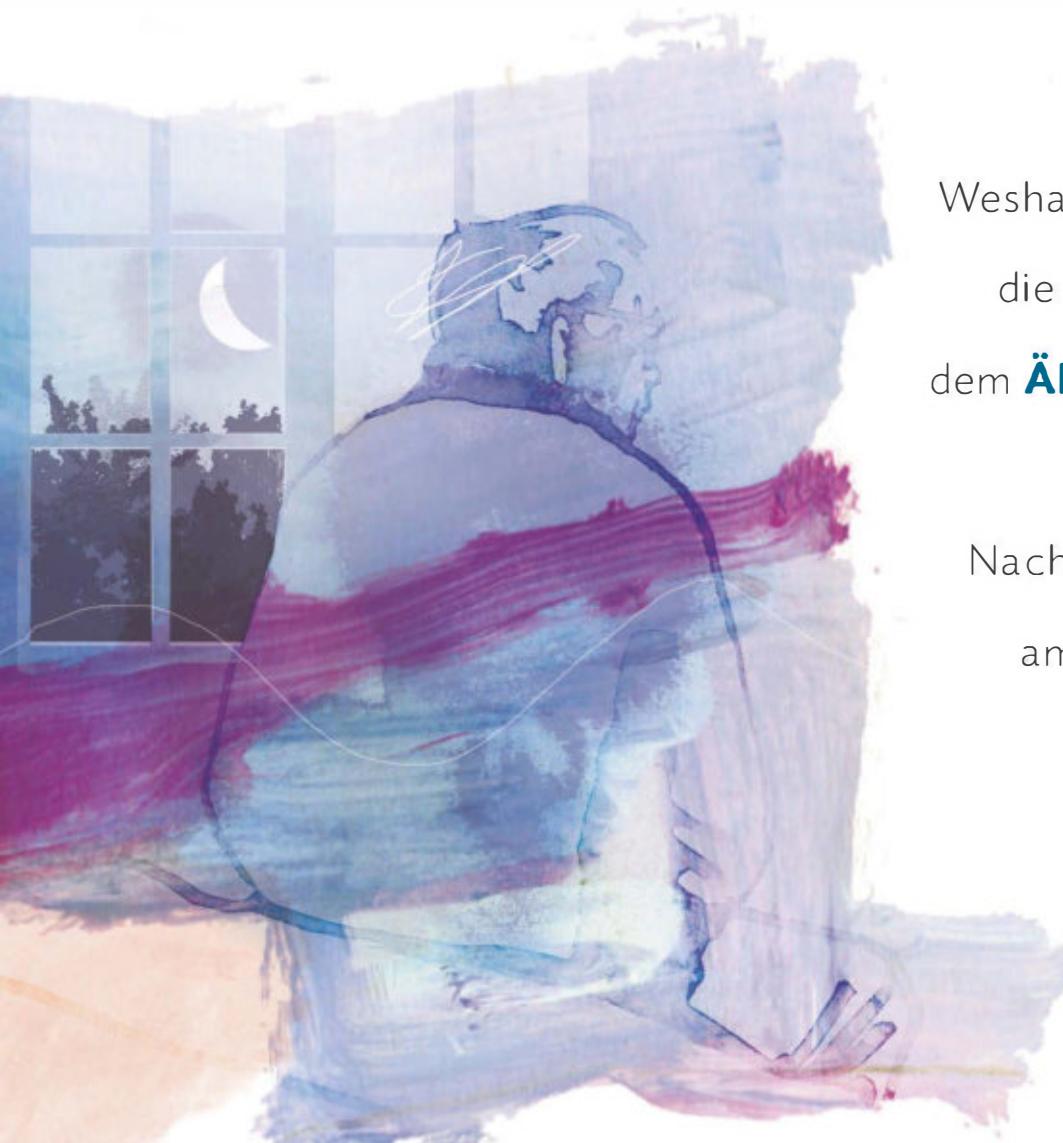


• Nachtruhe •

Text: Maria Kirady und Claus Peter Simon

Illustrationen: Claudia Meitert

Ein gemeinsames Schlafzimmer ist für die meisten Paare selbstverständlich. Doch in der zweiten Lebenshälfte kann sich der Schlaf sehr unterschiedlich entwickeln und wird etwa von Medikamenten oder Erkrankungen beeinflusst



Weshalb verschlechtert sich
die Nachtruhe häufig mit
dem **Älterwerden?** Was tun
gegen Müdigkeit am
Nachmittag und Wachsein
am frühen Morgen? Der
Schlafmediziner
Helmut Frohnhofer
erklärt, was zu einer
erholsamen Bettzeit
beiträgt

Wie guter Schlaf gelingt

GEO WISSEN: *Herr Dr. Frohnhofen, viele ältere Menschen liegen nachts gelegentlich wach. Benötigt ein älterer Mensch insgesamt weniger Schlaf als ein jüngerer?*

DR. HELMUT FROHNHOFEN: Nein, das ist eine Legende. Wir brauchen – je nachdem, ob wir eher Lang- oder Kurzschläfer sind – zwischen sechs und acht Stunden Ruhe.

Aber so wie sich zahlreiche Körperfunktionen mit dem Alter nach und nach verändern, modifiziert sich auch unser Schlafvermögen: Nicht nur die Haare ergrauen, auch der Schlaf wird sozusagen grau.

Was genau heißt das?

Vom 40. Lebensjahr an nimmt die Zeit, die man des Nachts wach liegt, um etwa eine Minute pro Jahr zu – zugegeben eine sehr schleichende Veränderung. Während jüngere Menschen vielleicht zuweilen mal eine halbe Stunde wach im Bett liegen, können es bei jenen über 65 Jahren auch schon mal zwei Stunden sein, was durchaus normal ist. Die Betreffenden schlafen zudem weniger tief, und sie wachen generell leichter auf. Der Grund sind Veränderungen in jenen Hirnbereichen, die den Schlaf steuern.

Um was für Veränderungen handelt es sich da?

Die vom Gehirn gesteuerten Ausprägungen des Tag-Nacht-Rhythmus werden etwas schwächer. Man schläft nachts nicht mehr ganz so tief, dafür nimmt tagsüber die Müdigkeit etwas zu. Das liegt unter anderem daran, dass der Körper kleinere Mengen des Hormons Melatonin produziert, das dem Organismus signalisiert, wann Tag und wann Nacht ist.

Viele ältere Menschen halten daher tagsüber Mittagsschlaf: Sie legen sich zwischendurch mal hin, gehen dann aber trotzdem abends früh zu Bett – und stehen dementsprechend früher wieder auf.

Manche Menschen ändern sogar ihren Chronotyp, werden im Extremfall vom Eulentyp, der morgens nur mühsam aus dem Bett kommt und dafür abends lange munter ist, zur Lerche – also zu einem Menschen, der



Dr. Helmut Frohnhofen

Der Internist leitet den Bereich Altersmedizin am Alfred-Krupp-Krankenhaus in Essen und ist Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin.

schon frühmorgens hellwach ist. Trotzdem glauben viele, dass sie mit 60 Jahren des Nachts noch so schlafen können wie mit 25. Das ist aber nicht der Fall.

Sollte man als älterer Mensch also eher keinen Mittagsschlaf halten?

Ich würde davon nicht grundsätzlich abraten – nur sollte der Mittagsschlaf nicht zu lang sein, höchstens eine halbe Stunde. Das ist bereits erholsam, und der Betreffende fühlt sich dadurch leistungsfähiger, körperlich wie geistig. Um die Zeit nicht zu überschreiten, stellt man sich am besten den Wecker.

Wird der Mittagsschlaf hingegen zu sehr ausgedehnt, taucht man in Tiefschlafphasen ab. Dann braucht das Gehirn nach dem Erwachen viel länger, um wieder leistungsfähig zu sein.

Muss man sich wegen Schlaflosigkeit in der Nacht grundsätzlich Sorgen machen? Hat sie negative Folgen für die Gesundheit?

Entscheidend ist, wie der Betreffende sich tagsüber fühlt. Wer frisch, ausgeschlafen und leistungsfähig ist, hat in der Regel keine Schlafstörung.

Gibt es jenseits der Modifizierung im Gehirn weitere Gründe für die Veränderung der Schlafzeiten?

Viele ältere Menschen verlassen ihr Haus seltener als früher, verbringen viel Zeit in eher dunklen Räumen, was die Steuerung des Tag-Nacht-Rhythmus durch das Tageslicht erschwert. Das normale Lampenlicht in der Wohnung reicht da bei Weitem nicht aus.

Welche Fehler sollte vermeiden, wer besser schlafen will?

Sie dürfen nicht glauben, dass Sie den Schlaf irgendwie erzwingen können. Das funktioniert nicht. Der Körper holt sich den Schlaf schon, keine Sorge: Der kommt irgendwann von ganz allein, sonst könnten wir nicht überleben.

Aber wir können ihn nicht willentlich herbeiführen. Was wir abstellen müssen, sind Faktoren, die den Schlaf stören oder gar verhindern, wie etwa Alkoholkonsum oder Sport vor dem Zubettgehen.

»Viele Faktoren, die den Schlaf stören, lassen sich abstellen«



Ständige Schläfrigkeit am Tag ist auch im Alter nicht normal, sagt Helmut Frohnhofer. Wer tagsüber häufig wegöst, hat ein Problem, das von einem Arzt abgeklärt werden sollte

Haben Sie besondere Ratschläge für Ältere?

Alle Tipps gelten altersunabhängig. Menschen ab 65 Jahren sollten allerdings zusätzlich darauf achten, am Vormittag genug zu trinken. Denn die gesteigerte Tagesmüdigkeit ist häufig auch eine Folge von Flüssigkeitsmangel, der in diesen Jahren aber gar nicht auffällt, weil das Durstgefühl nachlässt.

Speziell für Menschen, die viel Zeit haben, ist zudem ein langes, warmes Bad ratsam, bevor sie zu Bett gehen. Denn der stärkste Schlafreiz, den wir kennen, ist der Abfall der Körperkerntemperatur. Eine vorherige Erwärmung kann diesen Abfall sehr wirksam herbeiführen – wir werden dann sehr, sehr müde.

Und für die Wachheit und einen möglichst lange intakten Tag-Nacht-Rhythmus gilt: raus ans Sonnenlicht, sommers wie winters, vorzugsweise am Morgen. Ein Spaziergang von einer Stunde bei hellem Tageslicht stabilisiert unsere innere Uhr.

Wann sollte man als über 50-Jähriger abends zu Bett gehen?

Das hängt natürlich auch davon ab, ob jemand ein Eulen- oder ein Lerchentyp ist. Aber grundsätzlich sollte man lieber später als früher ins Bett gehen. Das steigert den Schlafdruck und vermeidet ein häufiges Problem: Wer schon um 21 Uhr zu Bett geht und dann um vier Uhr nachts aufwacht, klagt vielleicht darüber, dass er nicht

gut schlafen kann und meint womöglich, er habe eine Schlafstörung. Das ist aber oft gar nicht der Fall, weil sieben Stunden Nachtruhe in der Regel für die meisten von uns völlig ausreichen.

Müssen Menschen über 50 bei der Wahl von Matratze und Lattenrost etwas Besonderes bedenken?

Nein, letztlich muss jeder in jedem Lebensalter selbst herausfinden, worauf er gut liegt. Ältere müssen also – anders als oft behauptet – keineswegs eine weichere Matratze wählen.

Darf man vor dem TV-Gerät einschlafen?

Das ist nicht weiter tragisch. Mitunter erleichtert das jenen, die im Bett



Frauen leiden im Alter aufgrund der Hormonumstellung vermehrt unter Schlaflosigkeit; Männer hingegen leben mitunter ihre Traumfantasien unbewusst aus, schlagen etwa um sich, wenn sie sich verfolgt fühlen

nicht zur Ruhe kommen, das Einschlummern. Einfach weil sie den inneren Druck nicht mehr verspüren.

Dann kann ich also auch im Schlafzimmer fernsehen?

Wer das mag und dabei gut einschlafen kann, bei dem ist dagegen nichts einzuwenden.

Anders verhält es sich bei Monitoren, etwa von Laptops oder Smartphones: Die strahlen Blaulicht ab, das den Melatonin-Spiegel senkt und unserem Körper vorgaukelt, es sei Tag. Dies kann sehr störend auf den Schlaf wirken. Daher ist es auch sinnvoll, beim nächtlichen Aufstehen – etwa, um zur Toilette zu gehen – möglichst wenig Licht zu machen.

Gibt es bei Schlafproblemen Unterschiede zwischen den Geschlechtern?

Speziell bei Männern kommt es ab einem Alter von etwa 50 Jahren mitunter zur sogenannten REM-Schlaf-Verhaltensstörung. Im Traumschlaf ist die Muskulatur dann nicht mehr wie bei Gesunden stillgelegt, sondern die Männer leben ihre Nachtfantasien aktiv aus: Sie schlagen beispielsweise um sich, wenn sie sich im Traum verfolgt fühlen. Das birgt eine gewisse Verletzungsgefahr, lässt sich mit Medikamenten aber gut behandeln.

Frauen haben ein anderes Problem: Die Östrogene stabilisieren den Schlaf und beugen nächtlichen Atemausfällen vor; da diese Hormone aber in den Wechseljahren nach und nach verloren

gehen, tritt bei Frauen Schlaflosigkeit im Alter vermehrt auf – und ist im Mittel sogar stärker ausgeprägt als bei Männern. Auch nächtliche Atemaussetzer kommen aus diesem Grund häufiger vor.

Dafür hat man aber nicht mehr so viele Sorgen wie als junger Mensch mit kleinen Kindern.

Ständiges Grübeln ist aber dennoch ein häufiges Problem, denn vielfach bleiben ja die Sorgen um die Familie, die Enkelkinder, die Kinder; das geht nicht einfach verloren. Hinzu kommt die eigene Lebenssituation, womöglich Krankheit, finanzielle Sorgen. Die Frage, ob ich irgendwann der Familie zur Last falle.

Ist der Übergang vom Berufsleben in die Rente ein kritischer Zeitpunkt für den Schlaf?

Das ist ein ganz massiver Eingriff in die Biografie, denn die Arbeit und die damit verbundenen Sozialkontakte haben womöglich jahrzehntelang den gesamten Alltag strukturiert. Hinzu kommt oft die emotionale Belastung durch den Übergang. Beides kann den Schlaf-wach-Rhythmus deutlich beeinträchtigen. Daher ist es wichtig für jeden, sich frühzeitig mit dem Übergang in die Rente zu beschäftigen, sich Gedanken zu machen über neue Lebensinhalte und darüber, wie ein strukturierter Tag aussehen kann.

Wenn es dennoch zu Schlafproblemen kommt: Können dann auch Medikamente helfen?

Erst einmal sollte geschaut werden, ob das vermeintliche Problem nicht ganz üblich für das Alter ist – oder ob tatsächlich eine Schlafstörung vorliegt. Wenn dies der Fall ist, kommt zunächst nicht etwa eine medikamentöse Therapie infrage, sondern eine verhaltenstherapeutische Behandlung.

Dabei wird dem Betreffenden zuallererst vermittelt, was er selbst tun kann, damit sich der Schlaf verbessert: also etwa nicht zu spät üppige Mahlzeiten zu essen, feste Einschlaf- und Aufstehenzeiten einzuhalten, Körper und Geist vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu bringen und viele andere bewährte Methoden, die Mediziner unter dem Begriff der Schlafhygiene zusammenfassen.

Was spricht gegen eine wirksame Arznei?

Unbestritten ist, dass die Medikamente müde machen und den Schlaf ermöglichen. Dadurch sinkt erst einmal der Leidensdruck. Zeitlich begrenzt lassen sich diese Präparate durchaus sinnvoll einsetzen.

Doch der so gewonnene Schlaf ist nicht natürlich, weil viele Mittel den Tiefschlaf unterdrücken. Medikamente führen zudem schnell zur Abhängigkeit, daher sind sie auch nur für eine Anwendung über etwa vier Wochen zugelassen. Außerdem können sie Atemausfälle in der Nacht verschlimmern,

das kann in Einzelfällen lebensbedrohlich werden.

Zudem schwächen die Mittel mitunter die Muskeln, was besonders fatal ist, da ältere Menschen ohnehin natürlicherweise Muskelmasse verlieren. Das führt zu einem erhöhten Sturzrisiko.

Haben Medikamente wie Blutdruckerhöher oder Cholesterinsenker, die Menschen ab 65 Jahren häufig verschrieben werden, Einfluss auf den Schlaf?

Fast alle solche Präparate, auch Antibiotika und Kortison, verschlechtern den Schlaf – auch wenn sie individuell unterschiedlich starken Einfluss haben. Betablocker etwa können sogar zu Albträumen führen.

Gibt es Krankheiten, die bei Menschen über 50 Jahren häufig auftreten und den Schlaf stören?

Demenz-Erkrankungen führen oft zu starken Schlafstörungen, mitunter zu gleich mehreren. Bei vielen Betroffenen treten deutlich spürbare Störungen im Schlaf-wach-Rhythmus auf, vermutlich weil sich im Gehirn die Rezeptoren für die Aufnahme von Melatonin zurückbilden. Häufig kommt es gar zu einer völligen Tag-Nacht-Umkehr. Die Betroffenen schlafen dann überwiegend tagsüber und sind nachts aktiv.

Auch Herzkrankheiten, Lungenerkrankungen und Diabetes verschlechtern den Schlaf.

Schmerzen lassen uns ebenfalls nicht gut schlafen. Und andererseits steigert schlechter Schlaf die Schmerzempfindlichkeit, sowohl für Kopfschmerzen als auch für Muskel- und Gelenkschmerzen.

Was ist für Sie der wichtigste Rat an Menschen über 50, die besser schlafen wollen?

Zum einen: Eine ständige Tages-schlaftrigkeit ist nicht normal; wer tagsüber unausgeschlafen ist und immer wieder wegöst, hat ein Problem, das abgeklärt werden sollte. Denn dafür ist nicht das Alter die Ursache.

Zum anderen: Schlaflosigkeit kann immer mal auftreten, sie ist ein normales Zeichen des Alterns – und kein Problem, wenn sich der Betroffene tagsüber agil und wach fühlt. <

»Wer des
Nachts
aufsteht,
sollte
möglichst
wenig
Licht
machen«

• Ruhestand •

Wie wollen



In der Holsteinischen Schweiz, am Plöner See, entstand das altersgerechte Wohnprojekt »Uhlenbusch«: Rund 30 hölzerne Bungalows bilden dort eine Art Dorf, dessen Bewohner im Alter eigenständig, aber gemeinschaftlich leben

wir wohnen?

Ob ländlich-ruhig oder lebhaft-urban, altersgemischt oder homogen: **Wohnprojekte** bieten die Chance, sich für den Lebensabend eine eigene Welt zu gestalten. Sieben Menschen berichten von **neuen Freiheiten** – und dem mitunter steinigen Weg dorthin

Text: Andrea Lepperhoff

Protokolle: Olaf Tarmas

Fotos: Yvonne Schmedemann





Caroline und Ulli Reimann wollten selbst entscheiden, in welcher Umgebung sie alt werden: Schon mit Anfang 50 starteten sie die Planung der »Uhlenbusch«-Wohnanlage



Es gab Samstage in Vor-Corona-Zeiten, da konnte man meinen, die Stadtbeker Straße im stillen Bosau in Ostholstein sei eine Touristenattraktion. Alles voller Autos. Kennzeichen aus Süddeutschland, Nordrhein-Westfalen, Hamburg.

Eine Schwedin ist angereist und ein holländisches Paar. Familien mit Teenagern steigen aus, Mitte 40 bis Mitte 50. Die meisten Besucher aber sind kurz vor dem oder im Rentenalter.

Rund 70 Menschen warten darauf, dass Caroline Reimann loslegt mit ihrer Führung durch den Uhlenbusch: ein Wohnprojekt für Menschen ab

60 Jahren, das die Töpferin Caroline, 63, und ihr Mann Ulli Reimann, 61, in diesem Dorf am Plöner See auf einem Acker verwirklichten. „Ein Lebensraum für Menschen, die selbstbestimmt und gemeinsam älter werden wollen“, sagt Caroline Reimann.

Der Uhlenbusch ist nicht das einzige Wohnprojekt, in dem Menschen versuchen, neue Formen für das Leben im Alter zu finden. Überall in Deutschland tun sich Jung und Alt zusammen, erproben unterschiedliche Modelle. Weil Wohnprojekte jenseits herkömmlicher Seniorenheime die Chance bie-

ten, sich die eigene Welt zu gestalten. Und die Antwort sein können auf aktuelle Probleme wie Wohnraummangel, hohe Pflegekosten, Einsamkeit.

Caroline Reimanns Sightseeingtour führt vorbei an 30 Einzel-, Doppel- und Reihenbungalows aus Lärchenholz, die man mieten kann, aber nicht kaufen. Die Häuser sind alle gleich gebaut, aus Kostengründen, und sie sind eingebettet in eine hügelige Landschaft, die sich so sanft wellt wie die Holsteinische Schweiz drum herum.

Es geht vorbei am Gemeinschaftsgarten, an Ateliers und Werkstätten

zum Töpfern, Handwerken, Meditieren. Von allen kann alles genutzt werden. Teilen schont Ressourcen. Und stärkt, so die Idee, das Miteinander.

Am Gemeinschaftshaus mit Sauna soll ein Lebensmittelladen aufmachen. Damit sieht es im 800-Einwohner-Örtchen finster aus: „Kein Bäcker, keine Bank, kein Supermarkt“ – Caroline Reimann zuckt bedauernd die Schultern. „Wer ohne Auto ist, fährt mit den anderen zum Einkaufen. Wir verabreden uns über eine Whatsapp-Gruppe.“

Für die Reimanns, die in ihren rebellischen Jahren Wohngemeinschaften mitgründeten, in Lübeck ihren Sohn großzogen und später an den See zogen, ist das ländliche Leben er-

Wohnprojekte bieten **eine Art Wahlfamilie** – verbunden durch gemeinsame Interessen

füllend: Spaziergänge beginnen vor der Haustür. Man hat innere Weite, Ruhe und Platz für viele Tiere. Wer glückliche Hühner sehen will, erlebt sie im Gehege hinter Reimanns Bungalow. Dessen Dach ist begrünt, wie jedes im Gelände, „damit Insekten Nahrung finden“, sagt Caroline Reimann.

Das Paar war Anfang 50, als es „bis auf die Renten“ alles Kapital in den Kauf des Ackers steckte. Um den dreht sich seither ihr Leben. Freunde hielten den Zeitpunkt für verrückt früh. „Ob man mit Anfang 60 noch gesund, kraftvoll und kreditwürdig genug ist für so was, steht in den Sternen“, konterte Caroline Reimann.

Die Frage „Wie wollen wir alt werden?“ sollte man sich heute früh stellen, findet Ulli Reimann. Denn Lösungen gibt es in diesem Land, in dem die Zahl

Vorbehalte überwunden

Joachim Rigoll, 70, pensionierter Elektrotechniker, wohnt seit 2019 in der genossenschaftlichen Senioren-Wohnanlage »Die Martinis« in Hamburg

Als ich bei den „Martinis“ in der Martinistraße eingezogen bin, habe ich mich selbst überrascht: Zuvor lebte ich allein in einer großen Wohnung im Hamburger Multikulti-Stadtteil Altona, umgeben von hohen Bücherwänden und alten Möbeln. Die Aussicht, in eine kleinere Wohnung in dem als vornehm geltenden Stadtteil Eppendorf umzuziehen, behagte mir eigentlich gar nicht. Auch die Idee, mit fremden Menschen zusammenzuwohnen, machte mich skeptisch.

Aber losgelassen hat es mich auch nicht, zumal auch meine Lebensgefährtin plante, dort einzuziehen. Und so bin ich zu einem Treffen der Gruppe gegangen: Es wurde sehr viel diskutiert; mir erschien das Miteinander schwer durchschaubar und viel zu chaotisch.

Trotzdem ließ ich mich auf eine Warteliste eintragen. Denn es gab auch gute Gründe für den Umzug: Schon länger wollte ich meiner Lebensgefährtin näher sein – aber in getrennten Wohnungen, wie es bei den Martinis möglich ist.

Zudem hatte ich vor einigen Jahren einen Herzinfarkt – in der Zeit der Genesung habe ich noch einmal stärker gespürt, wie wichtig mir die Nähe der Partnerin ist, emotional und auch ganz praktisch im Alltag.

Tatsächlich luden mich die Martinis schließlich ein, ihrer Gemeinschaft beizutreten. Und ich habe Ja gesagt. Zum Glück!

Denn zu meiner Überraschung stellte ich fest, wie sehr es mir Freude bereitet, mich in die Gruppe einzubringen. Meine praktischen Fähigkeiten

als Elektriker sind immer wieder gefragt. Außerdem finde ich es einfach schön, im Treppenhaus, im Hof oder im Gemeinschaftsraum Mitbewohner zu treffen.

Meine Lebensgefährtin wohnt jetzt in der Wohnung über mir – die perfekte Lösung.

Und auf den Versammlungen des Wohnprojekts erlebe ich mich immer häufiger anders, als ich mich selbst kenne: Ich diskutiere mit! Ich hätte nicht gedacht, dass mir der Austausch in der Gruppe so einen Spaß bringen würde.



Die Genossenschaft der „Martinis“ entstand auf einem historischen Krankenhausgelände

der Älteren rasant wächst und in dem heute bereits ein Drittel der Menschen über 65 ist, bisher kaum. „Die Politik reagiert auf gesellschaftliche Entwicklungen zögernd oder zu spät. Man muss sich selbst helfen“, sagt er.

Ein Heim kam für den Gastwirt nie infrage. „Das sind Verwahranstalten“, sagt er. „Selbst in hotelähnlichen Residenzen lebt man perspektivlos.“ Bei seiner Mutter hat er das erlebt. Sie wurde ohne ihren gewohnten Lebensrhythmus regelrecht apathisch.

Ulli Reimanns Schwester Helgard Stahl erlebt im Uhlenbusch nun, was ihre Mutter vermisste: einen anregenden, abwehlungsreichen Alltag. Die Geschäftsfrau hat zwei Jahre nach der

Rente mit 68 Jahren wieder zu arbeiten angefangen und mit einer Freundin in Bosau einen Laden für Schuhe, Taschen und Landhaus-Möbel eröffnet. Sie arbeitet Teilzeit, ihr Mann, Gläser und Mitte 70, Vollzeit.

„Wir haben so viel Privatsphäre wie früher in unserem Haus in Plön. Und doch ist immer ein netter Mensch nahe, zum Reden oder Zuhören“, sagt sie.

Ob die Nachbarschaft im Heim oder Eigenheim passt, ist Glückssache. Wohnprojekte hingegen sind eine Art Wahlfamilie. Als Gründer der Uhlenbusch-Gesellschaft entscheiden die Reimanns, welche Interessenten dazugehören sollen zum Kreis von derzeit 45 Leuten, die aus ganz Deutschland in

Teilen schont Ressourcen – und verschafft der Gemeinschaft **neue Möglichkeiten**

Gewächshäuser, Bienenkästen, viel Auslauf für Hunde: Die Nähe zur Natur und ein schonender Umgang mit ihr prägen das Zusammenleben im Uhlenbusch



Eingebunden im Hof-Alltag

Martin Sindern, 59, Karosseriebaumeister, lebt nach einem schweren Motorradunfall im Seniorenprojekt »Bauernhof-Wohngemeinschaft« in Marienrachdorf im Westerwald

Im Sommer 2018 war mein Leben fast schon vorbei:

Nach einem schweren Motorradunfall lag ich einen Monat lang im Koma und verbrachte anschließend über ein halbes Jahr in verschiedenen Reha-Einrichtungen.

Während dieser Zeit wurde mir klar, dass es eine Rückkehr in mein gewohntes Leben nicht mehr geben konnte. Zwar kann ich mich mittlerweile wieder gut bewegen – nur mein linker Arm ist noch steif –, aber

zu den körperlichen Schäden kommt noch eine psychische Erkrankung, die mir auch vor meinem Unfall schon zu schaffen gemacht hatte.

Meine erwachsene Tochter hörte von der „Bauernhof-Wohngemeinschaft“ der Familie Pusch. Mir gefiel das Projekt auf Anhieb. Zum einen, weil ich in meiner Kindheit viele Wochenenden auf einem Bauernhof verbracht hatte und mir das ländliche Leben durchaus

vertraut war. Vor allem aber, weil es ein kleines, familiäres Wohnprojekt ist. Die Familie Pusch betreut die 20 Bewohner im Zusammenspiel mit einem Pflegedienst auf eine sehr persönliche Weise.

Wir erfahren hier ein Maß an Zuwendung und Nähe, wie sie in größeren Einrichtungen kaum möglich sind. Alter, Krankheit und Tod sind hier ein selbstverständlicher Teil des Alltags. Ich empfinde das als Wohltat: Niemand wird ausgegrenzt.

Unter meinen Mitbewohnern gibt es sehr betagte und auch demente Menschen – doch auch sie sind in die Abläufe auf dem Hof eingebunden, jeder auf seine Weise. Ich kuche zum Beispiel gern für die Gemeinschaft und bin darüber hinaus für die Versorgung der drei Alpakas mit zuständig, die hier als Therapie-Tiere gehalten werden. Andere füttern die Schweine oder sammeln jeden Morgen die Eier im Hühnerstall ein.

Manchmal bin ich noch traurig und wünsche mir mein Leben aus der Zeit vor dem Unfall zurück. Doch dann wird mir bewusst, dass sich mein heutiges Leben viel reicher anfühlt als vorher.

Ich bin froh, dass ich hier einen Platz gefunden habe, der meinen Bedürfnissen entspricht – für die Gegenwart, aber möglicherweise auch für die Zukunft, in der ich selber alt sein werde.



Das Leben auf dem Land war Martin Sindern aus Kindertagen bekannt. Als Senior schätzt er die familiäre Atmosphäre im Bauernhof-Projekt – und die Möglichkeit, an den vielfältigen Abläufen im Alltag mitwirken zu können





Edith und Eberhard Pingel zogen mit Anfang 80 in das Wohnprojekt – aus Lust, gemeinsam noch einmal Neuland zu betreten



den Uhlenbusch einzogen. Frei wird immer wieder mal was: Ein Paar trennte sich. Eine Frau stellte fest, dass Landleben nicht ihr Ding ist. Eine andere erkrankte so schwer, dass sie auf Intensivbetreuung rund um die Uhr angewiesen ist; die kann ein ambulanter Pflegedienst nicht leisten, nicht auf dem Land mit langen Wegen.

Bosauer wohnen außer den Reimanns keine im Projekt. Dem „Dorf im Dorf“ stehen einige bis heute mit Skepsis gegenüber. Gemeindevertreter forderten in der Gründungsphase 2015,

den Acker als Bauland für junge Familien zu nutzen. Eine Bürgerinitiative wetterte, es seien „Hobbithäuser“ versprochen worden, stattdessen seien „Gebäude mit Fernwirkung“ geplant. Klatsch machte die Runde: Eine „Kommmune“ wolle „Haschisch im großen Stil“ anpflanzen. Der erste Bauantrag wurde abgeschmettert. Die Bank, die Kredite zugesagt hatte, stieg aus.

Letztlich schlichtete der Bürgermeister, es wurde niedriger gebaut. „Hätten wir damals einander nicht zum Ausheulen gehabt – und einen Projekt-

berater –, wäre nichts aus unseren Plänen geworden“, bilanziert Ulli Reimann die nervenzerrende Zeit.

An Behördenhürden scheitern Gemeinschaftsvorhaben nicht selten. Oder am Geld. Der Uhlenbusch kostete rund acht Millionen Euro, erzählt Caroline Reimann. Eine Spendenaktion im Freundeskreis rettete ihre Vision vom guten Altern – und ihre Sehnsucht, Menschen zusammenzubringen, denen Natur- und Tierschutz wichtig ist.

Angela Grupe, 60, lernte das Projekt Ende 2016 bei einer der Reimann-



In ihrem Tiny House fühlt sich Uta Neff unbeschwert: Die Wege sind kurz, die Hausarbeit ist überschaubar, und die Natur beginnt gleich vor der Tür



Kleine Hütte, große Freiheit

Uta Neff, 81, verkaufte 2017 ihr Einfamilienhaus im Elsass – und lebt nun in einem umgebauten Zirkuswagen in der Lüneburger Heide

Das Schönste an meinem Altersdomizil ist, dass ich so nah an der Natur lebe. Von meinem Wagen aus blicke ich auf ein Waldstück und Pferdeweiden, ich kann Kraniche, Störche und Wildgänse beobachten, mit meinen Hunden spazieren gehen. Ich habe mir sogar ein paar Hühner zugelegt. Das Häuschen ist so solide gebaut, dass ich mich auch während der Winterstürme dort sehr geborgen gefühlt habe. Hierher zu ziehen, war eine der besten Entscheidungen meines Lebens!

Nachdem 2016 mein Mann gestorben war, wurde mir unser Einfamilienhaus im Elsass zu groß. Putzen, Instandhalten, Gartenarbeit – das alles machte viel Mühe, manchmal kam ich mir vor wie die Sklavin meines Hauses. Doch in eine Wohnung ziehen? Mit Nachbarn links und rechts, unter mir, über mir? Das wäre mir viel zu beengt gewesen.

Der Ausweg aus diesem Dilemma öffnete sich, als meine Tochter sich ein „Tiny House“ baute. So etwas möchte ich auch, dachte ich, und informierte mich.

Ich fand eine Firma, die Zirkuswagen ausbaut, sogar barrierefrei! Wegen einer Gehbehinderung ist das wichtig für mich, da ich oft einen Rollator benutze.

Kurzentschlossen verkaufte ich mein Haus und fast alle Möbel und fing, so mein Gefühl, noch einmal ganz von vorne an: auf 20 Quadratmetern auf einem 400 Quadratmeter großen Stellplatz in der Lüneburger Heide, wo auch das Häuschen meiner Tochter steht.

Als ich mein neues Zuhause das erste Mal von innen sah, stockte mir der Atem: So schmal! Wird das ausreichen für mich? Doch als dann Bett, Küche, Bad und Schrank eingebaut waren, erschien mir der Wagen gar nicht mehr so klein.

Die Beschränkung erwies sich sogar als Vorteil: Ich spare viele Wege und Hausarbeit. Mein Tagesablauf ist dadurch herrlich entspannt. Ich bin eine richtige Langschläferin geworden, seitdem ich so viel freie Zeit habe!

Ich musste so alt werden, um mich so selbstständig und frei zu fühlen. So darf es noch lange weitergehen.

Jung und Alt gemeinsam

Renate Rupprecht, 75, pensionierte Bankkauffrau, initiierte vor 15 Jahren das generationsübergreifende Wohnprojekt »Villa Kunigunde« in Bamberg

Bevor ich das Projekt mitgegründet habe, wohnte ich mit meinem Mann in einem Einfamilienhaus am Rand von Bamberg. Manchmal habe ich mich dort ein wenig von der Welt abgeschnitten gefühlt. Mit dem Einzug in die Villa Kunigunde 2006 änderte sich das; ich wohne fast mitten in Bamberg und kann alles zu Fuß erreichen, Geschäfte, Eisdiele, Theater. Und, noch wichtiger: Ich wohne in einer sehr vielfältigen Gemeinschaft.

Jeder ist Mieter in seiner eigenen Wohnung, aber ich kann überall klopfen. Es ist beruhigend zu wissen, dass die Nachbarn im Projekt aufeinander achten und sich gegenseitig unterstützen.

Aber der Weg in mein neues Leben war nicht einfach. Anfangs wollte ich ein Wohnprojekt nur für Senioren gründen. Es gab viele Interessenten, doch als es an die konkrete Umsetzung und Finanzierung ging, haben sich die meisten zurückgezogen. In der altersgemischten Gruppe, die daraufhin entstand, war die Dynamik anders: Die alleinerziehenden Mütter und jungen Familien brachten viel frischen Wind und Entschlussfreude mit.

Unsere Sommerfeste sind bunt und fröhlich und unser 4000 Quadratmeter großes Gelände hat sich zu einem Nutzgarten entwickelt, in dem Gemüse und Obst angebaut werden. Unser Gemeinschaftsraum ist zugleich ein Stadtteiltreff, der auch für die weitere Nachbarschaft offensteht.

Allein mit Senioren wäre ein solches Projekt nicht möglich. Mittlerweile bin ich froh, dass wir Bewohner im Alter zwischen einem und 75 Jahren haben. Nun ist die Gemeinschaft für Alt und Jung eine Chance, sich als Mensch weiterzuentwickeln. Man übt sich in Toleranz und Kommunikation, darin, sich einzubringen, aber auch, sich abzugrenzen.

Der größte Lernschritt für mich war, selbst um Hilfe zu bitten. Mittlerweile fällt mir das leichter. Zwar beschäftige ich mich nach wie vor mit der Verwaltungsarbeit für das Projekt, aber ich weiß: Ich darf jetzt auch mal einen Gang zurückschalten – und gehöre trotzdem dazu.



In Mehrgenerationenprojekten wie der »Villa Kunigunde« helfen sich Senioren und jüngere Bewohner gegenseitig

Touren kennen. Die Hamburger Unternehmerin hatte vom eigenen Altersbiotop geträumt. Doch aufgegeben, als sie erkannte, dass von der Idee bis zum ersten Spatenstich mehr als ein Jahrzehnt Lebenszeit vergehen kann. Im Herbst 2018 zog sie mit ihren Hunden aus der Tiernothilfe in einen freistehenden Bungalow. Sie liebt Tiere, so wie Caroline Reimann, das passte.

„Besitz ist relativ“, sagt Angela Grupe. „Geld zu haben macht Sinn, wenn man bereit ist, es für Sinnvolles einzusetzen.“ Angela Grupe ist Single. Geborgenheit gibt ihr diese Lebensform auch im Hinblick auf das Alter: Je älter Menschen werden, desto einsamer fühlen sich viele.

Dennoch, „Bullerbü“ sei der Uhlenbusch nicht, betont Caroline Reimann gegenüber der Gruppe, die gerade in einem der lichten, luftigen Häuser mit rollstuhlgerechten Bädern steht. Denn natürlich gebe es Konflikte.

Gestritten wird oft um banal Alltägliches: Wohin kommen die Fahrradständer? Oh nein, nicht vor unsere Tür! Feiern wir ein Fest? Aber laut darf es nicht werden! Soll das Gelände autofrei bleiben? Bequemer ist es aber, mit dem Auto bis vor die Haustür zu fahren. Wie gehen wir mit Wespennestern um, ausräuchern? Wo bleibt da der ökologische Gedanke?

Ein Thema vor allem sorgt für erhitzte Gemüter: Hundehaufen. 13 Vierbeiner sind derzeit auf dem Gelände daheim, sie alle laufen frei herum.

„Wir versuchen, im Konsens zu klären, wie wir zusammenleben“, erklärt Caroline Reimann. Doch reicht eine Gegenstimme, um eine Entscheidung zu Fall zu bringen. Dann muss bei der

Ideen für
Wohnprojekte
scheitern nicht
selten an
Behörden – oder
am Geld



Caroline Reimann (links) in der Gemeinschafts-Töpferei:
Der Aufbau des Wohnprojekts kostete rund acht Millionen Euro,
die Finanzierung gelang auch mit Hilfe von Freunden

Inspiriert von der Schwesternschaft

Beatrix Hassert, 68, pensionierte Lehrerin aus Ulm, zog 2019 mit vier weiteren Frauen in den »Beginenhof Blaubeuren«

Schon lange wünschte ich mir, in einer „Wahlfamilie“ mit anderen Frauen zusammenzuleben. Im Sommer 2019 ist dieser Wunsch Wirklichkeit geworden. Nach vier Jahren Planung und einem Jahr Bauzeit zog ich gemeinsam mit drei weiteren Frauen in den „Beginenhof“ – in vier kleine Häuser mit 43 bis 50 Quadratmetern Wohnfläche. Sie schließen an ein seit 30 Jahren bestehendes Wohnprojekt an, sodass wir nun insgesamt sieben Frauen zwischen 62 und 79 Jahren sind.

Unterstützt hat uns die Beginen-Stiftung Tübingen, vor allem bei der Aufstellung des Finanzierungsplans und der Gründung einer gemeinnützigen GmbH. So kamen wir auf die Idee, auch uns „Beginen“ zu nennen. Inspiriert von der mittelalterlichen Gemeinschaft von Frauen, führen wir ein Leben, das offen ist für spirituelle Erfahrungen.

Schon während der Planungsphase tauschten wir uns oft über unsere Bedürfnisse, Erwartungen und Ängste aus. Wir entwickelten Rituale, die uns bis heute immer wieder verbinden und Kraft geben: morgendliche Meditation und Austausch über Alltagspraktisches, gemeinsames Singen, aber auch zusammen essen, einkaufen oder spazieren gehen.

Genauso wichtig ist uns unsere individuelle Freiheit – jede kann sich auch zurückziehen. Und natürlich darf der Humor nicht fehlen: Zum Glück nehmen wir uns mit unseren Schrullen und Eigenarten nicht allzu ernst. Es wird sehr viel gelacht im Beginenhof – für manch eine war das sogar der Hauptgrund, hierherzuziehen.

Auch schwere Momente und ernste Themen lassen sich gemeinsam besser bewältigen. Eine Mitbewohnerin, die an Krebs erkrankt war, starb bald nach ihrem Einzug. Es traf uns nicht unvorbereitet – Gespräche über das Sterben und den Tod sind kein Tabu.

Wir haben in einem nahegelegenen Friedwald einen „Beginenbaum“ als Urnengrabstätte für uns alle erworben, arbeiten zurzeit an Patienten- und Betreuungsverfügungen sowie an unseren Testamenten. Dabei überlegen wir auch, wie wir den Fortbestand des Beginenhofs sichern können – denn diese Möglichkeit, gemeinsam alt zu werden, soll es noch lange geben.



Mit ihrem Seniorinnen-Wohnprojekt im »Beginenhof Blaubeuren« verwirklichte Beatrix Hassert einen schon lange gehegten Wunsch



nächsten Versammlung neu um Eingangserungen werden. Damit der Frieden auf dem Acker nicht kippt, beruft Elke Badur-Siefert, 69-jährige Gestalttherapeutin, Treffen ein, um „vom Misstrauen zum Miteinander“ zu kommen – Erfolg hat sie in Mini-Schritten.

Wer bisher allein für sich und die Seinen sorgte, müsse lernen, das Beste für alle über die eigenen Bedürfnisse zu stellen. Groll sei da normal: „Wie in jedem Dorf kennt hier jeder jeden. Aber nicht jeder mag jeden.“

„Wie entscheiden Sie, wer zum Projekt passt?“, wird Caroline Reimann gefragt. „Bauchgefühl“, antwortet sie. „Man sollte offen sein für Kompromisse.“ Bei Eberhard und Edith Pingel stimmte das Bauchgefühl, auf beiden Seiten. Anfang 80 und sich bewusst, dass ihnen Haus und Garten über den Kopf wachsen, beschlossen der frühere Flugzeugingenieur und die Sekretärin „innerhalb von 48 Stunden“, ihr Zuhause in Lübeck aufzugeben. Gesucht hatten sie da bereits Jahre. „Wir kamen

nirgends rein“, sagt Edith Pingel. „Die Wartelisten für betreutes Wohnen sind ewig lang!“

Mehrgenerationenprojekte ließen sie bei der Suche nach ihrer Altersheimat links liegen. Oma und Opa auf Abruf sein für junge Familien wollten sie nicht, sie haben Enkel. Sie wollten miteinander Neuland betreten.

Eberhard Pingels Stirnhaar hält eine Spange aus dem Gesicht an diesem Tag, barfuß tischt er beim Gespräch Kaffee und Kuchen auf. Edith Pingel

schaut ihrem Mann zu, zärtlich ist ihr Blick. Leise, als sei es geheim, erzählt sie, dass sie sich „zum ersten Mal in unserer langen Ehe zwei Schlafzimmer gegönnt haben“.

Das Gefühl, in einem „jungen Projekt“ gelandet zu sein, das darum ringt, Einzelgängertum und Gemeinsinn zu einen, finden sie belebend, bei Konsensdebatten mischen beide mit.

„Die Zeit zwischen 60 und 90 kann so spannend werden wie die Pubertät“,

Konflikte bleiben nicht aus: Wer in **Gemeinschaft lebt**, muss oft Kompromisse schließen

sagt Caroline Reimann, vorausgesetzt, man traut sich immer mal wieder an Unbekanntes heran.

Landleben hatten Elke Badur-Siefert und Horst Koeltze, 86, nie im Sinn, doch ihre Liebe auf Distanz satt. Aber weder in Frankfurt noch in Kiel war Wohnraum für ihr ersehntes Living-Apart-Together-Modell bezahlbar. Nun leben sie in Doppelhaushälften Tür an Tür.

„Wir hatten 30 Jahre jeder für sich sein Reich“, erzählt der Künstler, „diesen Freiraum wollten wir uns erhalten.“ Zwar nervt ihn einiges im Uhlenbusch, auch die Hundehaufen, dennoch hält er das Wohnprojekt für einen Segen. „Wenn einer von uns geht, wird der andere nicht unbehütet sein“, in Wahlfamilien kümmert man sich umeinander.

Am Ende der Tour wollen ganz viele einziehen. Das freut Caroline Reimann.

Mehr noch freut sie, was die Schwestern ihr zum Abschied sagt: „Wenn das Altern so aussieht, muss man keine Angst davor haben.“

Wohnen gegen Hilfe

Elke Schliephake, 73, pensionierte Bankangestellte, teilt sich ihr Mehrfamilienhaus in Bremen mit zwei Studierenden

Vor einiger Zeit hatte ich Probleme mit meiner Hüfte. Über Wochen hinweg bin ich kaum aus dem Bett gekommen. Zum Glück sind diese Beschwerden wieder verschwunden, doch die Situation hat mir zu denken gegeben: Was, wenn ich einmal über längere Zeit auf Hilfe angewiesen sein sollte?

In der Kirchengemeinde, in der ich mich ehrenamtlich engagiere, wurde just in dieser Zeit ein Wohnmodell vorgestellt: „Wohnen gegen Hilfe“. Die Idee: Ich überlasse Studierenden mietfrei einen Teil meines Wohnraums – sie helfen mir dafür im Haushalt und bei täglichen Besorgungen. In dem Mehrfamilienhaus, in dem ich wohne, ließ sich das einrichten: Ich bewohne das Hochparterre, in der ersten und zweiten Etage ist Platz für zwei Studierende; jeder hat seine eigene Wohnung.

Seit anderthalb Jahren wohne ich nun mit Ronnie und Juan zusammen, einem Informatikstudenten aus Peru und einem Musikstudenten aus Kolumbien. Beide sind sehr ruhige und aufmerksame Untermieter. Ihre Aufgaben: Sie helfen mir ab und zu, etwa bei der Gartenarbeit oder im Umgang mit dem Computer.

Viel wichtiger als diese praktische Hilfe ist für mich aber das gute Gefühl, dass im Notfall immer jemand im Haus ist, der mir helfen könnte. Außerdem finde ich es sehr erfrischend, wieder ein bisschen mehr täglichen Umgang mit jungen Menschen zu haben. Zumal sie noch aus einer anderen Kultur kommen!

Wichtig ist mir, dass unser Verhältnis nicht einseitig ist und ich ihnen ebenfalls helfen kann. So habe ich dafür gesorgt, dass Pablo auf einem Klavier unserer Kirchengemeinde üben kann. Auch freuen sie sich, wenn ich ihnen Rezepte zeige, etwa für Kohlrouladen. Sie kaufen dann ein, ich zeige ihnen, wie man die – für sie teils exotisch wirkenden – deutschen Gerichte zubereitet.

Ich glaube, ich bin für sie mittlerweile so eine Art mütterlicher Tante. Das wissen nicht nur sie, sondern auch ihre Mütter in Südamerika zu schätzen: Aus ihrem Weihnachtsurlaub brachten sie mir Geschenke von ihnen mit. Was als Sorge begann, wurde so nach und nach zu einer Bereicherung meines Lebens.



Die Unterstützung der Studenten schätzt Elke Schliephake – mehr noch aber den gegenseitigen Austausch im Alltag

Sieben Regeln für **Glück** und **Gesundheit**

Auch wenn die Zahl der Lebensjahre unablässig zunimmt, so muss die Lebensfreude keineswegs abnehmen.
Im Gegenteil: Diese Ratschläge dienen der **Zufriedenheit** im Alter

Text: Rainer Harf

1

Generativität

Begib dich unter junge Menschen!

Viiele Menschen umgeben sich, wenn sie in die Jahre kommen, allzu oft nur mit ihresgleichen, haben immer weniger Kontakt zu den nachfolgenden Generationen. Dabei ist die Beschäftigung mit jungen Menschen – insbesondere mit Kindern – eine Wohltat für Körper und Seele. Denn mit ihrem Elan, ihrer unvoreingenommenen Entdeckerfreude, ihrem natürlichen Bedürfnis, die Welt zu verstehen, können Jüngere den alternden Geist regelrecht erfrischen. Zudem erleben es viele als bereichernd, mit einer gewissen Altersgelassenheit den Sorgen jüngerer Generationen zu begegnen – und so einen Teil jener Kraft zu vermitteln, die viele Jahre braucht, um ganz allmählich zu wachsen: Lebenserfahrung.

2

Neugier

Wage kleine Abenteuer!

Der Drang, Neues auszuprobieren, in der ersten Lebenshälfte noch völlig natürlich, schleichen sich später immer mehr Routinen ins Leben: Man kauft stets im gleichen Supermarkt ein, trifft die ewig gleichen Bekannten, macht womöglich zur immer gleichen Zeit am immer gleichen Ort Urlaub. Nur hin und wieder keimt das Gefühl auf: Ich möchte noch einmal etwas wagen. Doch nicht selten schrecken ältere Menschen genau davor zurück: aus Angst, zu scheitern, einer Situation nicht gewachsen zu sein. Dabei ist es überaus wichtig, vielseitige Impulse zu erhalten. Denn wer erlebt, dass ihm ein Vorhaben gelingt, der gewinnt Lebensfreude – und Selbstbewusstsein.

3

Beschäftigung

Finde ein Hobby!

Die letzte große Zäsur im Leben ist meist der Eintritt in den Ruhestand. Wer darauf nicht vorbereitet ist, den kann unvermittelt ein Gefühl der Sinnlosigkeit überkommen. Dann kommt es vor allem darauf an, eigene Projekte zu überlegen, aktiv zu bleiben. Wer nicht recht weiß, wie er seine Zeit füllen kann, sollte – dazu raten Experten – auf seine Talente setzen, eine Ressource, die jeder aktivieren kann. Dabei hilft es enorm, sich daran zu erinnern, was in jüngeren Jahren Freude bereitet hat. Hat man zum Beispiel als Student gern Gitarre gespielt oder sich für Modellbau begeistert, lassen sich diese Hobbys meist vergleichsweise leicht wiederbeleben.

4

Fitness

Bleib in Bewegung!

Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. So altbekannt wie diese Weisheit, so deutlich sind die Belege, die Forscher für die positive Wirkung von Bewegung auf den Körper finden – und zunehmend gilt das auch für den Zusammenhang zwischen physischer und psychischer Fitness. Denn die menschliche Muskulatur produziert Botenstoffe, die förderlich für das Denken sind: Trainieren wir die Kraftpakete, regen diese Substanzen Nervenzellen im Gehirn zum Wachsen an. Zwar schreckt viele Menschen die Vorstellung, sportlich aktiv zu werden. Tatsächlich aber muss man sich vergleichsweise wenig anstrengen: dreimal Bewegung pro Woche, jeweils eine Stunde, reicht aus.

Denkaufgabe

Strenge deinen Kopf an!

Unser Gehirn ist zu großartigen Leistungen imstande – es kann Rechenaufgaben lösen, Literatur erschaffen oder auch über sich selbst nachdenken. Damit diese Fähigkeiten lange erhalten bleiben, sollte man das Organ so oft wie möglich (am besten schon von früher Jugend an) fordern. Viele mögen dabei an Knobelaufgaben oder Kreuzworträtsel denken. Weitaus wirkungsvoller ist es allerdings, sich mit komplexen Problemen auseinanderzusetzen, die uns fordern und erfreuen. Wer aus innerem Antrieb etwa versucht, eine physikalische Gesetzmäßigkeit zu durchschauen oder in die literarische Welt vergangener Zeiten eintaucht, fördert seinen Verstand vielfältig – und erlebt darüber hinaus Sinn.

Entspannung

Komm zur Ruhe!

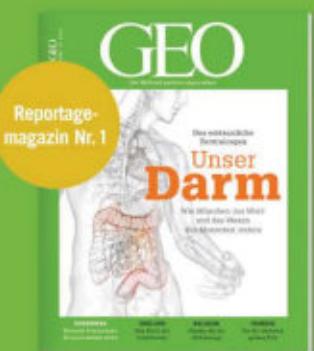
Wer sich keine Pause gönnnt, die Tage mit Terminen füllt und Ziele zu hoch steckt, der kann sich auch im Alter schaden. Denn unter Dauerstress produziert unser Organismus Hormone, die zwar dem Körper Energie geben, aber dem Nervengeflecht in unserem Kopf zusetzen. Übergroßer psychischer Druck hemmt unter anderem die Aufnahmefähigkeit und das Erinnerungsvermögen. Das beste Mittel dagegen ist simpel: mehr Ruhe. Das bedeutet aber keineswegs, völlig tatenlos zu sein. Entspannung finden viele auch in der Beschäftigung – dann, wenn sie ein Buch lesen, angeln oder ein Bild malen. Das Wichtigste dabei: Man sollte das Gefühl haben, nichts tun zu müssen.

Gemeinschaft

Suche den Austausch!

Wer sich im Alter von der Gemeinschaft isoliert, wird nicht selten stur, engstirnig, unzufrieden. Denn von Natur aus ist der Mensch ein sehr soziales Wesen, lebt seit Jahrtausenden in Gruppen. Bei anhaltender Einsamkeit sind die gleichen Hirnareale aktiv wie bei körperlichem Schmerz – Forscher sprechen daher auch von „sozialem Schmerz“. Umgekehrt schüttet das Gehirn dann, wenn wir uns mit Menschen umgeben, einen Botenstoff aus, der Stress abbaut und Wohlfühlgefühl weckt. Zudem regt uns nichts so an wie menschliches Miteinander: In einer Gruppe müssen wir ununterbrochen Mimik und Gestik, Gedanken und Gefühle deuten, wir müssen imstande sein, auf andere einzugehen – und zugleich sensibel für unsere Bedürfnisse bleiben. <

ENTDECKEN SIE DIE VIELFALT DER GEO-WELT.



Reportage-magazin Nr. 1

GEO Die Welt mit anderen Augen sehen,
6x zzt. nur 49,80 €*



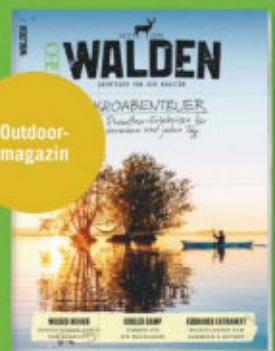
Reise-magazin

GEO SAISON Die Nr. 1 unter den Reise-magazinen, 6x zzt. nur 42,- €*



Geschichts-magazin

GEO EPOCHE Die spannendsten Seiten
unserer Geschichte, 3x nur zzt. 36,- €*



Outdoor-magazin

WALDEN Das Abenteuer direkt vor der
Haustür, 4x zzt. nur 34,- €*



Wissens-magazin

GEO kompakt Das spannende Wissens-magazin, 4x zzt. nur 40,- €*



Kinder-magazin

GEOlino Lesespaß für Kinder ab
9 Jahren, 7x zzt. nur 31,50 €*



Prämie
gratis dazu!

GLEICH BESTELLEN UND PORTOFREI LESEN:

www.geo.de/vielfalt

+49 (0)40/55 55 89 90

Bei telefonischer Bestellung bitte immer die Bestellnummer angeben.

GEO Selbst lesen: 186 4490 | Verschenken: 186 4491
WALDEN Selbst lesen: 186 4496 | Verschenken: 186 4497

GEO SAISON Selbst lesen: 186 4493 | Verschenken: 186 4492
GEO KOMPAKT Selbst lesen: 186 9312 | Verschenken: 186 9313

GEO EPOCHE Selbst lesen: 186 4494 | Verschenken: 186 4495
GEOline Selbst lesen: 186 4498 | Verschenken: 186 4499

*Alle Preisangaben inklusive MwSt. und Versand. Es besteht ein 14-tägiges Widerrufsrecht. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungsverfall. Anbieter des Abonnements ist Bruner + Jahr GmbH. Bereitung, Befüllung und Abrechnung erfolgen durch DPG Deutscher Pressevertrieb GmbH als fassenden Unternehmer.

Die Welt von GEO

Ein Blick in weitere Hefte

GEO
SAISON

Geht was?

Schritte in die Normalität



Die Juni-Ausgabe von **GEO Saison** erschien am 13. 5. und kostet 7 Euro. Weitere Themen: Sonnenorte im Schatten der großen Ostseebäder • Nicht mit Vorfreude geizen: Schottland • An der Hotelbar ... mit Carolin Kebekus

E

Einer der größten Reiseende hat unser Leben längst mit neuen Längen- und Breitengraden versehen: Corona. 2020 wird wohl das Jahr, in dem wir kaum irgendwo gewesen sein werden. Aber auch Sessel- statt Weltenbummeln kann das große Los bedeuten. **GEO Saison** präsentiert deshalb: 33 Urlaube für Zuhause. Außerdem das Richtige für die Zeit, in der dann endlich wieder etwas geht. Schwerpunkt sind die attraktivsten Fernwanderwege Europas, die neben ihrer Schönheit vor allem eines eint: dass man auf ihnen den Blick immer nach vorn richtet.

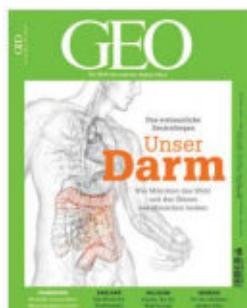
GEO

Unser Darm

Das erstaunliche Zentralorgan

B

Billionen Bakterien bevölkern unsere Verdauungsorgane. Sie bestimmen maßgeblich mit, wie gesund wir sind, wie viel Energie wir haben, und sogar, ob wir fröhlich oder depressiv gestimmt sind. Die Darmforschung hat erstaunliche Erkenntnisse über das Leben in uns erbracht: So ist die Zusammensetzung dieser Lebensgemeinschaft von Mensch zu Mensch verschieden und bei jedem einzigartig – viel varianterreicher als das menschliche Genom etwa. Nun forschen die Wissenschaftler daran, die Kraft des Mikrobioms für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen zu nutzen.

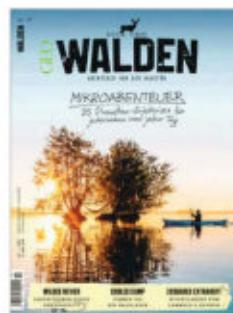


Die **GEO**-Ausgabe Juni 2020 kostet 8,30 Euro und ist am 15. Mai erschienen. Weitere Themen: Zoonosen • Hoffnung für Venedig • Teufelsreiter • Die Macht der Religion

WALDEN

Mikroabenteuer

Kleine Fluchten



WALDEN Nr. 18 »Mikroabenteuer«. 116 Seiten, 9 Euro. Weitere Themen: Mach's einfach – Gestellsäge selber schnitzen • Hütten-tour im Allgäu • Tiere entdecken: die Listspinne • Extraheft mit 12 Wildpflanzen-Rezepten

E

Eine Nacht unter Sternen schlafen? Lagerfeuersessel und Camp-Tisch zimmern? Aus selbst gesammeltem Giersch oder Hopfen etwas Leckeres auf den Tisch bringen? Erstmals den Fluss vor deiner Haustür erkunden, und zwar hautnah? Mikroabenteuer wie diese gehen, wenn vieles andre gerade nicht so gut geht. Allein oder mit Freunden, gleich nach Feierabend oder am Wochenende: Alles, was du für Mikroabenteuer brauchst, sind ein bisschen Motivation und ein paar Ideen. Und genau die finden sich in der neuen Ausgabe des Outdoor-Magazins.

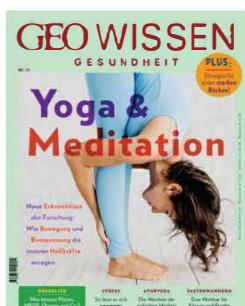
Yoga

Wohltat für Leib und Seele



Ob hohe Cholesterinwerte, Rückenschmerzen oder depressive Verstimmungen: Bei vielen weit verbreiteten Leiden entfaltet Yoga verblüffende gesundheitliche Wirkungen. Denn die sanfte Bewegung aktiviert die Selbstheilungskräfte, reduziert Stress und entspannt den Körper.

Die aktuelle Ausgabe von GEO WISSEN GESUNDHEIT widmet sich den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zum Yoga, erklärt, wie sich das Gehirn durch Meditieren verändert – und weshalb die richtige Atmung bei all dem eine entscheidende Rolle spielt.



GEO WISSEN GESUNDHEIT

»Yoga und Meditation« kostet 12,50 Euro, mit Übungs-DVD 17,50 Euro. Weitere Themen: Ayurveda • Fastenwandern • Was können Tai-Chi, Pilates und Co.?

IMPRESSIONUM

Gruner + Jahr GmbH,
Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Postanschrift der Redaktion: Brieffach 24,
20444 Hamburg; Telefon 040/37 03-0
Internet: www.geo-wissen.de

CHEFREDAKTEURE

Jens Schröder, Markus Wolff

STELLVERTRETENDE CHEFREDAKTEURE

Claus Peter Simon; Rainer Harf

ART DIRECTION

Torsten Laaker

TEXTREDAKTION

Bertram Weiß (Konzept dieser Ausgabe);
Tilman Botzenhardt, Maria Kirády, Sebastian Witte

BILDREDAKTION

Carla Rosorius (Leitung); Carolin Küst,
Jochen Raß, Katrin Trautner

VERIFIKATION

Bettina Süsemilch; Regina Franke,
Dr. Götz Froschke, Susanne Gilges, Stefan Sedlmair

LAYOUT

Dennis Guskic

CHEF VOM DIENST/ SCHLUSSREDAKTION

Ralf Schulte

TECHNISCHER CHEF VOM DIENST

Rainer Droste

REDAKTIONSASSISTENZ

Ümmük Arslan; Anastasia Mattern, Thomas Rost

HONORARE/SPESEN

Angelika Györfy

GESCHÄFTSFÜHRENDE REDAKTEURIN

Maike Köhler

VERANTWORTLICH FÜR DEN REDAKTIONELLEN INHALT

Jens Schröder, Markus Wolff

PUBLISHER

Frank Thomsen (Stv. Toni Willkommen)

PUBLISHING MANAGER

Eva Zaher

EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES

Heiko Hager, G+J Media Sales

VERANTWORTLICH FÜR DEN ANZEIGENTEIL

Daniela Portmann, Director Brand Solutions,
G+J e|MS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg.
Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste.
Infos hierzu unter: www.gjmedia.de

SALES DIRECTOR

Franziska Bauske, DPV Deutscher Pressevertrieb

MARKETING

Pascale Victoir

HERSTELLUNG

G+J Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.),
Oliver Fehling

Litho: 4mat Media, Hamburg

Druck: appl druck GmbH,

Senefelderstraße 3-11, 86650 Wemding

BANKVERBINDUNG

Deutsche Bank AG Hamburg,
IBAN DE30200700000032800000,
BIC DEUTDEHH

Heft-Preis: 11 Euro (mit DVD: 17,50 Euro),
ISBN 978-3-652-00969-0 (978-3-652-00973-7)

ISSN 0933-9736

USA: GEO WISSEN is published by
Gruner + Jahr GmbH, K.O.P.: German Language
Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631.
Periodicals Postage is paid at Paramus NJ 07652.

Postmaster: Send address changes to
GEO WISSEN, GLP, PO Box 9868,
Englewood NJ 07631.

Canada: Sunrise News, 47 Silver Shadow Path,
Toronto, ON, M9C 4Y2, Tel.: +1 647-219-5205,
E-Mail: sunriseorders@post.com.

Der Export der Zeitschrift GEOWISSEN
und deren Vertrieb im Ausland sind nur mit
Genehmigung des Verlages statthaft.
GEOWISSEN darf nur mit Genehmigung des
Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

© 2020 Gruner + Jahr, Hamburg,
Printed in Germany

GEO-LESERSERVICE

Fragen an die Redaktion

Tel.: 040/3702084

E-Mail: briefe@geo-wissen.de

Abonnement- und Einzelheftbestellung

Online-Kundenservice: www.geo.de/kundenservice

Postanschrift: GEO WISSEN-Kundenservice,

20080 Hamburg

Tel.: 0049/40/55 89 90

Service-Zeiten: Mo-Fr 7.30-20 Uhr, Sa 9-14 Uhr

Preis Jahresabonnement:

44,00 € (D), 50,00 € (A), 74,40 sFr (CH);

Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

Bestelladress für GEO-Bücher,

GEO-Kalender, Schuber etc.:

GEO-Versand-Service, 74569 Blaufenelden

Tel.: 0049/40/42236 427

BILDNACHWEIS/COPYRIGHT-VERMERKE

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts,

o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

TITEL Grady Rees Getty Images

EDITORIAL Xiomara Bender für GEO 3

INHALT siehe entsprechende Seiten

AUS DER REDAKTION Florian Quandt: 6 o. l.; Kuno Boama: 6 o. m.;
David Klein: 6 o. r.; Eva Pradel: 6 u. l.; Arne Wiesenberg: 6 u. m.;
Rainer Harf: 6 u. r.

WAS DAS LEBEN LEHRT David Weimann: 9; Willing-Holtz:
10/11, 18/19; Silke Werner: 1a; Daniel Delang: 13; Franz Bischoff:
GEO WISSEN: 14/15, 16; Pelle Kohrs: 17; Daniel Müller: 20/21;
Magdalena Stengel: 22/23; firo Sportphoto: angenehmk Bilddatenbank
GmbH: 24; Rene Meining: 25

»HUMOR IST DAS BESTE MITTEL, DIE ZUMUTUNGEN DES ALTERS ZU ERTRAGEN« Tobias Gerber: 28-32

FÜR IMMER JUNG? Illustrationen: Katharina Schwendtner für
GEO WISSEN: 34-41

DAS STÄRKT DIE ABWEHRKRÄFTE Aleksandar Nakić Getty Images:
42/43; privat: 42; Rob und Julia Campbell: Stocky: 44;
Alto Images: Stocky: 45; Due Postscriptum: Stocky: 46 o. l.; Bonin studio/
Stocky: 46 o. r.; DEEPOL by plain picture: 46 u.

DA GEHT NOCH WAS! Olaf Blecker für GEO 49-58

DIE LUST DER SPÄTEN JAHRE Lina Scheinweis: 60-64
(aus: »Make More Love«, Roger & Bernhard)

KANN DAS WAS WERDEN MIT UNS BEIDEN? Belinda Richards:
66-71; außer: W. Breitencicher/Schneider-Press: 68 o.

ZWISCHEN FÜRSORGE UND ÜBERFORDERUNG Sibylle Fenkl/
OSTKREUZ: 72-78; Dmitry Kostyukov/The New York Times/
Redes: 79

STARTSCHUSS FÜR EIN LANGES LEBEN Julia Sellmann: 80-85;
außer: Christian Kerker für GEO WISSEN: 82

WAS NACH DER ARBEIT KOMMT Arne Wiesenberg: 86-96

»WIE KÖNNEN ERWACHSENE MIT IHREN ELTERN ÜBER HEIKLE THEMEN INS GEPRÄGTE KOMMEN?« Andreas Regg für
GEO WISSEN: 98-102

DIE REISE INS VERGESSEN Gregg Segal: 104-113; außer: Zephyr/
Science Photo Library: 112

WAS DENKSPORT WIRKLICH BRINGT Sensor Spot/Getty Images:
116/117; Illustrationen: Tim Wehrmann für GEO kompakt: 118-120

WIE DER SCHLAF GELINGT Illustrationen: Claudia Metzger für
GEO WISSEN: 124-128; außer: CP@GPM-POTO DE: 126

WIE WOLLEN WIR WOHNEN? Yvonne Schmedemann:
130/131, 132, 134, 136, 139; neben Rajah: 133; privat: 135, 138,
140, 141; uebhund-rwege.de: 137

GEO WISSEN 4 x pro Jahr!

Hier geht's zum Abo:

geo.de/wissen-im-abo



A close-up photograph of a woman's face, focusing on her forehead, eyes, and eyebrows. She has light brown hair, freckles on her forehead, and blue eyes. Her eyebrows are well-groomed.

Beeindrucke
nicht deine Freundin.
Beeindrucke
dich selbst.

GEO

GEO

*Das macht
was mit dir!*