

SWR2 Glauben, 06.02.2022

Aktiv bis zum Lebensende?

Anspruch und Realität im Alter

Von Sabine Lutzmann

Redaktion Ulrich Pick

Produktion SWR 2022

SWR2 Glauben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/swr2/programm/podcast-swr2-glauben-100.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendungen stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit.

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik

Viel Glück und viel Segen auf all Deinen Wegen, Gesundheit und Wohlfahrt sind auch mit dabei... Auf Manuel! Hoch soll er leben, hoch soll er leben, dreimal hoch...

Autorin

Eine Geburtstagsfeier im Familien-und Freundeskreis. Manuel aus Neckargemünd bei Heidelberg hat Freunde, Freundinnen und Neffen in ein Lokal eingeladen. Eine goldene 70 ziert die Geburtstagstorte. Mit der Zahl fremdelt der Jubilar, dennoch fühlten sich die 70 Lebensjahre gut an:

Ton1 (Manuel)

Die fühlen sich eigentlich an wie 50. Ich fühle mich gut. Noch. Also es kann sich ja verändern und wie sich das ändert, weiß keiner im Voraus. Angst? Vielleicht vor einer gewissen Ungewissheit! Was kommt da? Ja, sonst sag ich mir, es ist unausweichlich, wie sagt man, alt werden ist nichts für Feiglinge, da muss man durch...(Lachen)

Autorin

Die Geburtstagsgesellschaft besteht aus Frauen, Männern, Jung und Alt. Der runde Geburtstag in entspannter Runde gibt Anlass zu der Frage: Ab wann ist man eigentlich alt?

Ton 2 (Ursula)

Ich bin 64 und im Moment fühle ich mich noch nicht alt. Also ich würde sagen, ich bin jetzt gerade so richtig angekommen, in einem Alter, wo ich nicht mehr so viel arbeite, einfach das Leben genießen. Eigentlich würde ich sagen, alt ist man erst so ab 80.

Ton: 3 (Julius)

Bin 21 Jahre alt, wenn ich jetzt auf meine Neffen schaue, die jetzt in der Grundschule sind, dann bin ich für die alt, das ist immer so eine Perspektivensache. Ich finde es schwer zu sagen, wenn du 50 bist, dann bist du alt, ich glaube, das ändert sich im Leben, für mich sind 30- Jährige gerade auch alt!

Ton 4 (Philipp)

Ich bin 27 Jahre alt, also noch nicht alt offiziell. Ich hatte eine sehr enge Bindung zu meinen Großeltern, bin da aufgewachsen, das Leben hat mir gefallen, ich möchte auch irgendwann mal Großvater sein. Mein Ziel wäre es, irgendwann mal die 100 zu knacken, habe ich mir eigentlich fest vorgenommen, weil ich glaube, das ist in Zukunft einfacher möglich und alt werde ich dann auf dem Weg dahin.

Musik

Autorin

Tatsächlich werden wir mit dem Fortschreiten der Medizin immer älter. Wer heute als Junge in Deutschland geboren wird, hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von 78 Jahren, neugeborene Mädchen leben durchschnittlich noch fünf Jahre länger. Der Eindruck, dass die heutigen 70-jährigen jünger wirken, als ihre Vorfahren in diesem Alter, ist keine Einbildung, sondern lässt sich wissenschaftlich belegen: Wir werden pro Generation biologisch um einige Jahre jünger als die vorhergehende Generation. Im Jahr 2000 wurden Männer im Durchschnitt etwa 74 Jahre alt, Frauen um die 80 Jahre.

Die Zahl der älteren Menschen in Deutschland, der sogenannten Hochbetagten ab 85 Jahren, nimmt kontinuierlich zu. Waren es im Jahr 1991 noch knapp 1,2 Millionen, so verdoppelte sich die Zahl bis zum Jahr 2019 auf 2,4 Millionen!

Durch diese Veränderungen rücken Senioren immer mehr in den Fokus von Politik und Gesellschaft, und Fragen zu ihrer Lebenssituation gewinnen an Bedeutung.

Prof. Sven Völpel, Altersforscher an der Jacobs-University in Bremen sagt:

Ton 5 (Völpel)

Denn wir kreieren unser Leben selbst durch unsere Einstellung, wir sind das Produkt unserer Gedanken, das heißt die Einstellung bestimmt die Art wie wir denken, die Art wie wir fühlen, die Art wie wir handeln. Und zwar weiß man heute durch die Forschung, durch die Epigenetik, auch durch die Zwillingsforschung, da hat sich unheimlich viel getan, das heißt durch die Epigenetik wissen wir, dass vielleicht 50 Prozent determiniert ist, und es reduziert sich immer weiter, jetzt sind wir schon bei 80 Prozent etwa, was wir selbst in der Hand haben, wie stark unser Alterungsprozess ist.

Autorin

Der Wissenschaftler unterscheidet zwischen dem chronologischen Alter, also den tatsächlich gelebten Jahren und dem biologischen Alter, unserer geistigen und körperlichen Fitness. Früher glaubte man, dass unser Lebensalter und unsere Gesundheit vor allem durch unsere Gene bestimmt werden. Heute belegen Altersforscher durch diverse Studien, dass der Einfluss unseres Lebensstils auf unser biologisches Alter enorm ist.

Ton 6 (Völpel)

Wenn man auf eine Party geht mit 50- Jährigen ist es tatsächlich so, dass manche wie 30 aussehen und manche wie 70 und das ist tatsächlich der Lebensstil. Ganz einfaches Beispiel: Alleine, wenn ich nicht rauche und übermäßig Alkohol trinke, dann gewinne ich schon 18 Lebensjahre! Wenn ich schon allein kein „Couch Potatoe“ bin, mich ein bisschen bewege,

gewinne ich schon 6,5 Lebensjahre. Wenn man das Wissen anwendet und umsetzt, dann kommt man auf extrem starke Veränderungen.

Autorin

Die ewige Jugend ist ein alter Menschheitstraum, der immer wieder künstlerisch und literarisch verarbeitet wird. Offensichtlich wollen wir alt werden, aber nicht alt sein! Entsprechend verehren wir das Jungsein, die Jugendlichkeit in unserer Gesellschaft, weniger das Alter und die damit verbundene Lebenserfahrung. Abzulesen sei dieses Ideal unter anderem an der stetig steigenden Zahl von Schönheitsoperationen und Faltenbehandlungen, sagt der studierte Theologe, Philosoph und Psychiater Manfred Lütz:

Ton 7 (Lütz)

Die Vorstellung, dass „jung“ etwas Tolles ist, das muss man auch wissen, die ist auch ökonomisch attraktiv, weil diese ganzen Anti-Aging- Mittel, diese ganzen Pasten, die man dann nehmen kann und diese ganzen Fitness Maßnahmen, die man ergreifen kann, das ist ja eine Milliarden-Industrie inzwischen, aber das sind alles Fake-News, in Wirklichkeit sind die Leute so alt, wie sie alt sind.

Autorin

Anstatt das Alter mit Lebenserfahrung, Weitblick und Weisheit in Verbindung zu bringen, verknüpft es unsere westliche Kultur offensichtlich mit der Vorstellung von körperlichem Gebrechen und geistigem Verfall. Und diesen negativen Tendenzen gilt es – wenn man der Werbung und dem Zeitgeist vertraut – mit allen Mitteln entgegenzuarbeiten: Kein Wunder, dass immer öfter Berichte von Senioren zu sehen und zu hören sind, die am Stadt-Marathon teilnehmen oder eine Alpenüberquerung mit dem Fahrrad planen. Diese Freiheit, seinen Lebensabend sportlich und bei guter Gesundheit gestalten zu können, sei durchaus eine Errungenschaft, sagt

Manfred Lütz. Doch es gebe hierbei auch eine Schattenseite, die einen gewissen gesellschaftlichen Druck erzeuge:

Ton 8 (Lütz)

Das ist dann nur Stress! Das heißt der 70-Jährige muss dann dauernd durch die Gegend rennen, wahnsinnig aktiv sein, und mal einfach dazusitzen, mal Muße zu haben, wie die Alten sagten, die Griechen, die Römer.... Aristoteles hat gesagt, wir arbeiten, um Muße zu haben und Muße ist völlig zwecklose, aber sinnvoll verbrachte Zeit, wo man Musik hört, wo man mal durch den Wald geht, nicht wegen irgendeinem Zweck, wegen der Gesundheit oder so, sondern einfach den Moment zu erleben und zu genießen, oder ein wunderschönes Gespräch zu haben mit einem Menschen, den man bisher vielleicht gar nicht gekannt hat, das aber tiefer geht, das einen irgendwie berührt. Das heißt Momente zu erleben, die kostbar sind und die Zeit sprengen!

Musik

Ton 9 (Eduard)

Also morgens mache ich Kaffee, und zwar trinke ich drei Tassen Kaffee, dann mache ich mir Toast, Marmelade und Butter, keine Wurst, das habe ich noch nie gemocht, also ich frühstücke Französisch. Petit Dejeuner nennen das die Franzosen! (Lachen)

Autorin

Eduard ist 90 Jahre alt und lebt seit dem Tod seiner Frau vor zwei Jahren allein in dem Einfamilienhaus, in dem das Paar ehemals zwei Söhne großgezogen hatte. Der ehemalige Apotheker kocht, putzt und wäscht seine Wäsche selbst, eine Haushaltshilfe möchte er nicht. Die Küche, überhaupt das ganze Haus wirkt aufgeräumt und blitzsauber.

Ton 10 (Eduard)

Also es ist keine Sparsamkeit, dass ich keine Putzfrau habe, sondern das ist einfach, ich bin gerne ungestört, um meinen Tagesablauf so zu gestalten, wie ich das möchte. Es ist immer das Gleiche: also ich stehe um kurz nach sieben auf und bin erst um 10 Uhr fertig. Dann kann ich in die Stadt gehen einkaufen oder sonst etwas erledigen. Es ist immer der gleiche Tagesrythmus.

Autorin

Der 90-Jährige ist auffallend schlank und beweglich. Die tägliche Hausarbeit nimmt er sportlich: läuft dynamisch die Treppen hinunter in den Keller, dehnt und bückt sich bewusst beim Fensterputzen, im Sommer kommt noch die Gartenpflege dazu. Auch das Autofahren bereitet keine Probleme, regelmäßig fährt der Witwer zum Einkaufen. Den Spaß am Kochen habe er allerdings erst spät entdeckt.

Ton11 (Eduard)

Seit ich im Ruhestand bin, koche ich auch gerne, das ist für mich wie Laborarbeit mit auch Abwiegen und so, das macht mir keine Schwierigkeiten. Es gibt auch zum Beispiel Wiener Schnitzel, selbst hergestellt, die mache ich sogar auf Vorrat mit Einfrieren, dazu gibt's dann Bratkartoffeln und Salat. Und was gibt's sonst noch? Gemüse auch, das ist alles im richtigen Gewicht, das habe ich mir also angewöhnt.

Autorin

Eduard pflegt Kontakt zu seinen zwei Söhnen und den beiden Enkeltöchtern. Die meisten seiner Altersgenossen sind bereits verstorben, nur wenige Menschen sind mit 90 Jahren körperlich und geistig so fit wie der studierte Apotheker. Die meisten seiner Bekannten sind daher deutlich jünger. Worin glaubt er, besteht das Geheimnis seines langen, gesunden Lebens?

Ton 12 (Eduard)

Ich habe immer mäßig gelebt. Ich war also nie ein Draufgänger! Ich war immer sehr zurückhaltend in allem, im Essen und im Trinken auch. Ich war immer ein schlechter Esser und habe noch das gleiche Gewicht wie vor 50 Jahren. Außerdem habe ich mich immer sehr gerne bewegt, ich habe also gerne getanzt, bin gerne schwimmen gegangen, regelmäßig Schwimmen! Die letzten 50 Jahre kann ich sagen, täglich eine halbe Stunde! Und das tue ich auch heute noch. Wir hatten nie Probleme, früher hat meine Frau mal Rückenprobleme gehabt und seit wir immer schwimmen gegangen sind, waren die weg.

Autorin

Die Erkenntnis ist nicht neu, dass regelmäßige Bewegung wesentlich zu einem gesünderen und längeren Leben beiträgt. Mediziner und Altersforscher belegen das durch Studien immer wieder. Es lohnt sich an der eigenen Disziplin zu arbeiten, meint der Bremer Altersforscher Sven Völpel, denn die Altersstatistiken sprächen eine eindeutige Sprache!

Ton 13 (Völpel)

Gerade die über 110-Jährigen, da gibt's keinen einzigen der übergewichtig war in seinem Leben. Und beim Sport ist es so, „Sport ist Mord“ stimmt nicht ganz, genauso wie es Churchill nicht gesagt hat, stimmt es auch nicht. Und zwar ist es tatsächlich so, Bewegung ist gut, im Alltag, das heißt Hochleistungssport ist eigentlich Mord! Auf was es ankommt ist Bewegung über den Tag verteilt, zu Fuß, mit dem Rad zur Arbeit gehen, wo es möglich ist Treppen steigen, statt Lift. Also in den Alltag zu integrieren, nicht etwas hochleistungsmäßig extrem zu machen, sondern die goldene Mitte zu finden, den goldenen Mittelweg

Musik

Autorin

Bei der Geburtstagsfeier in Neckargemünd bei Heidelberg wird das Abendessen serviert. Immer wieder diskutieren die Gäste, wie sie sich das eigene Leben im Alter vorstellen. Auch hier möchten alle gesund alt werden und möglichst lange selbständig bleiben.

Ton 14 (Sevim)

Mein Leben im Alter würde ich gerne so gestalten, dass ich einen großen Aktionsradius habe, mental fit bin, das ist mir sehr wichtig, weil ich auch schon viele Menschen mit demenzieller Symptomatik gesehen habe und mitbekommen habe, dass da vieles verloren geht. Reisen möchte ich gerne und meine Rückzugsmöglichkeiten haben, ja, damit ich auch Ruhe habe.

Ton 15 (Gabi)

Ich stelle mir das Leben im Alter vor, positiverweise, dass es so weitergeht. Gesellschaftlich gesehen finde ich es schon ein großes Problem, dass im Alter viele Leute vereinsamen oder abgeschoben werden. Wir können auch von anderen Kulturen lernen, wo das Alter mehr geschätzt wird.

Ton 16 (Manuel)

Ich möchte so lange wie möglich selbständig bleiben und nicht auf fremde Hilfe angewiesen sein. Also so etwas wie Demenz wäre für mich eine schreckliche Sache. Als das Problem auf meine Mutter zukam habe ich verschiedene Altersheime besucht und angeguckt und auch schreckliche Sachen gesehen, da habe ich gedacht, sowas möchte ich nicht!

Autorin

Gewinnen wir dem eigenen Alterungsprozess etwas Positives ab? Oder gleicht unsere Vorstellung vom Alter einem Schreckgespenst? Gewisse Faktoren haben einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit und damit auf unsere Langlebigkeit. Das weisen Altersforscher in unterschiedlichsten

Studien nach. So hat der US-Autor Dan Buettner herausgefunden, dass Menschen in fünf Regionen der Erde überdurchschnittlich lange leben: Im japanischen Okinawa, auf der italienischen Insel Sardinien, auf der griechischen Insel Ikaria, auf der Nicoya Halbinsel in Costa Rica und in der Gegend um Loma Linda in Kalifornien. Gemeinsam ist den Langlebigen in diesen Zonen, dass sie mäßig konsumieren, lebenslang körperlich arbeiten und familiär und sozial eingebunden sind. Auffallend ist auch, dass den alten Menschen in den erwähnten Gebieten gesellschaftlich eine größere Wertschätzung zukommt. Der Psychiater Manfred Lütz hält diese Wertschätzung für wesentlich – es sei wichtiger das Alter zu wertschätzen als einen Jugendlichkeitskult zu betreiben.

Ton 17 (Lütz)

Natürlich ist nur eine Gesellschaft, die das Alter ehrt eine glückliche Gesellschaft. Eine Gesellschaft, die die Jugend ehrt, da schaut schon der 16-Jährige, wenn er in die Zukunft seines Lebens, schaut er ins Dunkel seiner Lebenszukunft, wenn aber das Alter geehrt wird, dann schaut schon der 16-Jährige in die Zeit hinein, in der er eines Tages anerkannt im Senat sitzen wird und irgendwann alt und lebenssatt, wie es so schön heißt im Buch Hiob, sterben wird.

Musik

Türklingel Schritte (Gäste kommen, Dialoge, gehen zum Kaffeetisch)
Hallo, Ihr seid schon da, könnt reinkommen, der Kaffee ist schon gerichtet. Wir folgen dir. Man freut sich immer über Besuch, wenn man so alt ist. Ja, Edi, das ist keine Selbstverständlichkeit, dass man eingeladen wird, das ist selten geworden. Ach guck an, das hast du ja toll hingekriegt, so einen tollen Kaffeetisch! Wunderschön!

Autorin

Der 90-jährige Eduard hat Bekannte zum Nachmittags-Kaffee eingeladen. Den Birnen-Schokoladen Kuchen, hat er nach dem Rezept seiner

verstorbenen Frau Ilse, selbst gebacken. Ein Nachbar und eine Bekannte, deren Mann auch kürzlich verstorben ist, sind der Einladung gerne gefolgt.

Ton 18 Dialog

Eduard: Ja Liesel, wie geht's denn so? Liesel: Ach ja, immer langsam, der Elmar fehlt. Eduard: Ist zwei Jahre her. Die Zeit vergeht. Und wie geht's dir dann? Eduard: Ich fühle mich ab und zu schon einsam. Dann schaue ich mir Fotos an und denk immer dran, wie schön das alles war. Man muss ja auch dankbar sein, nach so viel Jahren, was man alles erlebt hat zusammen. Liesel: Dass wir das gehabt hatten! Eduard: Und dann ist man wieder zufrieden.

Autorin

Im Sinne der Altersforschung lebt der 90-Jährige Eduard vorbildlich: Seine Ernährung ist ausgewogen, er bewegt sich viel, pflegt soziale Kontakte und er hat eine Aufgabe: Er kümmert sich um seinen autistischen Sohn, der in einer speziellen Einrichtung lebt.

Ton 19 (Eduard)

Der ist 52 und lebt in einer Dorfgemeinschaft über dem Bodensee, das ist Oberschwaben. Dem geht's sehr gut da. Jetzt wird er aber demnächst nach Hause kommen, dann bin ich wieder beschäftigt. Er macht den Speiseplan, ich muss dann kochen und die Einkäufe machen wir gemeinsam!

Autorin

Dass sich Eduard mit seinen 90 Jahren problemlos in seinem eigenen Haus selbst versorgen kann, ist wohl eher eine Ausnahme. Viele Senioren leben in den 14.000 Pflegeeinrichtungen, die es in Deutschland gibt. Dabei ist die Versorgung in drei Stufen gegliedert: Das Alten- oder Seniorenwohnheim, das Altenheim und das Altenpflegeheim. Wie lebt es sich in einer solchen Einrichtung? Das Haus Michael hat einen Einblick

gewährt: Es ist ein Altenpflegeheim mit 46 Betten in der rheinhessischen Stadt Alzey. Seit fünf Jahren leitet Rachida Metzger die Einrichtung.

Ton 20 (Metzger)

Wir haben Menschen, die sich selbst entschieden haben, hierher zu kommen, weil sie einfach sagen, es funktioniert nicht mehr so zu Hause, dann durch einen Sturz, die keine Angehörigen haben, kamen ins Krankenhaus, dann hat das Krankenhaus das eingeleitet, dass sie in einer Einrichtung versorgt werden müssen. Und dann haben wir auch Menschen, die einfach an Demenz erkrankt sind, die gar nicht mehr zu Hause adäquat versorgt werden konnten, wo einfach die Belastung für die Angehörigen zu hoch war.

Autorin

Die Zimmer sind mit einem Pflegebett, einem Schrank und einem Nachttisch ausgestattet. Diese nüchternen Einrichtungsgegenstände sind Pflicht, alles andere darf mitgebracht werden. Viele Bewohner haben ihre Zimmer gemütlich eingerichtet, mit einem Sessel, einer Kommode, Bildern und Fotos, die sie aus ihrem ehemaligen Zuhause mitgebracht haben. Trotz diesem freundlichen Ambiente behält das Heim für etliche Bewohner etwas Fremdes:

Ton 21 (Metzger)

Vielen fällt das einfach schwer sich komplett in einer neuen Umgebung zurecht zu finden. Viele haben ein riesiges Haus alleine und plötzlich haben sie nur ein Zimmer, da muss sich ein alter Mensch erstmal daran gewöhnen. Viele verlassen auch komplett ihre Umgebung, das waren vielleicht mal irgendwann gebürtige Alzeier, oder sind beruflich oder haben irgendwohin geheiratet, wohnten am anderen Ende der Welt und plötzlich kommen sie wieder zurück, haben irgendwo hier ihre Wurzeln, aber kennen erstmal niemanden. Das ist nicht einfach.

Klopfen ...Hallöchen...ach das ist aber schön...

Ton 22 (Six)

Ich lebe ganz gut hier, ich bin froh mit meinem Zimmer, ich bin halt so ein Typ: Ich habe gerne die Gesellschaft, aber wenn es mir nicht passt, ziehe ich mich zurück. Gehe ich in mein Zimmer und mache viel Kreuzworträtsel. Sehr viel! Ich könnte das Zimmer hiermit pflastern.

Autorin

Die 84-Jährige Luise lebt seit 5 Jahren im Haus Michael. Nach dem Tod ihres Mannes hatte sie ihr Haus verkauft. Die Alzeyerin strahlt eine gewisse Zufriedenheit aus, sie hat sich mit dem Leben im Pflegeheim arrangiert. Trotz der familiären Atmosphäre, wirklich Zuhause fühle sie sich aber nicht.

Ton 23 (Six)

Ich gehe zum Bingo spielen hier, da kommt eine nette Frau, die veranstaltet das hier und Montagsmorgen gehe ich zum Singen, ich bin dafür geboren zum Singen. Das eine muss ich sagen, es ist nicht Zu Hause! Es ist nicht daheim! Ich habe sehr nette Leute um mich herum, die mich versorgen, da bin ich sehr zufrieden! Ich habe nur eines zu klagen, zwei Sachen! Bei der Wäsche habe ich einiges zu klagen, die ganz guten Sachen wäscht meine Schwiegertochter. Das Essen ist, zu 70 Prozent geht's! Ist reichlich, aber es ist nicht so besonders! Dann sind viele kranke Patienten, mit denen kann man sich gar nicht unterhalten, ist halt leider so.

Ton 24 (Dialog Kuchen)

Klopfen. Hallo, Guten Tag Frau Six, Kaffee, Kuchen? Darf ich mal fragen, was es für Kuchen gibt? Bienenstich, Schokokuchen! Bienenstich hätte ich gerne bitte. Geschnitten oder am Stück? Wie es gebracht wird, ich esse

das sehr sehr gern! Oh, das ist lieb! Der Bernhard ist nett, der springt für mich durchs Feuer! Gell, Sie springen für mich durchs Feuer? Ja!

Autorin

Luise macht das Beste aus ihrer Situation. Ihre beiden Kinder wohnen in der Nähe und besuchen sie häufig, auch ihre Sandkastenfreundin:

Ton 25 (Six)

Ich habe eine sehr gute Freundin von Kindertagen schon, die hat nachher geheiratet, die war 30 Jahre in Bethel, ihr Mann war Pfarrer, die wohnt jetzt in Alzey und die besucht mich, die liest mir aus der Bibel was vor, dann singen wir anschließend ein Lied wir beide und dann beten wir das Vaterunser. Das tut so gut. Das ist heilsam.

Musik

Eine Altenpflegeeinrichtung wird für viele von uns die letzte Lebensstation werden. Die Bundesregierung zählte im Jahr 2020 rund 731000 Senioren, die in Pflegeeinrichtungen leben. Unter den 80-84-Jährigen galt jeder vierte als pflegebedürftig. Ein Heim mag in vielen Fällen unumgänglich sein. Dennoch kann man viel für die eigene Gesundheit und Fitness tun, meint Sven Völpel von der Jacobs University. Neben unserer psychischen Verfassung gebe es noch weitere Faktoren, die uns ein längeres und gesünderes Leben bescheren können. Der Professor bezeichnet sie als Jungbrunnen-Faktoren:

Ton 26 (Völpel)

Die Ernährung bestimmt natürlich zu großen Teilen auch, wie gesund wir sind und wie leistungsfähig wir auch sind. Die Entspannung ist ein wichtiger Faktor, auch der Schlaf ist wichtig und die sozialen Kontakte wurden auch unterschätzt. Die alten Leute, die aktiv eingebunden sind, über die ganze Lebensspanne in das soziale Leben, dass sie besonders alt werden!

Autorin

Und noch einen Faktor hält Sven Völpel für hilfreich: Dankbarkeit. Denn diese habe eine gesundheitsfördernde und stabilisierende Wirkung. Deshalb empfiehlt er allen, die alt werden möchten eine kleine Übung:

Ton 27 Völpel

Bevor man einschläft, man schließt die Augen denkt an 5 Dinge, für die man dankbar ist. Dass ich ein Dach über dem Kopf habe, eine warme Decke, fließend Wasser, eine Familie habe oder dass ich atme. Sobald man auf das Positive fokussiert, ändern sich die ganzen Hormone, dann wird das Immunsystem gestärkt und das hat natürlich Einfluss auf unsere Gesundheit und natürlich auf die Jugend.

Autorin

Manfred Lütz hält noch einen weiteren Aspekt für wichtig: Es gelte „ja“ zu sagen zu den eigenen Lebensumständen- auch wenn im Alter gewisse Widrigkeiten den Alltag erschweren:

Ton 28 Lütz

Ich rechne durchaus damit, dass es Einschränkungen geben wird und wenn ich diese Einschränkungen aus dem Glauben heraus sozusagen von Gott gegeben hinnehme, oder wenn ich nicht gläubig wäre, sagen würde, das ist halt Schicksal: Glücklich ist, wer vergisst, was nicht mehr zu ändern ist, dann kann man, glaube ich, ein ganz glückliches Alter erleben

Autorin

Der 90- jährige Eduard aus Rheinhessen hat die Erkenntnisse der Altersforschung offenbar umgesetzt, ohne sie im Einzelnen zu kennen. Neben seiner gesunden Lebensführung zählt auch das lebenslange Lernen zu seiner persönlichen Lebensphilosophie.

Ton 29 (Eduard)

Ich habe mir zum 90. Geburtstag ein Smartphone gewünscht, nach vier Wochen habe ich gedacht, wie kann man nur so dumm sein, sich nur so etwas Schreckliches zu wünschen, aber mittlerweile muss ich sagen, habe ich das erarbeitet, man muss sich ja selbst erarbeiten solche Dinge und bin rund zufrieden mit dem Ding. Meine Enkelin hat mir geholfen, die hat mir einen Einführungskurs gegeben und mir gesagt, dass ich alle 5 Minuten bei Whats up nachschauen soll, ob was drauf ist....(lachen) war nicht so ernst gemeint, aber ab und zu schaue ich dann doch nach.

Musikakzent

Absage