

Schön ist, wer jung ist!

WAHRHEIT ODER LÜGE?
WAS JUNGSEIN WIRKLICH
BEDEUTET, SECHS
»BETROFFENE« ERZÄHLEN

Text elisabeth.stadlbauer@wellness-magazin.at

Wenn man den „Anti Agern“, „Better Agern“ oder gar „Happy Agern“ zuhört, möchte man meinen, wir könnten mit dem Älterwerden wirklich umgehen. Immerhin verkünden aktuelle Studien, mit 60 ginge es erst so richtig los. Kritischere Seelen hingegen sprechen von der Trau- magrenze 50! Ab dann würde man für die anderen, die Jüngeren, unsichtbar ... Also was nun? Wir erkennen zwar, dass wir mit dem Jugendkult in der Ära steigender Le-

benserwartung langsam alt aussehen, manchmal sogar lächerlich, orientieren uns aber weiterhin am Motto „Nur die Jugend zählt“. Diese Diskrepanz provozierte das gesamte Redaktionsteam dazu, sich auf einen offenen Exkurs in den menschlichen Lebens(ver)lauf einzulassen und Freunde wie Bekannte zu befragen, wie sie es dann so halten mit dem Älterwerden. Das führte allen voran zur Erkenntnis, dass uns nicht das Alter an sich in Angst versetzen sollte, sondern die Einstellung dazu, und dass dem Phänomen „Downaging“ nicht zu trauen ist, der durch medizinischen Fortschritt vorangetriebenen Verjüngung unserer Gesellschaft. Die „Young Olds“ machen auf jung, aber sind sie es wirklich?

Scheintriumph des Alters. „Anti Aging“, mit Betonung auf Anti, ist der Hochleistungsmotor in unserer Welt, geht ab wie eine Weltraumrakete. Der propagierte Siegeszug des Alters an sich verkümmert daneben zum Rohrkrepierer. Denn, um mit dem Altersforscher François Höpflinger zu sprechen: „Moderne Menschen haben nicht gelernt, das Alter zu lieben, sondern sie haben gelernt, bis ins höhere Lebensalter jung zu bleiben“, und vor allem jung auszusehen. Die Verjüngung des Lebensstils und einer „jungen“ Einstellung zum Alter kommt dabei zu kurz! Oder kennen Sie jemanden, der sich gerne das Schild „50+“ umhängt, weil es schick ist? Jemanden, der den Seniorenausweis zückt, als wär's die goldene Kreditkarte? Keiner! Eine echte Alters-Hochkultur ist also in weiter Ferne? Wir gehen der Sache auf den Grund.

Statistik Europa & die Welt 2050

DIE FOLGEN »DOPPELTER DEMOGRAPHISCHER ALTERUNG«

In unseren Breiten erhöht sich der Anteil älterer Menschen als Folge eines Geburtenrückgangs, ausgelöst durch geburtenstarke Jahrgänge („Babyboomer“), die weniger Kinder zur Welt brachten als ihre Eltern, aber länger leben werden. Gleichzeitig steigt die Zahl älterer Menschen aufgrund der erhöhten Lebenserwartung.

Lebenserwartung in Europa:
2005: 73,7 Jahre – 2050: 80,6 Jahre = ein Plus von 9,36 %, und das bei einem Bevölkerungszuwachs von MINUS 10,3 %, alle anderen Kontinente erwarten einen Bevölkerungszuwachs von 32 % in Nordamerika bis 113 % in Afrika, ausgehend von 2005.

Fotos: © Gettyimages, i-Stockphoto, Archiv, Hersteller



»Die falschen Vorstellungen vom Alter sind ebenso mörderisch wie alle andern Rassismen.«

Frank Schirmmacher



»Entweder man lebt oder lebt nicht«

Alter ist eine Frage der Einstellung



**»Ich habe wenig Zeit zum Sinnieren«
Babsi, 44, PR-Fachfrau, hofft auf ein erfülltes Alterwerden**

Uff, schau ich heute wieder zerknittert im Gesicht aus! Mit Anfang/Mitte 40 merkt Frau natürlich schon, wenn sie in den Spiegel schaut, dass sie keine 20 mehr ist. Aber ganz ehrlich: Hat man, wenn man wie ich seit 20 Jahren Kinder groß zieht und erfolgreich seinem Job nachgeht, nicht das Recht auf ein paar Falten im Gesicht und ein bisschen Speck am Bauch? Trotzdem vergleiche ich mein Aussehen ab und zu gerne mit dem von gleichaltrigen Frauen; und trotzdem pflege ich natürlich meine Haut und tue etwas für meine Figur. Schließlich will ich sehr wohl eine „junge Mittvierzigerin“ sein! Um mir übers Älterwerden groß Gedanken zu machen, fehlt mir im Alltag einfach die Zeit. Was schon komisch anmutet ist: Oft kommt es mir vor wie gestern, dass ich maturiert, studiert, meine Kinder bekommen habe. Dabei liegt das alles schon 10–20 Jahre zurück! Manchmal sinniere ich dann: Noch mal 20 Jahre, und du gehst auf die 65 zu ... Da kiefle ich dann schon einmal dran! Wünschen würde ich mir, dass die Gesellschaft wieder mehr Respekt älteren Menschen gegenüber entwickelt.

**»An schlechten Tagen betraue ich den Verlust der Jugend«
Ilse, 56, Fotografin, zeigt Mut zu ehrlicher Selbsteinschätzung**

Ich arbeite viel in der Werbung und bin häufig frustriert: „Grau ist bunt“, „alt ist hip“ ... Die halbherzigen Slogans, die uns das Älterwerden schmackhaft machen wollen, drücken mir gewaltig aufs Gemüt. Das hat so einen tröstenden, aber auch unerträglichen „Schicksal als Chance“-Touch. Solange wir in unserem tiefsten Inneren fühlen, dass Alter eine Krankheit ist, kann sich da auch nichts ändern. Ich bin heute mit 56 leistungsfähiger, meine erste gute Beziehung glückte mir auch erst mit 51, und so ich mich jemals schön fand, tue ich das heute. Tatsache ist auch, dass mich Firmen weniger oft buchen, ich stehe wohlgemerkt hinter der Kamera, allerdings nicht auf der Leitung und weiß: Als Junge(r) hat man zwar keine Erfahrung, kostet aber die Hälfte. Man hat entweder einen berühmten Namen oder versinkt in der Bedeutungslosigkeit. An schlechten Tagen sehe ich jede Falte und betraue den Verlust der Jugend, an guten Tagen lache ich mir ins Fäustchen und denke mir, dein Leben ist dir geglückt.



**»Altern ist immer schmerzhaft«
Horst, 43, Altphilologe, kennt und teilt die Urängste des Menschen**

Zum Alter gehören Endlichkeit, Verfall, Abschied, Schmerz, Ungewissheit – all das, was wir naturgegeben um jeden Preis vermeiden wollen, Kräfte, die unseren Bedürfnissen nach Sicherheit, Beständigkeit, Anerkennung und Bestätigung völlig entgegenwirken. Altern ist schmerzhaft. Das Wissen, dass die Zukunft kürzer sein wird als die Vergangenheit, belastet uns in der Gegenwart, habe ich einmal gelesen ... das hat sicher ein alter, weiser Philosoph gesagt. Jungsein ist eben mit Kraft und Energie verbunden, es ist lebenserhaltend, arterhaltend. Und was die Blicke auf sich zieht, ist ein junges Aussehen. Tatsache aber ist auch, dass wir immer länger jung bleiben, aktiv, leistungsfähig, und das sogenannte biographische und biologische Alter immer weiter auseinanderdriften. Ich empfinde den Druck, da mitmachen zu wollen oder zu müssen, manchmal als unangenehm, manchmal lächerlich. Zum Fremdschämen! Mein Leben einfach zu leben ohne Fokus auf das Alter, das macht mich einmal mehr im Leben zum Außenseiter.



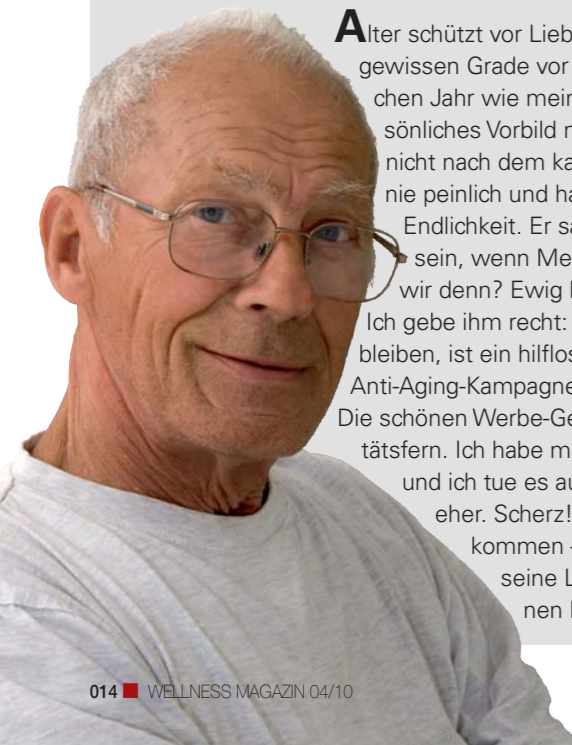
**»Für mich selber jugendlich zu bleiben, darauf kommt es an«
Anna, 35, EDV-Technikerin, legt ihre eigenen Maßstäbe an**

Ich sehe das Leben als eine Parabel, eine Kurve, deren Klimax mit zirka 45 erreicht ist, dann soll es ruhig „bergab“ gehen in eine weitere Zeitstrecke, aber mit dem Wissen aus der Zeit davor und der inneren Stärke, die daraus erwächst. Jung ist schön, schön ist jung, das sagt uns das Schönheitsideal. Ich stimme aber nur zu, wenn es um mehr geht als um eine junge Fassade. Jung bleiben heißt, sich gesund erhalten, die Zellproduktion anregen, den ganzen Körper gut durchbluten – vor allem durch viel Bewegung. Für mich selber jugendlich zu bleiben, darauf kommt es mir an. Dem optischen Verfall arbeite ich mit den Mitteln der Schönheitsmedizin entgegen. Ohne Skalpell jedoch, so weit gehe ich nicht. Ich mag keine Narben, sie erzeugen Energieblockaden. Und das wäre im Prozess des Jungbleibens wieder kontraproduktiv. Viele Ältere sind mir mit ihrem Willen und ihrem Bemühen um Gesundheit und Selbständigkeit ein Vorbild. Sie zeigen vor, dass es sich lohnt, in jeder Lage für das Erhalten und auch Wiedererlangen der eigenen Kräfte zu kämpfen.



**»Alter schützt vor Liebe nicht«
Hermann, 62, Winzer, spricht offen über ein fortgeschrittenes Erotikleben**

Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe schützt bis zu einem gewissen Grade vor Alter, sagte Jeanne Moreau, die im gleichen Jahr wie mein Vater geboren wurde, 1928. Sein persönliches Vorbild machte mir klar, dass sich die Libido nicht nach dem kalendarischen Alter richtet. Er war dabei nie peinlich und hatte auch keine Probleme mit seiner Endlichkeit. Er sagte sogar einmal: Wo soll da der Segen sein, wenn Menschen ewig leben könnten. Was wollen wir denn? Ewig leben? Das wäre doch unmenschlich! Ich gebe ihm recht: Der Drang, um jeden Preis jugendlich zu bleiben, ist ein hilfloses Spiel mit der Zeit. Auch die ganzen Anti-Aging-Kampagnen werden den Wettlauf nicht gewinnen. Die schönen Werbe-Gesichter sind mir auch alle viel zu realitätsfern. Ich habe mit 30 nicht ausgehen wie Pierce Brosnan und ich tue es auch mit 62 nicht, wenngleich da schon eher. Scherz! Ich glaube – um zum Beginn zurückzukommen –, der beste Schutz vor dem Alter ist, seine Liebesfähigkeit zu bewahren. Und seinen Humor.



**»Jung sein und jung aussehen, das sind zwei Paar Schuhe.«
Peter, 55, Baumeister, setzt auf einen gesunden Lebensstil**

Jedes biologische Lebewesen altert, der Tod ist im genetischen Programm jeder Zelle bereits verankert, das weiß man noch aus der Schule. Die Haut welkt, das Gewebe erschlafft ... Aber: Gesund altern kann man auch mit Falten! Was mich daher viel mehr interessiert, ist die Tatsache, dass die Häufigkeit, vor 75 ernsthaft zu erkranken, durch ein ideales Körpergewicht, durch regelmäßige Bewegung und durch Nichtrauchen um bis zu ein Drittel gesenkt werden kann. Das ist doch was! Wer sich weiterhin bildet, soziale Kontakte pflegt, seine Lebensziele an den Lebensabschnitt anpasst, der bleibt länger jung. Das macht mir Mut für die Zukunft. Ich habe in meiner Midlifecrisis auch viel nachgelesen übers Altern: Der Direktor des Max-Planck-Instituts für demographische Forschung in Rostock sagte einmal, dass es nur zu 25 Prozent in unseren Genen liegt, wie alt wir werden. Zehn Prozent hängen von den Lebensbedingungen in den ersten Lebensjahren ab, die verbleibenden 65 Prozent von den späteren Jahren. Das ist eine Menge Spielraum, finde ich.



»Später älter werden genügt nicht«

Sind wir reif für eine Gesellschaft der »jungen Alten«?

Eigentlich soll Giulia mit ihren Freunden in einem Restaurant ihren 50. Geburtstag feiern. Doch während sich die wartenden Gäste über Übergewicht und nächtliche Krämpfe austauschen, streift sie durch die Stadt. Ihr ist nicht zum Feiern zumute, sie fühlt sich wie unsichtbar, im Bus, im Geschäft, keiner nimmt sie wahr. Oder doch? Nur zu gerne lässt sie sich von einem älteren Herrn auf ein Glas Wein einladen ... „Giulias Ver-

Fakten

Gibt es zwei Senioren-Welten? DIE REALITÄT LIEGT FERNAB DER KLISCHEES – AUF ALLEN EBENEN. DIE FAKTEN SPRECHEN FÜR SICH

Aktiv, aber ausgeschlossen. Laut einer GfK-Studie gibt es mehrere Senioren-Typen (nach deren Selbsteinschätzung): 10 Prozent aktive „Flotte“, 32 Prozent familienorientierte „Zufriedene“, 33 Prozent unternehmungslustige „Neugierige“, und nur 25 Prozent sind „Zurückgezogene“. Aber: Erst am 11.2. verlaubliche weitere GfK-Studie, dass nach wie vor 50 Prozent der 50 plus, 62 Prozent der 60 plus und 80 Prozent der 70 plus am Internet nicht teilhaben, der wohl größten Bühne der modernen Gesellschaft.

Nicht erwerbstätig, aber finanzstark. 2020, also in nur 10 Jahren, werden 42 Prozent aller Österreicher über 50 Jahre alt sein. Dr. Angelika Kofler von GfK Austria, Autorin der Seniorenstudie: „Senioren unterstützen Kinder und Enkel materiell und immateriell“, was gerade in wirtschaftlich angespannten Zeiten ein Rettungsanker sei. Stimmt, Oma und Opa können das, weil sie sparsam waren und eine gesicherte Pension haben. Am heutigen Arbeitsmarkt ist man mit 45 alt, es gibt weniger lebenslange Jobs, dafür wesentlich mehr Lebensabschnitts-Beschäftigte, kontinuierliches Ansparen ist ungleich schwerer. Die heute 45-Jährigen werden ganz anders situiert sein als ihre Eltern.

Alt, aber Frau! Mann und Frau altern unterschiedlich. „Ganz unmöglich ist es, über die Ungerechtigkeit der Lebensalter hinwegzukommen“, schrieb Elias Canetti. Noch schwieriger ist es, über die Ungerechtigkeiten der geschlechtsspezifischen Alters-Einschätzung hinwegzusehen. Ältere Frauen sind älter als ältere Männer! Männer leben vom Sean Connery-Effekt – je älter, desto cooler –, Frauen vom Schönheitschirurgie. Und wenn der kein wahrer Meister seines Faches ist, dann gibt es für die Patientinnen eher Spott als Bewunderung.



»Die verschiedenen Altersstufen der Menschen halten einander für verschiedene Rassen. Alte haben gewöhnlich vergessen, dass sie jung gewesen sind, oder sie vergessen, dass sie alt sind, und Junge begreifen nie, dass sie alt werden können.«

Kurt Tucholsky

schwinden“, nach einem Drehbuch des 62-jährigen Schweizer Autors Martin Suter, ist eine tragikomische Filmparabel über das Alterwerden, Corinna Harfouch und Bruno Ganz glänzen in den Hauptrollen.

Fiktion & Wahrheit. Filme über Senioren gab es schon immer, gerne sind es unterschätzte Kämpfer, die es allen noch einmal zeigen, im Geiste Junggebliebene. In der Kunst flüchten wir uns ins Heldenepos, in die Komödie oder in die Satire – das Leben aber erlaubt derartige Kunstgriffe nicht, da haben wir zu tun, was die Gesellschaft fordert. So gilt es heute als disziplinos, nicht jung und attraktiv zu sein. Nichts gegen das Altern zu tun, ist skandalös! Faltenfreiheit gilt mehr als ein guter Gesundheitsstatus. „Jeder will alt werden, doch niemand will es sein“, schreibt Univ. Prof. Dr. Maria Deutinger, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Medizin, in der kürzlich im Goldegg Verlag erschienenen Abrechnung mit dem Schönheitswahn „Wahnsinnig schön“. Jeder ab 20 gilt als Patient, um es drastisch zu formulieren.

Szenenwechsel Silberner Markt. Da gibt es aber auch die Best Ager, 50 plus, 60 plus, die zusammen eine neue Zielgruppe bilden: die Alten, die nicht alt werden. Das Bild des passiven Seniors im Ruhe-Stand ist passé, wie eine aktuelle Studie von Zukunftsinstitut/GfK Österreich zeigt. Demnach schwören sich die

Österreicher vielmehr auf die neuen besten Jahre ein: Mit 60 geht es los, Kaufkraft, Reiselust, Lebensfreude inklusive. Klingt gut, klingt aber doch eher nach einem Wunschkonzert für die Zukunft. Wir teilen zwar Sir Karl Poppers Meinung, „Die Wissenschaft hat die Pflicht zum Optimismus“, dieser aber sollte nicht den Blick auf die Realität versperren.

Die 10 Thesen zum Alter. Ein paar Beispiele: „Jahrzehnte, bevor drohende demographische Horrorszenarien tatsächlich eintreten, werden Gesellschaft und Unternehmen mit angemessenen Strategien gegensteuern“, sagt die erste der zehn Thesen zum Alter aus besagter Studie, und: „Die flexiblen Strukturen der Wissensarbeit sind eine Chance für die Menschen, auch im Alter noch ihre Kompetenzen produktiv einzubringen.“ Tatsächlich hat heute jeder ab 45 panische Angst davor, arbeitslos zu werden, weil er da schon zum alten Eisen gehört. „Staat und Arbeitskultur werden die Strukturen stärker auf die Gesunderhaltung der Menschen umstellen ...“ Wer das finanziell tragen soll, steht nicht in der Studie. Derzeit sieht es nicht so aus, als würden die Alten von morgen wirklich gesünder sein und bei weniger Arbeitslast länger arbeiten können. Im Gegenteil: Das Schreckgespenst Burnout treibt sein Unwesen, die „Volksgesundheit“ kämpft im kurativen Bereich – auf physischer wie psychischer Ebene – ums Überleben. Ob der präventive Lebensstil der ersten „Wellness-Generationen“ wirklich auf breiter Ebene eine Verbesserung und wirkliche Verjüngung bringt, wird sich erst zeigen.

Bleibt uns nur Schönreden? „Ein neues, präventives Gesundheitssystem wird dem Einzelnen helfen, seine persönliche Gesundheitsreform zu vollziehen“, lautet die letzte und zehnte These der Studie. Wer wünscht sich das nicht, aber ist es auch eine „Mission possible“? Das ewige Angstthema „Wie mit dem Alterwerden umgehen“ ist damit nur scheinbar vom Tisch! Welche Mittel und Wege stehen nun jedem Einzelnen von uns tatsächlich zur Verfügung, das Phänomen Alter ehrlicher, entspannt, zeitgemäßer zu begreifen und zu gestalten. Ohne uns ins Schönreden flüchten zu müssen? Die Antwort vorweg: Es gibt sie!

Studie

Schön ist, wer jung ist?

EINE UNUMSTÖSSLICHE WAHRHEIT, SCHEINBAR!

88% aller österreichischen Frauen zwischen 50 und 64 fühlen sich zu jung, um als alt abgestempelt zu werden, ergab eine Studie der Körperpflegemarke Dove.

91% finden, es ist Zeit, dass die Gesellschaft ihre Ansichten über das Älterwerden ändert.

91% glauben, dass frühere Generationen nicht die Dinge taten, die Frauen über 50 heute tun.

Jungsein ist gut, Jungbleiben besser!



STARTEN SIE IHRE PERSÖNLICHE »LEBENSZEIT-REVOLUTION«

Eine Langzeitstudie im US-Bundesstaat Ohio untersuchte über 20 Jahre das Altern einer ganzen Stadt. Das Ergebnis: Diejenigen, die das Alter für eine erfüllte Phase ihres Lebens ansahen, lebten im Schnitt 7 1/2 Jahre länger. „Der Einfluss eines positiven Bildes des Alterns für die Überlebensrate ist größer als die Auswirkungen von Blutdruck oder hohem Cholesterin“, behauptet auch Frank Schirmmayer im seinem Buchhit „Das Methusalem-Komplott“. Ein sinnvolles Better Aging-Programm steht und fällt also mit ständigen Korrekturen in Sachen Lebensführung. Und ist auch das beste Gegengift gegen die oberflächliche „Anti Aging“-Gier. Wenn also das Älterwerden ein wirklicher Gewinn an gutem Leben sein soll, in guter Gesundheit, selbstbestimmt und unabhängig, dann muss sich vieles ändern. Die Aufgabe: Wir können ruhig alt sein, solange wir geistig und seelisch jung bleiben ...

Hamstern Sie »Jugendlichkeit«. Eine entscheidende Rolle für die Lebensqualität im Alter spielt die „Reserve“, die wir im Lauf unseres Lebens durch körperliche oder geistige Aktivität anlegen. Studien zeigen, dass Menschen ohne diese Sicherheitsreserve im Alter verfallen, sobald erste krankheitsbedingte Rückschläge auftreten. Im Kernspintogramm wird sichtbar, dass ältere Menschen zur Bewältigung einer Aufgabe größere Hirnareale aktivieren müssen als jüngere. Alte Menschen, die geistig aktiv sind, erreichen hingegen eine Aktivierung, die sich von jener der Jüngeren nicht unterscheidet. Es geht also nicht gegen das Altern, sondern es geht um besser oder sparsam zu altern. Die Anti Aging-Bewegung muss daher künftig das Bewusstsein für den individuellen Spielraum zwischen chronologischem und biologischem Alter fördern, statt der Motor eines absurden Jugendkultes zu sein.



Schön, klug, über 40
 Julia Roberts ist ein 1st Class VIP, 2010 in zwei Filmen zu sehen, erstmals Testimonial einer Kosmetikmarke: Lancôme. „Ich habe ganz ehrlich das Gefühl, dass das ein Erfolg ist. Der Gedanke, mit über vierzig Jahren eine Fotokampagne zu machen, ist für mich sehr zeitgemäß!“



»Social Anti Aging«

DIE BESTEN »HAPPY AGING«-STRATEGIEN: BESSER ALS JEDES LIFTING!

Geschulte „Wellnessianer“ haben es längst erkannt: Das ganze Geheimnis steckt in einer ganzheitlichen Matrix eines gesunden, präventiven Lebensstils, der die Faktoren Bewegung, Ernährung, Entspannung, mentale Fitness und Beziehungskultur berücksichtigt. Wir propagieren es seit 15 Jahren: Führen Sie ein aktives Leben, im wahrsten Wortsinn. Geben Sie das Ruder nicht aus der Hand. Jetzt nicht, nicht mit 55, nicht mit 70. Daher gilt:

- **Sympathie ist die beste Vorsorge!** Menschen in starken sozialen Gefügen erkranken nicht so leicht. Hohe Sympathiewerte stärken das Immunsystem, wie Dr. Nathaniel Brandon in empirischen Studien belegte. Patricia Fisher, Expertin für Frauengesundheit, schreibt im Fachblatt „Prevention“: Sympathie ist ein Talent, das wir auf Hochglanz polieren müssen.“
- **Bleiben Sie in Lernbereitschaft!** Wer sich nicht zum alten Eisen zählt, landet auch nicht dort. Setzen Sie Ihr Gehirn als Verjüngungsorgan ein!
- **Slow down!** Das Leben ist nicht Olympia! Sanftes Ausdauertraining mit geringer Trainingsintensität kann den altersbedingten Fitnessverlust umkehren. Passend zur Jahreszeit: „Gardening is the new sex“, verkündete vor Jahren schon „The Times“
- **Verbot für Alzheimerwitze!** Nicht an jedem Blackout ist die Biologie schuld. Wenn Sie glauben, dass Sie nur an Dynamik und Innovationsfähigkeit verlieren, weil täglich ein Kalenderblatt abgerissen wird, dann werden Sie wirklich alt!
- **Unbedingt politisch denkend bleiben!** Bestimmen Sie das gesellschaftliche Klima mit! Wir brauchen tragbare Strategien, um wieder mehr Kinder haben zu können und zu wollen. Wenn die Türen zum Arbeitsleben nicht mit dem Alter automatisch zu gehen, wird es auch wieder möglich sein, dass Frauen ihre Kinder mit 25 kriegen, ohne den Anschluss zu verlieren.
- **Die Verantwortung nicht aus der Hand geben.** „Die Alterung der Gesellschaft wird kein Problem sein, sofern die künftigen Alten nur ein bisschen weise sind“, meint der St. Galler Soziologe Peter Gross herrlich provokant, und setzt noch drauf: „Warum eigentlich soll eine Generation, die ihre Geburten reduziert hat, nicht mithelfen, die Konsequenzen zu tragen?“ Also: Auf die Barrikaden, zum Altsein ist keine Zeit! Frei nach Frank Schirmmayer: „Wir sind die Avantgarde, die aus einer evolutionären Entwicklung eine Kultur machen muss. Unsere Mission ist es, alt zu werden. Wir haben keine andere. Es ist die Aufgabe unseres Lebens.“

Forschung

Warum wir altern VORPROGRAMMIERT ODER VERSCHLEISS-BEDINGT?

Altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher biologischer Vorgang, der bereits ab 30 einsetzt und nur gebremst, aber nicht beendet werden kann. Der berühmte Altersforscher Leonard Hayflick war wie viele Biologen der Meinung, dass die Natur einen Organismus nur bis zu seiner Fortpflanzung fit hält. Danach kümmert sie sich nicht mehr um ihn – er altert. Als Einzige im Tierreich verfügen wir Menschen über eine beträchtliche Lebensspanne nach der Fortpflanzung. Warum die menschlichen Zellen altern, ist strittig.

Nach der „**Programmtheorie**“ läuft im Erbgut eine Uhr, die die Zahl der Zellteilungen begrenzt. Telomere, Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, verkürzen sich immer, wenn sich die Zelle teilt. Nach einer bestimmten Anzahl von Teilungen sind sie „aufgebraucht“, die Zelle stirbt schließlich.

Andere gehen von der „**Verschleißtheorie**“ aus, nach der die Zellen am Ende durch schädliche und zerstörerische Substanzen sterben, den freien Radikalen. **Neuere Forschungen** zeigen, dass eine Verbindung zwischen den Theorien besteht: Die Telomere verkürzen sich im Reagenzglas umso schneller, je stärker sie freien Radikalen ausgesetzt sind. Und: Beide Mechanismen lassen sich manipulieren. Dies ist die größte Herausforderung der Jungbrunnenforscher.

Buchtipps

Das Alter kommt auf meine Weise: Lebenskonzepte heute für morgen, Ilse Biberti, Henning Scherf *südwest 2009*



Ich bin alt geworden. Vom Geheimnis meiner Verwandlungen, Karl Guido Rey *Kösel 2009*



Glücksfall Alter: Alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben von, Peter Gross, Karin Fagetti *Herder 2009*



Endlich Unendlich: Und wie alt wollen Sie werden? Markus Hengstschläger *Ecwin 2008*

