

HEYNE <

Prof. Dr. med. Marion Kiechle
Julie Gorkow

TAG FÜR TAG JÜNGER

Alles über die erstaunlichen Fähigkeiten
unserer Zellen, den Alterungsprozess
rückgängig zu machen

Wilhelm Heyne Verlag
München

Die Inhalte und Ratschläge in diesem Buch beruhen auf Recherchen, Erfahrungen und Erkenntnissen der Autorinnen. Dieses Buch kann jedoch keinesfalls den Gang zum medizinischen Experten ersetzen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

4. Auflage
Originalausgabe 10/2017

Copyright © 2017 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Vermittelt durch Stefan Linde
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich,
unter Verwendung eines Fotos von © Paul Schirnhöfer
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-453-20147-7

www.heyne.de

Inhalt

Vorwort	7
Was heißt eigentlich »Altern«?	9
Warum dieses Buch?	11
1. Lebenserwartung – Was ist für uns drin?	13
Wie alt können wir werden?	14
Unser Blick auf das Alter	18
Warum werden Frauen älter als Männer?	21
Sind wir unsterblich?	25
Was ist das Geheimnis eines langen Lebens?	29
2. Altersbeschleuniger, die man kennen muss	31
Warum ein falscher Lebensstil uns altern lässt	33
<i>Bewegungsmangel 33 · Ernährungsfehler 41 · Untergewicht – gibt's das? 53 · Nahrungsergänzung – der leichte Weg zu ausgewogener Ernährung? 55 · Essen Sie sich jung und gesund 58</i>	
Süchte	58
<i>Rauchen 61 · Medikamente 66 · Alkohol 69 · Auswirkungen von Alkohol auf unser Sexleben 75</i>	
Work-Life-Fallen	79
<i>Altersbeschleuniger Berufswelt 80 · Warum uns schlechter Schlaf aus der Balance bringt 88 · Wie wichtig das soziale Umfeld ist 94</i>	
Der falsche Beautykult	98
<i>Welche unsichtbaren Faktoren uns altern lassen 99 · Was Beauty- und Alltagsstress mit uns machen 105 · Tatort Badezimmer: Was wir falsch machen können 110</i>	

3. Drücken Sie den Reset-Button – was wirklich	
verjüngt	119
Wie Sie sich durch Bewegung verjüngen	119
<i>Bewegung auf Rezept 126 · Mehr Bewegung im Alltag 127 · Überwinden des inneren Schweinehundes 128</i>	
Ernährung – warum das richtige Essen uns um Jahre jünger macht	130
<i>Food-Regel 1: Retro-Shopping 131 · Food-Regel 2: Das Hirn isst mit 134 · Food-Regel 3: Die Okinawa-Strategie 135 · Food- Regel 4: Essen wie am Mittelmeer 138 · Food-Regel 5: Kein Gießkannenprinzip bei Nahrungsergänzungsmitteln 142</i>	
Süchte endlich loswerden	148
<i>Rauchen 149 · Alkohol und Medikamente 155</i>	
Job und Bildung als Jungbrunnen	157
Freundschaft, Beziehungen und Sex als Jungbrunnen	164
Schlaf – wie wir mühelos unsere Zellen verjüngen	168
<i>Schlaf-Trick 1: Der Klimawandel 169 · Schlaf-Trick 2: Geist und Muskeln müde machen 172 · Schlaf-Trick 3: Zum Schlaf-Spie- ßer werden 174 · Schlaf-Trick 4: Böse Geister vertreiben 177</i>	
Beauty no Beast: Wie wir clever neue Beauty-Methoden zur Verjüngung nutzen, ohne unnatürlich auszusehen	178
<i>Beauty-Tipp 1: Schönheit nach dem richtigen Maß 179 · Beauty-Tipp 2: Customized Beauty 184 · Beauty-Tipp 3: Sonnige Aussichten 189 · Beauty-Tipp 4: Gute Reinigungskraft 192</i>	
Wie wir den Geist auf Jugendlichkeit polen	195
Jungbrunnen auf Krankenschein?	199
Zum guten Schluss	209
Quellen und Hinweise zum Weiterlesen	211

VORWORT

Wenn wir über das Altern sprechen, ist es generell so: Alle wollen wir alt werden – alt aussehen aber lieber nicht. Wäre es also nicht reizvoll, wenn wir die biologische Uhr unseres Körpers zurückdrehen könnten? Haben Sie schon mal darüber nachgedacht? Gehören Sie bereits zu denjenigen, die durch Botox, Lifting oder Fettabsaugung hier und da ein bisschen nachgeholfen haben? Oder ist Ihr Ansatz der, sich mit Sport und Ernährung jung zu halten? Egal, was Ihnen zu dem Thema durch den Kopf geht, Sie können sich sicher sein: Sie sind mit diesen Gedankenspielen nicht allein.

In unserer Kulturgeschichte taucht der Wunschtraum, alt zu werden, ohne (sichtbar) zu altern, immer wieder auf. In der keltischen Mythologie beispielsweise heißt es, dass der Zauberer Merlin mit seiner Magie die Menschen jünger werden lassen konnte. Oder denken Sie an die Kurzgeschichte »Der seltsame Fall des Benjamin Button« von F. Scott Fitzgerald, in der ein Mann als Greis geboren wird und über die Jahre immer jünger wird. Vielleicht haben Sie sich aber auch schon in der Gemäldegalerie der Staatlichen Museen zu Berlin das Gemälde »Der Jungbrunnen« des Renaissancekünstlers Lucas Cranach angesehen. Dort steigen faltige Greisinnen in ein Bad, um auf der anderen Seite als junge, schöne Göttinnen das Wasser wieder zu verlassen.

Übrigens: Männer sind in diesem Jungbrunnen nicht zu sehen. Im Mittelalter war man sogar allgemein der Auffassung, dass sich Männer automatisch durch den Umgang mit jungen Frauen verjüngen. Ein lustiger Irrglaube, der viele Jahrhunderte überstanden hat und dem bis heute noch viele Männer aufsitzen. Eigentlich seltsam. Oder finden Sie nicht, dass ein Sechzigjähriger neben einer Dreißigjährigen viel älter wirkt als neben einer Gleichaltrigen? Ronald Reagan soll sogar einmal gesagt haben, er sehe in seinen Filmen deshalb so jung aus, weil er dafür gesorgt habe, stets mit alten Pferden im Bild zu sein ...

Sieht man sich die Ratschläge in den Alltagsmedien und die Werbung der Kosmetikindustrie an, scheint der Wunsch nach ewiger Jugend tatsächlich vor allem ein Frauenthema zu sein. Aber in Wirklichkeit beschäftigte er immer schon und bis heute beide Geschlechter.

Warum uns die stetige Veränderungen unseres Körpers so umtreibt? Es ist vermutlich der Gedanke an den Tod. Und vor allem der Wunsch, ihm möglichst nicht so schnell zu begegnen.

Der Traum vom Stoppen des Alterns bzw. vom Rückwärts-Altern ist deshalb so alt wie die Menschheit selbst. Und jetzt werden Sie aufhorchen: Es ist nicht länger ein Traum! Denn 2006 gelang dem japanischen Wissenschaftler Shinya Yamanaka die Sensation, den Entwicklungsprozess von Gewebezellen umzukehren, sie zu verjüngen. Durch das »Anschalten« von vier speziellen Genen verwandelte er eine erwachsene Körperzelle in eine Stammzelle – ganz ohne Magie. Diesen Prozess nennen Wissenschaftler »Induzierte Re-Programmierung«, und dabei wird dafür gesorgt, dass das Entwicklungsprogramm von Zellen rückwärts läuft. Am Ende werden sie wieder in ihre Ursprungsform als sogenannte embryonale Stammzellen überführt.

Kein Wunder, dass Shinya Yamanaka zusammen mit seinem Kollegen John Gurdon dafür im Jahr 2012 den Nobelpreis für Medizin verliehen bekam. Denn mit dieser bahnbrechenden Entdeckung lässt sich beispielsweise erklären, wie sich Organe entwickeln oder Krankheiten entstehen. Oder wie man für jeden Menschen eine Art »Ersatzteillager« an jugendlichen und frischen Zellen durch individuell gezüchteten Gewebeersatz schaffen kann. Aus diesen embryonalen Zellen lässt sich durch Anschalten eines Vorwärtsprogramms jede beliebige Zell- und Gewebeart herstellen. Was ein bisschen nach *Frankenstein* klingt, bedeutet konkret, dass Hoffnung besteht, irgendwann zugrunde gegangene Zellen und Organe durch neues, junges Gewebe zu ersetzen. Seit 2014 arbeitet man daran, blinden Menschen frische Netzhautzellen hinter das Auge zu transplantieren, die über eine Re-Programmierung von Hautzellen der jeweiligen Person im Labor hergestellt wurden. Und so könnte man sagen: Der Jungbrunnen-Effekt des Lucas Cranach samt Heilung und Selbstverjüngung hat durch Anschalten des Rückwärtsprogramms unserer Zellen in die moderne Medizin und Forschung Einzug gehalten.

Was heißt eigentlich »Altern«?

Das Altern des menschlichen Körpers findet schon vor seiner Geburt statt. Schon bei Embryos sterben einige Zellen ab, beispielsweise die embryonalen Schwimmhäute. Das Altern und Sterben unserer Zellen ist sinnvoll, denn der Körper entledigt sich im Laufe des Lebens immer wieder der alten Zellen, um Platz für neue, frische zu schaffen – eine Grundbedingung für die Aufrechterhaltung der Funktionen unseres Körpers. Bewusst wird uns unser eigenes Altern aber eigentlich erst, wenn wir direkte Anzeichen

wahrnehmen, seien es optische Anzeichen wie Falten oder bestimmte Dinge, die unser Körper nicht mehr so »macht« wie einst. Also der Übergang des Körpers von dem Zustand »fit« hin zu dem Zustand »anfällig für Krankheiten und Verletzungen«. So definiert es der Molekularbiologe Konrad Beyreuther der Universität Heidelberg.

Die Details des Alterns sind für uns zunächst nicht sichtbar: Die Muskulatur um die Knochen wird lockerer, die Muskelmasse nimmt ab, das Blut wird dünner, die Wände der Blutgefäße verlieren an Elastizität und verengen sich, das Unterhautfettgewebe und die Kollagenfasern in der Haut werden weniger. Das Knochenmark produziert weniger weiße Blutkörperchen, und das schwächt unser Immunsystem – weshalb wir im Alter ein erhöhtes Risiko haben, einen Infekt zu bekommen. Das Altern unseres Immunsystems ist u. a. auch ein Grund dafür, dass mit zunehmendem Alter das Risiko, an Krebs zu erkranken, steigt. All das setzt zwischen dem vierzigsten und fünfzigsten Lebensjahr ein – und das ist damit auch der Abschnitt, in dem wir festlegen, wie schnell wir altern (und den wir glücklicherweise aktiv beeinflussen können!).

Die alternde Zelle erholt sich dann weniger gut von Hitze- oder Kälteschocks, reagiert sensibler auf UV-Strahlung. Auch die Zellen sind eben nicht mehr so in Form, wie sie mal waren. Warum das so ist, das zu erklären gibt es verschiedene wissenschaftliche Ansätze. Eine Theorie besagt, dass es sich einfach um einen Verschleiß handelt. Die Zellen nutzen sich mit der Zeit ab, sie können sich irgendwann nicht mehr regenerieren. Der andere Ansatz ist die Programm-Theorie, bei der vermutet wird, dass die Zellteilung begrenzt ist, sich eine Zelle etwa 150 Mal teilen kann. Aber welche Theorie auch stimmen mag: Wir haben die Chance, dem Altern ein wenig entgegenzuwirken.

Warum dieses Buch?

Wenn es um das Altern geht, dann gibt es zwei Optionen: Entweder, wir verschließen ganz fest unsere (mittlerweile von Fältchen umspielten) Augen, um die Veränderungen, die uns unweigerlich widerfahren, zu ignorieren (das tun die wenigsten). Oder wir sehen dem Alter offen und schonungslos ins Gesicht. Das bedeutet herauszufinden: Was stört mich? Oder gar: Worunter leide ich? Mit welcher Veränderung meines Köpers kann ich easy leben? Und wenn mich etwas wirklich stört – was kann ich tun? Und dann machen wir uns schlau. Wohl dem, der das generell macht. Denn – das ist ein weiterer erstaunlicher Fakt – laut Statistik sterben ungebildete Menschen früher als gebildete. Wissen ist also nicht nur Macht, es verlängert auch das Leben und hält uns jung.

Auch wenn Sie noch so entspannt sind, was das Altern betrifft – keiner Frau ist es ernsthaft egal, ihren Körper altern zu sehen. Die Haut verliert ihre Spannkraft, die ersten grauen Haare werden sichtbar, die Muskelmasse nimmt ab, das Kinderkriegen ist plötzlich kein Kinderspiel mehr, zum Lesen braucht man eine Brille. Es gibt also zwei Strategien: damit leben, es so hinnehmen, Alter einfach Alter sein lassen und sich über anderes Gedanken machen. Oder aber die Sache angehen, ein paar Dinge und Gewohnheiten im Leben verändern. Vielleicht nicht alles, vielleicht sind es in diesem Buch auch nur ein paar Fakten, die Sie interessieren. Oder überhaupt auch nur ein einziger Aging-Faktor, gegen den Sie etwas unternehmen wollen. Nur damit wir uns nicht falsch verstehen: Wir werden Ihnen nicht mit dem erhobenen Zeigefinger kommen oder mit Sie-müssen-jetzt-aber-Sätzen, sondern Ihnen nackte Tatsachen über das Altern liefern und Ihnen sagen, wo es möglich ist, ein Rückwärts-

Programm einzuschalten – oder zumindest die Slow-Motion-Taste zu drücken.

Prof. Dr. Marion Kiechle, Julie Gorkow
München, im September 2017

I

Lebenserwartung – Was ist für uns drin ?

Vierzig ist das neue Dreißig, Fünfzig das neue Vierzig und so weiter. So steht es überall, in den Magazinen, in der Werbung. Und? Würden Sie das auch so unterschreiben? Wenn man sich die Frauen heute ansieht, vermutlich schon. Vergleicht man Fotos von früheren Generationen und schaut sich dann die eigene Familie, Freundinnen, Bekannte an, stellt man fest: Die meisten Frauen sehen wirklich jünger aus und sind körperlich agiler als Frauen gleichen Alters vor einigen Jahrzehnten. Die sechsunsechzigjährige Mutter geht locker als Fünfundfünfzigjährige durch. Und die Freundin, Mitte vierzig, zwei Kinder, kann es locker mit dem Körper einer Thirtysomething aufnehmen. Der Beweis, dass man heutzutage anders bzw. besser altert, ist nicht zu übersehen. Und er macht Mut, lässt hoffen, dass man möglichst lange gesund alt werden kann.

Woran liegt das? Einmal natürlich an unserem komfortablen Lebensstandard, aber auch das voranschreitende Angebot an Vorsorge-, Wohlfühl- und Optimierungsmethoden in den Bereichen Schönheit, Gesundheit, Wellness, Frauenheilkunde, Medizin spielt dabei eine Rolle. Als Expertinnen aus diesen Branchen wurde uns in den letzten Jahren eines klar: Spricht man mit Frauen über das

Altern, über altersbedingte Probleme und neue wissenschaftliche Erkenntnisse, über neue Anti-Aging-Ansätze, dann sind Gesprächspartnerinnen immer voll bei der Sache. Wie funktioniert diese neue Methode gegen altersbedingten Haarverlust genau? Wie bitte, Hormone können unsere Haut um Jahre verjüngen? Was, eine fettarme Ernährung kann unseren Stoffwechsel negativ beeinflussen?

Den Frauen, die wir täglich treffen, geht es schon lange nicht mehr um ein angestregtes, bemühtes und fast schon armseliges Nicht-älter-werden-Wollen, wie es vor Jahren noch im Mittelpunkt der Anti-Aging-Diskussion stand. Dieser Fokus produzierte nicht nur in Hollywood, sondern auch in einigen deutschen Großstädten die typischen eingefrorenen Botox-Gesichter und ein »Geschmäckle« bei dem Ergebnis der verjüngenden Metamorphosen. Eine verzerrte Mimik, Schlauchbootlippen und überdimensionale Pausbäckchen im Sinne einer Alt-Barbie sind traurige Mahnmale dieser Phase.

Der neue Blick auf das Altern ist nicht mehr so von Angst vor der optischen Veränderung getrieben, eher von Neugierde und dem angenehmen Grundgedanken, das Altwerden zumindest bis zu einem gewissen Grad beeinflussen zu können – ohne einen Kompletteingriff. Es geht um intelligente Anti-Aging-Strategien. Es geht darum, sich genau das zunutze zu machen, was möglich ist. Der Blick auf das Altern als Frau ist ein wenig cooler geworden – und das ist wirklich gut so.

Wie alt können wir werden?

Ganz nüchtern betrachtet: Wir könnten ewig leben. Theoretisch. Achtzig Jahre, neunzig oder gar hundert Jahre: Wenn jemand so alt wird, dann überrascht uns das längst nicht mehr. Die Lebens-

erwartung der Menschen in den Industrienationen und Schwellenländern steigt kontinuierlich und ist der beste Beweis, dass »Rückwärts-Altern« funktioniert. Der medizinische Fortschritt und die verbesserten Lebensbedingungen machen's möglich. Und Letztere haben wir auch noch größtenteils selbst in der Hand. Das ist unsere Chance: Wir können die Art, wie wir leben, beeinflussen! Sie werden von uns konkrete Vorschläge bekommen, in denen wir die Alters-Beschleuniger und -Entschleuniger nach neuesten Erkenntnissen der medizinischen Forschung benennen und erklären. Und insbesondere auch, wie man in verschiedenen Bereichen problemlos den Rückwärtsgang einlegen kann. Zum Beispiel, wie wir den inneren Schweinehund überlisten, moderaten Sport treiben und so unseren Körper langfristig verjüngen. Oder warum die richtige Mundhygiene uns vor Alterungsprozessen bewahrt. Und wie wir die Qualität des Schlafens verbessern und so unserer Haut einen Anti-Aging-Effekt bescheren.

Bereits seit 1840 nimmt die Lebenserwartung der Menschen in Europa und Nordamerika jährlich um drei Monate zu, und es gibt derzeit keinen Hinweis, dass dieser Prozess zum Stillstand kommen würde. Bis zum Jahr 1950 war die Steigerung der Lebenserwartung vor allem auf rückläufige Sterberaten im Kindesalter zurückzuführen. Seitdem resultiert sie überwiegend aus einer abnehmenden Sterblichkeit der Generationen jenseits des fünf- und sechzigsten Lebensjahres.

Heute sieht es für uns so aus: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) berichtet in ihrer aktuellsten Statistik aus dem Jahr 2014, dass die durchschnittliche Lebenserwartung der Frauen in Deutschland bei dreiundachtzig und für Männer bei achtundsiebzig Jahren liegt. Spitzenreiter in Sachen Lebenserwartung sind weltweit die Japanerinnen. Ein heute geborenes japanisches Mädchen kann mit

einer Lebenserwartung von siebenundachtzig Jahren rechnen. Bei den Männern führt Island mit einer Lebenserwartung von einundachtzig Jahren.

Die Tatsache, dass wir immer älter werden, verändert unsere Gesellschaft maßgeblich. Aktuell ist ein Viertel der Menschen in unserem Land älter als fünfundsechzig Jahre. Wenn die Hochrechnung des Statistischen Bundesamtes recht behält, dann wird diese Zahl auch weiterhin kontinuierlich ansteigen. 2020 wären es 30 Prozent, 2040 ganze 45 Prozent, bis dann im Jahr 2060 die Hälfte aller Deutschen über fünfundsechzig Jahre alt ist. Kein Wunder also, dass sich Marketingexperten auf die Generation Gold, Best Ager, Silver Ager, Master Consumer oder Generation 50+ stürzen. Für diese Zielgruppe werden heute nicht mehr nur Tanztees und Butterfahrten angeboten, sondern komplette Messen konzipiert. Was für eine Entwicklung, wo man bei uns in den Neunzigerjahren allenfalls die Serie mit den rüstigen und lebenslustigen *Golden Girls* aus den USA kannte.

Aber auch heutzutage gibt es bereits Regionen auf der Welt, in denen der Anteil der Fünfundsechzigjährigen über 30 Prozent liegt. Ginge man rein nach der Lebenserwartung, dann wäre ein möglichst frühzeitiger Umzug im Leben nach Okinawa ratsam. Denn nirgends sonst auf der Welt werden die Menschen so alt wie auf der japanischen Inselgruppe. Mehr als 123 über Neunzigjährige und fünfzehn Hundertjährige leben in der 3.400 Einwohner zählenden Inselkette im Pazifik. Was wir uns von ihnen anschauen können – dazu später mehr.

Schaut man ins *Guinness Buch der Rekorde*, so findet man auch Menschen aus anderen Ländern, die ein biblisches Alter erreichen. Der nachweislich älteste Mensch der Welt war die Französin Jeanne Calment, die 1997 im Alter von hundertzweiundzwanzig

Jahren starb. Bei den Männern hält seit 2012 der Japaner Jiroemon Kimura (1897–2013) mit hundertsechzehn Jahren den Rekord des höchsten erreichten Lebensalters. Aber es gibt da auch noch die Geschichte des Bolivianers Carmelo Flores (1890–2014), der laut Erzählung seines Enkels mit hundertdreiundzwanzig Jahren in La Paz entschlafen sein soll. Flores wurde nach Erzählungen der bolivianischen Behörden am 16. Juli 1890 geboren, sodass er eigentlich als ältester Mann im *Guinness Buch der Rekorde* verzeichnet sein müsste.

Noch erstaunlicher ist die Geschichte der Indonesierin Turinah aus einem kleinen Dorf auf Sumatra, die 2010 öffentlich wurde. Sie ist laut Angaben ihrer hundertacht Jahre (!) alten Tochter hundertsiebenundfünfzig Jahre alt. Sie gibt an, 1853 geboren zu sein, ihren Pass und die Geburtsurkunde aber 1965 aus Angst vor den Kommunisten verbrannt zu haben. Ob ihre Geschichte stimmt? Man weiß es nicht, keiner kann – logischerweise – ihr Geburtsjahr bestätigen. Allerdings referiert sie in ihrem hohen Alter eindrucksvoll über einen Vulkanausbruch, der im Jahr 1883 stattgefunden hat.

Will man so alt werden? Ist das wirklich erstrebenswert? Wenn man es theoretisch könnte – warum nicht? Allerdings verlangt es von uns einen guten Umgang mit uns, mit unserer Seele, mit unserem Körper. Nicht nur, um dieses Alter überhaupt zu erreichen, sondern auch, um dieses stattliche Alter meistern zu können.

Wenn wir also davon ausgehen, dass hundert Jahre wirklich drin sind, dann ist es clever, sich auf die lange Strecke gut vorzubereiten und zu wissen, was uns fit und jung hält. Etwa so, wie es die Autorin Agatha Christie formulierte: »Wer mit siebzig eine reizende alte Dame sein möchte, muss als siebzehnjähriges Mädchen damit anfangen.« Nebenbei bemerkt: Agatha Christie sorgte 1930 zumindest für hochgezogene Augenbrauen in der englischen

Society, als sie im Alter von vierzig Jahren einen Sechszwanzigjährigen heiratete. Sie hat gern damit kokettiert, dass ihr Mann Archäologe war ...

Unser Blick auf das Alter

Was bedeutet eigentlich »alt«? Ist man mit fünfzig Jahren alt, mit sechzig oder erst mit neunzig? Jeder Mensch hat dazu sein eigenes Empfinden. Wie alt man sich selber fühlt, wie alt man andere einschätzt – alles eine sehr subjektive Sache. So finden wir als Kinder oder Jugendliche unsere vierzigjährigen Eltern womöglich steinalt, bis wir selbst dann irgendwann dieses Alter erreicht haben und uns ganz und gar nicht als alt definieren. »Alt ist Ich plus fünfzehn«, lautet eine treffende Faustregel.

Der Sound der Gesellschaft ist ein anderer, ein nicht so wohlwollender. Alt sein gilt als Makel. Theoretisch könnte man schon pikiert beim Alter von vierzig Jahren die Nase rümpfen, denn spätestens dann nimmt die Leistungsfähigkeit des Körpers ab. Beispielsweise werden Muskelkraft und Lungenvolumen weniger. Oder nehmen wir die Marke siebenundsechzig Jahre. Da soll dann aber auch für alle Schluss sein mit dem Arbeitsalltag. Man ist einfach zu alt. Ausgebrannt, ab in den Ruhestand.

In einigen Kulturen war und ist das nicht so. Der römische Senat galt als eine Ansammlung weiser Männer, gerade *weil* er ein »Rat der Ältesten« war (*senatus*, abgeleitet von *senex für* »alter Mann, Ältester«). Auch in der japanischen Kultur gab und gibt es noch immer eine respektvolle Anerkennung des Alters. Und dies nicht nur, weil Menschen jenseits der neunzig ein fester Bestandteil der Gesellschaft sind. Schauen wir zu den Spaniern, so entdeckt man dort auch eine ausgeprägte Demut der Jungen vor den

Alten. Die Großeltern – insbesondere die Oma! – gelten als Oberhäupter der Familie.

Die Weisheit vieler älterer Menschen lässt sich wissenschaftlich ganz einfach erklären. Denn die Intelligenz teilt sich in zwei verschiedene Arten: Die *fluide Intelligenz* ist uns angeboren und erreicht ihren Höhepunkt Mitte zwanzig. Es ist die Art von Intelligenz, die durch die Umgebung nicht beeinflussbar ist. Ganz anders als die zweite Form, die *kristalline Intelligenz*. Sie vereint unsere Fähigkeiten, die wir im Laufe des Lebens erlernt haben, also Lebenserfahrungen und Bildung. Anders als die fluide, kann die kristalline Intelligenz weiter anwachsen, mindestens bis zum fünfzigsten Lebensjahr, aber durchaus auch bis in das Alter um die siebzig. Haben wir von unseren Eltern einen guten IQ mitbekommen und während unserer unterschiedlichen Lebensphasen jede Menge Erfahrungen gesammelt, dann bestehen gute Chancen, im höheren Alter wirklich weise zu werden. Und man wundert sich doch sehr, warum dieses geballte Weisheitspotenzial, das sich ja erst im Alter voll entfaltet, in unserer Gesellschaft so kategorisch ausgeblendet wird. Es ist kein guter Zustand, dass beim Thema Alter überwiegend an Rollator, Seniorenheim und Hörgerät gedacht wird.

Eine Studie der Robert-Bosch-Stiftung fand heraus, dass es in verschiedenen Gesellschaften unterschiedliche Strömungen gibt, was die Deutung des Alters und den Umgang damit angeht. Kann man in Norwegen, Großbritannien und den USA eine große Akzeptanz und Anerkennung des Alters feststellen, bewundert man in dem Körperkult-Land Brasilien eher die Jugendlichkeit – nicht ohne Grund wird Brasilien auch »pais jovem« = jugendliches Land genannt – und versucht den Altersprozess möglichst auszublenden. Allerdings nicht mit einer natürlichen, langfristig angelegten Methode über beispielsweise Ernährung oder Sport, sondern mit Eingriffen, die schnellere Ergebnisse zeigen. Nicht umsonst belegt

Brasilien in der Top Ten der Schönheitsoperationen knapp nach den USA weltweit den 2. Platz. Oder wie es in der neuen Studie heißt: »Es gibt eine Tendenz, das Alter völlig zu leugnen und ältere Menschen als ›alterslos‹ zu betrachten.« Eine Ansicht, die einem klarmacht, was es heißen würde, wirklich »alterslos« zu sein ... Gespenstisch, finden Sie nicht?

Wie paradox der Blick auf das Alter sein kann, zeigt ein anderes aktuelles Beispiel aus den Niederlanden. Dort gibt es eine Gesetzesinitiative, die gegenwärtige Sterbehilferegelung zu ändern. Diese erlaubt seit 2001 die aktive Sterbehilfe und die Beihilfe zur Selbsttötung, wenn sich vorher zwei Ärzte davon überzeugt haben, dass der Sterben-Wollende den freiwilligen, dringlichen und gut überlegten Wunsch hat, sein Leben zu beenden, und dass seine medizinische Lage aussichtslos und sein Leiden unerträglich ist. Inzwischen allerdings geht es um folgende Erweiterung: Menschen, die älter sind als fünfundsechzig Jahre, sollen das Recht auf ein selbstbestimmtes Lebensende auch ohne eine medizinische Indikation erhalten, also ohne an einer Krankheit zu leiden. Die Grundidee hinter der Initiative: Wer im Alter beispielsweise unter dem Verlust der eigenen Mobilität oder unter Einsamkeit leide, der solle doch Kontrolle über das eigene Leben bekommen bzw. dieses einfach beenden können. Und sogenannte Sterbeberater könnten dem älteren Menschen bei der Entscheidung über Leben und Tod ein wenig unter die Arme greifen. Erster Gedanke: Befremdlich. Und traurig. Müsste es nicht eher mehr Gesetzesinitiativen *für* das Leben geben? Innovative Konzepte, Gesetze, die das Leben im Alter – egal, ob ab fünfundsechzig, früher oder später – verbessern, die genau die weitverbreiteten Probleme wie Vereinsamung, Mangel an sozialen Kontakten und Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, überhaupt die Lebensumstände der alten Menschen

verbessern? Neue Ideen, die uns allen das möglicherweise beschwerliche Leben im Alter verschönern, erleichtern – genau in diesem Lebensabschnitt, vor dem wir uns alle irgendwann ein wenig fürchten? Wäre nicht ein positiver Blick auf das Alter, ein würdevolles, freudvolles Leben der bessere Denkansatz?

Die Antwort scheint sehr leicht. Egal, ob man die Diskussion über das Alter auf einer gesellschaftlichen, moralischen, finanziellen, sozialen oder welcher Ebene auch immer führt, steht doch am Ende immer eines: Das Alter muss zurück in unsere Gesellschaft integriert werden. Die Stärken älterer Menschen müssten geachtet, ja sie sollten sogar unbedingt genutzt werden. Der Blick auf das Alter müsste ein anderer sein, ein optimistischerer!

Dies gilt aber nicht nur für die Gesellschaft. Jeder Einzelne von uns hat die Möglichkeit, sein voranschreitendes Alter aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Warum sollten wir es nicht so sehen: Egal, ob wir dreiundvierzig, siebenundfünfzig, fünfundsechzig oder achtundachtzig sind – es handelt sich hier um reine Zahlenkombinationen. Sie besagen nur, wie lange wir schon auf der Welt sind. Nicht aber, ob wir alt sind. Das numerische Alter ist das eine, das gefühlte Alter allerdings ist für uns viel entscheidender. Vor allem, wenn wir dieses auch noch selber positiv beeinflussen können – mit klugen Maßnahmen, die uns so jung halten, wie wir uns innerlich fühlen.

Warum werden Frauen älter als Männer ?

Da Sie dieses Buch lesen, nehmen wir an: Sie sind eine Frau. Gratulation! Sie haben die besten Voraussetzungen, alt zu werden. Rein biologisch betrachtet sollte es allerdings mehr Männer als Frauen geben. Denn je hundert Mädchen werden etwa

hundertsechs Jungen geboren. Der Grund dafür ist, dass männliche Spermien etwas leichter sind als weibliche, was der Tatsache geschuldet ist, dass das Y-Chromosom kleiner als das X-Chromosom ist (kaum zu glauben, aber wahr). Und da die Befruchtung einer Eizelle im Eileiter stattfindet und Spermien eine gewisse Wegstrecke dorthin zurücklegen müssen, ist es von Vorteil, fix zu sein. Hierfür sind sie mit einem Energietank und Schwanz ausgerüstet, sodass sie sich fortbewegen können. Durch das leichtere Gewicht sind männliche Spermien etwas schneller, haben eine größere Reichweite und somit einen leichten Vorteil gegenüber weiblichen Spermien, die Eizellen zuerst zu erreichen. Und wer zuerst da ist, der legt nun mal fest, ob ein Junge oder ein Mädchen geboren wird.

Doch dann wendet sich das Blatt. Eine traurige Tatsache ist, dass sich der Männerüberschuss bereits im ersten Lebensjahr durch eine höhere Säuglingssterblichkeit bei Jungen reduziert. Wissenschaftler untersuchten dazu die Geburtsstatistiken aus vielen europäischen Ländern einschließlich Deutschland, Japan, USA, Kanada und Australien und stellten für männliche Neugeborene ein 24 Prozent höheres Sterberisiko fest als für weibliche Babys. Jungen haben ein um 60 Prozent erhöhtes Risiko, zu früh zur Welt zu kommen, was wiederum ein höheres Risiko für Infektionskrankheiten und Atemwegsbeschwerden bedeutet. Außerdem liegt ihr Risiko für Geburtsverletzungen und ihre Sterblichkeit während der Geburt wegen ihres größeren Körpers und Kopfumfanges über dem von weiblichen Säuglingen. Das vermeintlich starke Geschlecht zeigt also schon im Säuglingsalter eine größere biologische Verletzlichkeit. Was Männer später ebenfalls in Gefahr bringt: das waghalsige Verhalten im Straßenverkehr. Früher spiegelte sich dies wohl eher durch das Anzetteln von Kriegen und durch den Tod auf dem Schlachtfeld wider. Heute besitzen