



Leseprobe

Dr. Florian Langenscheidt,
André Schulz

Alt genug, um glücklich zu sein

Wie unser Leben mit jedem Jahr besser wird

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 400

Erscheinungstermin: 14. September 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie verändert sich die Liebe im Alter? Macht uns das Alter zu besseren Menschen? Stimmt es, dass wir Krisen mit zunehmenden Jahren besser bewältigen? Was können die Jungen von den Alten lernen? Und warum tut es auch im Alter gut, mal etwas Verrücktes zu wagen? In 24 Streifzügen durch Wissenschaft und Philosophie erkunden Bestsellerautor und Glücksforscher Florian Langenscheidt und André Schulz die wichtigsten Themen, die uns auf dem Weg ins Alter begleiten, und fördern manch Überraschendes zutage. Inspirierende Erkenntnisse, die dazu einladen, der zweiten Lebenshälfte mit einer guten Portion Optimismus zu begegnen – voller Freude auf das, was uns erwartet!



Autor

**Dr. Florian
Langenscheidt, André
Schulz**

Dr. Florian Langenscheidt beschäftigt sich seit seinem Studium der Philosophie und Literatur mit allen Aspekten des Glücks und wie wir es immer wieder erlangen können. Es ist eines seiner Lebensthemen. Er schrieb Bestseller wie »Langenscheidts Handbuch zum Glück« und »Wörterbuch des Optimisten« und inspiriert mit seinen Reden und Fernsehsendungen Menschen aus allen Lebensbereichen auf ihrem individuellen Weg zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben.

Florian Langenscheidt

André Schulz

Alt genug,
um glücklich zu sein

Florian Langenscheidt

André Schulz

*Alt genug,
um
glücklich
zu sein*

Wie unser Leben mit
jedem Jahr besser wird

HEYNE <

Meinem Vater gewidmet,
der auch mit 99 Jahren noch pfeifend spazieren geht
und immer etwas Positives am Leben findet.

Das Alter hat ihn milder und
liebvoller gemacht –
und ich kenne kaum ein stärkeres Vorbild.

In Liebe,
Florian Langenscheidt

Inhalt

Vorwort	9
Einhundert Schritte zum glücklichen Alter – START!	13
1 Vom glücklichen Altern	19
2 Ein Vorurteil kommt selten allein	34
3 Wissen, wer man wirklich ist	46
4 Weise werden	54
5 Die Schätze des eigenen Lebens	65
6 Loslassen können	73
7 Mit allen Sinnen	83
8 Frei wie noch nie	95
9 Wunderwerk Körper	108
10 Liebe hält jung	122
11 In der Ruhe liegt die Kraft	133
12 Dankbar sein	142
13 Die dunkle Seite des Alters	154
Gastbeiträge:	
Die Welt der Demenz	170
Wie überwinde ich die Einsamkeit?	178
Der Segen neuer Wohnformen	181
Vom Umgang mit (Hör-)Hilfe	190
Was wir früh gegen den befürchteten Verlust der Selbstständigkeit tun können	194

Beweglichkeit und Kraft im Alter	200
Die (unnötige) Angst vor der Altersarmut	204
Achtsamkeit als Lebenskompass	210
Menopause und glückliches Altern	214
Die Bedeutung des Internets	219
Hoffnung trotz Depression	223
Schmerz und Alter	228
Alter und Krebs	233
Das Leben und das Lebensende	245
Sterben und Menschenwürde	250
14 Die Magie des Moments	256
15 Von Veränderungen und Möglichkeiten	268
16 Der innere Frieden	283
17 Klar im Kopf	292
18 Im Glauben seinen Frieden finden	304
19 Wenn alle fehlen	312
20 Die eigene Endlichkeit	328
21 Mit Humor lacht das Leben	344
22 Sein eigener Fels in der Brandung	357
23 Die Welt mit anderen Augen sehen	369
24 Neugierig aufs Morgen	379
Einhundert Schritte zum glücklichen Alter – ZIEL!	391
Nachwort	397

Vorwort

Eines vereint uns alle: dass wir lange glücklich und gesund leben möchten. Um dies zu erreichen, brauchen wir eine gute innere und äußere Vorbereitung aufs Altwerden. Denn für ein langes, gesundes und erfülltes Leben gibt es weder einen Automatismus noch eine Garantie. Aber es gibt unzählige Möglichkeiten, seinem ganz persönlichen »Altersglück« so nahe wie möglich zu kommen.

Eines vorweg: Das Alter ist besser als sein Ruf. Viel besser. Und bietet in vielerlei Hinsicht Grund zur Vorfriede:

Darauf,

- endlich mehr Zeit für sich persönlich und die eigenen Hobbys zu haben;
- den beruflichen Stress hinter sich zu lassen;
- morgens ausschlafen zu können;
- tun und lassen zu können, was immer man möchte;
- mehr Zeit für die Familie zu haben.

Das sind die fünf Dinge, auf die sich die Deutschen im Alter am meisten freuen, wie eine Umfrage ergeben hat, die wir zusammen mit dem Verlag von »Apotheken Umschau« und »Senioren Ratgeber« eigens für dieses Buch durchgeführt haben, um die Gefühle unserer Leserinnen und Leser möglichst gut kennenzulernen.

Viele haben aber auch große Ängste:

Davor,

- im Alter ein Pflegefall zu sein;
- krank und gebrechlich zu werden;
- das Leben nicht mehr selbst bestimmen zu können;
- dement zu werden;
- nicht genug Geld zu haben.

Das sind die fünf Herausforderungen, vor denen sich die Deutschen im Alter am meisten fürchten, wie die genannte Umfrage ergab.

Dieses Buch ist eine Erkundungsreise durch das Alter in vierundzwanzig Stationen. Es soll Ihr Lieblingsbegleiter ins und im Alter werden und Sie äußerlich wie innerlich bestmöglich auf alles vorbereiten, was da kommen mag. Die guten Momente wie die dunklen Tage.

Wir zwei Autoren gehen aus ganz unterschiedlichen Lebenssituationen an das Thema heran. Für die Steigerung der Vorfreude ist jeder von uns Experte, denn seit über vierzig Jahren beschäftigen wir uns mit allen Aspekten der Glücksforschung und des positiven Denkens und haben viele Bücher dazu geschrieben. Im Umgang mit den Ängsten sind wir beide nicht so versiert, obwohl wir diese auch selbst haben und vielfältig im persönlichen Umfeld erleben. Hier brauchten wir Hilfe (wie jede und jeder von uns). Daher haben wir zu fünfzehn Themen ausgewiesene und ganz besondere Expertinnen und Experten gesucht und sie darum gebeten, das jeweils Wichtigste für Sie zusammenzufassen. Tausend Dank dafür!

Da wir nicht alles zwischen den beiden Buchdeckeln unterbringen konnten und auch immer wieder Aktuelles

hinzufügen wollen, finden Sie eine Fülle weiterführender Videos und Texte unter www.florian-langenscheidt.de. Zum Beispiel Glücksmomente, wie sie nur Älteren vergönnt sind ...

Überall im Buch verteilt sind einhundert Schritte zum glücklichen Alter. Finden Sie sie – vielleicht gleich zum Einstieg! Und gehen Sie sie! Mit Optimismus, Vorfreude, Kraft und Beweglichkeit. Sie werden merken: allein dadurch leben Sie wesentlich glücklicher. Und wie uns die Forschung sagt: sogar länger ...

Wir sind alt genug, um glücklich zu sein. Beginnen wir doch einfach damit. Jetzt!

Dr. Florian Langenscheidt und André Schulz

Durchschnitt bereit seinen sechzigsten Geburtstag feiern. Heute geborene Kinder dürfen sich sogar über noch mehr Lebenszeit freuen (Jungen auf etwas mehr als achtundsiebzig Jahre, Mädchen etwas mehr als dreiundachtzig Jahre). Irgendwann werden Neugeborene vielleicht im Durchschnitt alle ihren hundertsten Geburtstag feiern. Ein immer längeres Leben ist für uns scheinbar keine Traumvorstellung, sondern wird immer mehr zur gelebten Wirklichkeit.

Zwar werden wir wohl – zumindest nach dem heutigen wissenschaftlichen Stand der Dinge – niemals ewig leben, aber der Verlauf der Menschheitsgeschichte gibt uns Mut, dass wir unsere Lebenserwartung zukünftig weiter steigern können. Wenn ..., aber dazu kommen wir gleich.

Vorher müssen wir klären, wie es um unsere Gesundheit und unser Glücksempfinden bestellt ist. Gehen beide unseren länger werdenden Lebensweg im Gleichklang mit uns bis ins hohe Alter? Was brächte es uns, wenn wir zwar immer älter, aber dabei immer kränker und immobiler werden würden?

Betrachten wir nur die medizinischen Möglichkeiten, die uns, zumindest in der westlichen Welt, mittlerweile zur Verfügung stehen. Beweisen sie doch auf eindrucksvolle Art und Weise, wie gesegnet wir heute sind – auch, wenn wir es manchmal vielleicht anders wahrnehmen.

Mussten unsere Groß- oder Urgroßeltern noch unter manch (damals) unheilbarer Krankheit oder jahrelangen Schmerzen leiden, weil die damals verfügbaren Mittel keine Linderung oder Heilung ermöglichten, sind wir heute Nutznießer von den Ergebnissen intensiver jahrzehntelanger Forschungsarbeiten, neu entwickelter Heilverfahren sowie revolutionärer Medikamente.

Hinzu kommen das stetig wachsende Wissen über alle relevanten Facetten unserer Gesundheit und das Zusam-

Nicht zu vergessen den Fortschritt der Mobilität. Unsere Vorfahren haben früher nicht selten täglich mehr als vierzig Kilometer zu Fuß zurückgelegt. Bewegung hält zwar gesund, aber ob wir dies heute noch in dieser täglichen Intensität wollen würden, steht zumindest infrage.

Die Voraussetzungen für ein gesundes Leben sind uns also gegeben: medizinisch, technisch und in Form von Wissen sowie intensiven Erfahrungen.

Und wer weiß, was die Zukunft uns noch bringen wird an weiteren Lebenserleichterungen und Glücksmöglichkeiten? Ob Flugtaxi, die uns stresslos von A nach B bringen. Hausroboter, die lästigen Staub putzen, kochen oder aufräumen. (Staub saugen können sie ja bereits.) Oder die Heilung von Krebs oder Aids. Alles scheint möglich, weil (fast) nichts (mehr) unmöglich ist.

Kein Wunder also, dass jeder von uns den Genuss des Lebens so lange und so intensiv wie möglich auskosten möchte. Optimismus ist aufgrund der unzähligen Möglichkeiten ausdrücklich erlaubt.

Wer dennoch ganz leise daran zweifelt, dem seien die Menschen ans Herz gelegt, die den Beweis, dass ein langes gesundes und glückliches Leben möglich ist, bereits angetreten haben: die Supercentenarians.

Dies sind Menschen, die mindestens hundertzehn Jahre alt geworden sind, und dies – soweit dies von außen überhaupt valide beurteilt werden kann – auch glücklich und bei guter Gesundheit. Vielleicht können wir von ihnen das Gewünschte erfahren, denn, darum soll es an dieser ersten Station gehen: um das Rezept zum glücklichen Altern.

Die hundertsiebzehnjährige Japanerin Chiyo Miyako beispielsweise gab als ihr »Erfolgsrezept« an: »Sushi und Aal essen, Reiswein trinken und positiv bleiben.« Ihre gleichaltrige Landsfrau Misao Okawa schwor hingegen auf

»viel schlafen«, und die dritte im Bund der Hundertsieb-zehnjährigen, Emma Morano aus Italien, aß täglich zwei rohe Eier und trank selbst gebrannten Grappa.

Marie-Louise Meilleur aus Kanada, ebenfalls hundert-siebzehn, führte einen überraschenden Grund für ihr lan-ges Leben an: »Harte Arbeit.« Verständlich, hatte sie doch zehn Kinder, fünfundachtzig Enkel, achtzig Urenkel und siebenundfünfzig Ururenkel. Unglaublich.

Jeanne Louise Calment aus Frankreich konnte sich hin-gegen nicht so recht entscheiden, was genau sie mit hundert-zweiundzwanzig Jahren zur »Alters-Weltrekord-Halterin« hatte werden lassen. »Olivenöl, Portwein, Zigaretten und Schokolade. Oder der liebe Gott hat mich einfach verges-sen.« Vielleicht lag ihr Sagenalter auch am Rauchen. Mit hundertneunzehn hörte sie nämlich damit auf – nach ein-hundert Jahren!

Ein »grammgenaues« Rezept lässt sich also aus alldem noch nicht ableiten. Und die »Geheimnisse« zwei weiterer »Superalter« sorgen auch nicht wirklich für mehr Klarheit, dafür jedoch für ein Schmunzeln. Und das macht bekann-termaßen wenigstens kurzfristig glücklich.

Leandra Becerra Lumbreras aus Mexiko beispielsweise, sie soll hundertsiebenundzwanzig Jahre alt geworden sein, meinte trocken: »Die Ehe vermeiden.« Manch glücklich Geschiedene werden ihr sicherlich beipflichten.

Die New Yorkerin Susannah Mushatt Jones trug auch bis ins hohe Alter von hundertsechzehn Jahren noch lie-bend gern Spitzenunterwäsche. Ihr Kommentar dazu: »Man ist nie zu alt dafür, ausgefallene Sachen zu tragen.« Spitze, oder?

*Wer ist der älteste Mensch, den Sie persönlich kennen?
Was bewundern Sie an ihr/ihm? Was kann Ihnen als Vor-bild dienen?*

Zu guter Letzt müssen wir natürlich noch Sapparman Sodimejo erwähnen (auch Mbah Gotho genannt). Zwar gibt es an seinem kolportierten Alter von hundertsechszwanzig Jahren erhebliche Zweifel, weshalb das »Guinness-Buch der Rekorde« auch nicht ihn als ältesten Menschen der Welt aufführt, sondern seit 2019 die Japanerin Kane Tanaka mit ihren damals hundertsebzehn Jahren und achtundzwanzig Tagen. Aber dies ist für uns nicht wirklich wichtig, da die Erkenntnis Mbah Gothos, der rauchte, aß, was er wollte, und Alkohol trank, sehr hilfreich ist. Er war sich sicher, dass er seine lange Erdenzeit vor allem dreierlei zu verdanken hatte: »Geduld, Dankbarkeit und Leute an meiner Seite, die mich wirklich lieben und sich stets um mich kümmern.«

Kann es eine schönere Erkenntnis geben? Doch bei aller Mitfreude: Waren die Geheimnisse der »Superalten« hilfreich auf unserer Rezeptsuche? Ermutigend, ja. Rezepttauglich eher nicht.

Vielleicht hilft uns ein Ausflug in die Welt der Wissenschaft weiter, die auf so gut wie jede Frage unzählige Antwortmöglichkeiten bereithält. So werden täglich beispielsweise mehr als fünfhundert neue ernährungsrelevante Studien veröffentlicht. Wenn es unser gesuchtes Rezept also gibt – oder wenigstens zehn garantierte Erfolgstipps –, dann doch in der Wissenschaft, oder?

Motiviert machten wir uns bei der Erarbeitung dieser Zeilen für Sie auf die Suche. Wir sichteteten unzählige Studien und Analysen, begutachteten diverse Artikel sowie Reportagen und kamen am Ende zu einer, im ersten Moment zugegeben ernüchternden, Erkenntnis:

Das Rezept zum glücklichen Altern gibt es ... nicht.

Ebenso wenig wie ein funktionierendes Elixier für das ewige Leben, wie es zum Beispiel Adlige in China vor zwei-

tausend Jahren glaubten, als sie sich ein Gebräu herstellen ließen, mit dem sie Unsterblichkeit erlangen würden.

Genauso, wie sich die Erfolgsgeheimnisse der »Superalten« unterscheiden, differieren auch die wissenschaftlichen Erkenntnisse. Zu fast jeder Studie findet sich auch eine Gegenstudie, die zu einer entgegengesetzten Erkenntnis kommt. Zudem ist das Wundervolle der Wissenschaft zugleich auch ihr Problem: Täglich entstehen neue Erkenntnisse und Theorien, werden bisher unbekannte Zusammenhänge festgestellt, wird Altes von Neuem infrage gestellt oder gar verdrängt.

Was also ist richtig? Was definitiv falsch? Und was davon hat wie lange Bestand? Niemand weiß es genau.

Wie sagt ein Sprichwort so schön: »Des einen Leid, des anderen Freud!« In unserem Sinne bedeutet das Nicht-Vorhandensein eines Rezepts zum glücklichen Altern, dass unser Buch eine Existenzberechtigung hat. Denn gäbe es dieses eine allumfassende Rezept, wäre an dieser Stelle bereits ... Schluss!

Wie schön, dass Sie erst am Anfang des Buches sind, gibt es doch noch so viel Inspirierendes zu berichten. Dazu gehört natürlich *nicht*, dass jeder Mensch einzigartig ist, kein Leben dem anderen gleicht und ein Rezept daher schon rein theoretisch gar nicht funktionieren würde. Und ebenso, dass das Geschenk des Lebens gerade seine Unberechenbarkeit ist, die Möglichkeit, dass sich alles von heute auf morgen verändern, verbessern kann.

Wäre das Leben nicht fürchterlich, wüssten wir schon heute, was zukünftig wann genau passiert?

Wo wäre der Reiz, heute etwas für ein gutes Morgen zu tun, wäre bereits alles unveränderbar in Stein gemeißelt? Man stelle sich nur einmal, aber wirklich nur ganz kurz vor, man wüsste just in diesem Moment, dass man im Al-

ter schwer krank, gar ein Pflegefall, arm oder einsam sein wird? Glücklicherweise folgt das Leben seinen eigenen Gesetzen!

Und jetzt? Was bedeutet das alles für unser aller Wunsch, lange, gesund und glücklich zu leben? Bleibt uns am Ende nur die Hoffnung aufs Schicksal, auf göttliche oder universelle Fügungen, hilfreiche Zufälle?

Nein, denn aus der Welt der Wissenschaft gibt es eine wichtige Erkenntnis, die uns bei unserer Suche weiterhilft:

Unsere Gene und unser Lebensstil haben einen entscheidenden Einfluss darauf, wie lange, wie gesund und wie glücklich wir leben.

Macht diese Erkenntnis nicht gleich gute Laune!? Wir sind also nicht Opfer der Umstände, sondern bestimmen – zumindest zu großen Teilen – selbst über den Verlauf unseres Lebens. Doch mit der guten Laune ist es jetzt vorbei, zumindest kurz, denn eines darf nicht unbeachtet bleiben: Die Erkenntnis, dass unsere Lebenserwartung, die in den letzten Jahren stetig gestiegen ist, stagniert, weil die Menschen mittlerweile zu viel rauchen, zu viel essen und sich zu wenig bewegen. Rund zwei Drittel der deutschen Männer sind schon zu dick (fast jeder vierte Fünfzehnjährige sogar), Bluthochdruck und Diabetes sind auf dem Vormarsch.

Daher beschäftigen wir uns kurz mit dem Thema Lebensstil. Und keine Sorge: Es folgt keine ernüchternde Verbots- oder Besserwisserliste, sondern vielmehr unterschiedliche Impulse.

Denn auch, wenn es kein garantiertes Erfolgsrezept gibt, so existieren doch eine Unmenge an Zutaten, mit denen wir die Wahrscheinlichkeit auf ein langes, gesundes und glückliches Leben erhöhen können.

Reisen wir – zumindest gedanklich – an die Orte unserer schönen Welt, in denen die Menschen überdurchschnittlich

alt werden (die sogenannten Blauen Zonen). Wenn Sie die Hoffnung hegen, dass allein eine echte Reise nach Okinawa in Japan, Sardinien in Italien, Ikaria in Griechenland oder Loma Linda in Kalifornien/USA eine direkte und nachhaltige Auswirkung auf Ihr Leben haben könnte, müssen wir Sie enttäuschen. Entscheidend sind an diesen Orten nicht die klimatischen Bedingungen, sondern die Lebensweisen der Menschen dort, die laut wissenschaftlichen und demografischen Erkenntnissen offenbar für das Erreichen eines Lebensalters jenseits der neunzig verantwortlich sind. Für die Zeitschrift National Geographic untersuchte beispielsweise der Autor Dan Buettner dieses Phänomen mit einem Expertenteam von Anthropologen, Historikern, Ernährungsmedizinern und Genetikern. Seine 2005 unter dem Titel »The Secrets of a Long Life« veröffentlichte Reportage brachte spannende Langlebigkeitsfaktoren zutage, wie: die natürliche Art, sich im Alltag zu bewegen (also nicht das Fitnessstudio besuchen, sondern lieber im Garten arbeiten), die Vermeidung von Hektik, gelebte Lebensfreude mit Genuss und Zeit, eine maßvolle Ernährung, Obst und Gemüse, Wein, Glauben und Vertrauen, Familie und das Leben als Teil einer Gruppe, in die man perfekt hineinpasst.

Übrigens: In Okinawa kennt man das Wort »Ruhestand« gar nicht. Auch keine Übersetzung, die seinen Sinn zumindest annähernd wiedergibt, existiert nicht. Warum auch!? Schließlich erleben die Menschen dort, dass es gerade die Arbeit ist, in Verbindung mit der damit verbundenen Freude, Wertschätzung und Resonanz, die sie so alt werden lässt.

Die glücklichen Alten haben erkannt, dass es im Leben keine Ziellinie gibt, die es gilt, so schnell wie möglich zu erreichen. Wie anders dies manche in unserer Gesellschaft betrachten, erkennen Sie, wenn Sie an das Wort »Rente« denken. Für viele ist der Renteneintritt, die Ziellinie, nach

deren Passieren alles besser wird, weil man es geschafft hat. Und sein Leben dann so leben kann, wie man es wirklich möchte.

Nicht wenige werden, wenn sie ins »Rentenziel« kommen, jedoch von ihrer eigenen Vorstellung enttäuscht, weil nicht sofort und automatisch alles besser wird. Wäre dies nicht auch komisch, würde es doch voraussetzen, dass es vor der Rente nicht so schön war, wie man es gern hätte. Halten wir es doch mit den glücklichen Superalten und leben wir schon vor der nachberuflichen Phase das Leben, das wir uns wünschen.

Wenn Sie sich die Gesamtheit dessen, was Sie bis hierher gelesen haben, als Kreis vorstellen (oder als Torte, je nach Geschmack), können Sie daraus vier gleich große Stücke schneiden, die alle einen großen Einfluss auf das glückliche Altern haben:

Gemeinschaft

Aufgaben

Bewegung

Ernährung und Einstellung

Zugegeben, richtig strukturiert müsste die Einstellung zuerst stehen. Schließlich geht von ihr, von unserem Bewusstsein, alles Weitere aus. Aber unsere Reihenfolge hat einen triftigen Grund. Fügt man die Anfangsbuchstaben der fünf Faktoren zu einem Wort zusammen, entsteht der Begriff: *Gabe*

Im Sprachgebrauch versteht man unter Gabe ein Talent, eine besondere Fähigkeit, etwas, das uns »in die Wiege gelegt wurde«. Und tatsächlich ist uns die Fähigkeit, glücklich zu altern, angeboren. Alles, was wir dazu benötigen, ist in uns vorhanden, beziehungsweise kann von uns beeinflusst und erlangt werden. Wenn wir wollen. Und wenn wir wissen, *wie*.

Ich achte auf das, was ich esse, trinke und denke, und liebe das Leben.

Diese *GABE* ist nicht unser Rezept fürs glückliche Altern. Es ist eher ein Angebot an Sie, eine kleine Zutatenliste, aus der Sie sich Ihr Rezept zum glücklichen Altern nach Ihrem Gusto zusammenstellen können. In den folgenden Kapiteln werden Sie immer mehr hierzu finden. Vielleicht orientieren Sie sich aber auch an den drei Ls, die oft als Zutaten für ein langes glückliches Leben genannt werden: Laufen (also Bewegung), Lernen (neugierig bleiben) und Lachen. Für welche Bausteine dieses Angebots auch immer Sie sich im Folgenden entscheiden, eines scheint gewiss: Die Wahrscheinlichkeit für eine lange, gesunde und glückliche Zeit auf Erden steigt auf jeden Fall, wenn Sie sich aktiv auf das, was vor Ihnen liegt, vorbereiten. Und eines hilft ganz besonders: das Leben zu lieben.

Bevor wir gemeinsam mit Ihnen gleich an der zweiten Station unserer Erkundungsreise ankommen, beschäftigen wir uns noch mit der – neben dem Lebensstil – zweiten Säule eines langen, gesunden und glücklichen Lebens: den Genen.

Keine Sorge: Wir langweilen Sie jetzt nicht mit ausufernden Zahlen, Daten und Fakten zur Epigenetik (so bezeichnet man ganz vereinfacht die Forschung zum genetischen Code). Äußerst spannend und hilfreich für uns ist jedoch diese Erkenntnis:

Unser genetischer Code, unsere erbliche Programmierung, bleibt zwar während unseres gesamten Lebens konstant. Wir haben aber Einfluss darauf, wie er eingesetzt und gelebt wird.

Forscher gehen von einem Wirkungsgrad von etwa zwanzig Prozent aus, den die Gene auf unser Altern haben,

wobei es *das* Methusalem-Gen, das uns »automatisch« ein langes Leben schenkt, leider nicht gibt.

Der Lebensstil beeinflusst also zu fünfundsiebzig Prozent unser Altern! Ist das nicht eine fantastische Nachricht? Drei Viertel sind also nicht Schicksal oder Fügung, sondern wir haben es selbst in der Hand. Und es kommt noch besser: Mit unserem Lebensstil können wir die Wirkung unserer Gene sogar beeinflussen. Das hat nicht nur wunderbare Auswirkungen auf unser Leben, sondern sorgt sogar für einen positiven Einfluss auf unsere Nachfahren (wenn wir vorhaben, noch welche in die Welt zu setzen).

Aus dem Leistungssport ist durch die Wissenschaft der Epigenetik beispielsweise bekannt, dass Kinder von Spitzensportlern oft eine natürliche Neigung dazu haben, überdurchschnittliche körperliche Fähigkeiten zu erreichen. Auch unsere Nachkommen erhalten also einen »genetischen Staffelstab« von uns übergeben. Und wir entscheiden mit unserem Lebensstil mit, wie hilfreich er für unsere Nachkommen ist.

Beispielsweise hat der Neurobiologe Dr. rer. nat. Peter Spork festgestellt, dass epigenetische Strukturen in unserem Körper »wirken wie Schalter, die Gene an- oder abstellen«. Einflüsse aller Art, wie unsere sportlichen Aktivitäten, negative sowie positive Gefühle, unsere Ernährungsweise, aber auch äußere Faktoren, wie das Klima, können unsere Zellen somit programmieren und ihre Funktionsweise dauerhaft verändern. Epigenetische Strukturen, die einmal programmiert sind, werden laut Spork an ihre Tochterzellen weitergegeben. »Auf diese Weise kann eine früh erworbene Eigenschaft bis ins hohe Alter erhalten bleiben.«

Ein eindrucksvolles Experiment führte der amerikanische Krebsforscher Randy Jirtle von der University of Wisconsin-Madison mit den gelben Agouti-Mäusen durch, die

ein Gen besitzen, das ihr Fell blassgelb statt dunkelbraun färbt, das Sättigungszentrum hemmt und sie anfällig für Krebs und Diabetes macht. Jirtle verabreichte trächtigen Mäuse-Weibchen ein Spezialfutter inklusive großzügiger Portionen von Nahrungsergänzungsmitteln (unter anderem Folsäure, Vitamin B12, Cholin). Das Beeindruckende: Diese Beimischung wirkte sich auf ihre Nachkommen aus, die zum großen Teil dunkles Fell bekamen, schlank waren und gesund blieben. Die Jungtiere von den Weibchen, die normales Futter bekamen, waren hingegen gelb, dick und krankheitsanfällig wie ihre Mütter.

Der generationenübergreifende Effekt von Ernährung tritt auch bei uns Menschen auf. Prof. Dr. med. Andreas Plagemann von der Klinik für Geburtsmedizin (Charité, Berlin) kommt zu dem Schluss, dass bereits im menschlichen Mutterleib ein umweltabhängiger Lernprozess stattfindet, der vor allem die zentralen Regelinstanzen Gehirn und Genom prägt. Eine mütterliche Überernährung, vor allem, wenn die Mutter adipös ist oder an Schwangerschaftsdiabetes leidet, verdoppelt das Risiko des Kindes auf Makrosomie, also die übermäßige Größe einzelner Körperteile oder Organe.

Wir selbst können also nicht nur etwas dafür tun, dass es uns heute und im Alter gut geht. Wir können nachfolgenden Generationen auch eine gute Basis mit auf den Weg geben für ihr langes, gesundes und glückliches Leben.

Ist dies nicht ein wundervoll beruhigender Gedanke!? Fast so wie dieser, den Cicero schon vor mehr als zweitausend Jahren so treffend formuliert hat: *»Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu.«*

Ein Vorurteil kommt selten allein

Wissen Sie noch, wie Sie sich das Leben »im Alter« beziehungsweise als alter Mensch vorgestellt haben, als Sie ein kleines Kind waren? Wahrscheinlich gar nicht, oder? Ist es doch eine Segnung der Kindheit, vollkommen im Heute zu versinken. An morgen denken Kinder genauso selten wie an später – es sei denn, Weihnachten oder der eigene Geburtstag stehen vor der Tür. Sonst zählt das Leben im Hier und Jetzt. Wie also sollte man auch nur theoretisch in einer solch glücksseligen Momentversunkenheit ans Alter denken!?

Dennoch entwickeln bereits kleine Kinder ein erstes Gefühl fürs Alter. Besonders deutlich zeigt es sich, wenn Kinder gefragt werden, wie alt sie jemanden schätzen oder ab wann man für sie alt ist. Wer kennt das nicht aus eigener »leidvoller« Erfahrung? Wenn man als noch nicht mal Dreißigjähriger das erste Mal von einem Kind gesiezt wird, obwohl man sich doch selbst noch jung fühlt. Oder wenn man, sobald man einem Kind sein Alter verrät, meist in mitleidigem Ton zu hören bekommt: »Sooo alt bist du!?!« Das ungesagt mitschwingende, aber durchaus gefühlte »Du Armer« oder auch »Dann bist du ja bald tot« sind wohl die ersten Anzeichen, dass man älter wird.

Es sind diese und viele weitere Momente, in denen einem klar wird, dass das Alter und das Altwerden bereits bei den ganz Kleinen eher negativ als positiv angesehen

werden. Und: Wenn wir ehrlich sind, an bekannten Vorurteilen über alte Menschen mangelt es wahrlich nicht. Befragt man junge Erwachsene, was sie über das Alter beziehungsweise Altwerden denken, hört man nicht selten Folgendes:

»Man kann vieles nicht mehr machen, weil der Körper abbaut und immer mehr verfällt. Man wird gebrechlicher und kann sich immer schlechter bewegen.«

»Alte Leute sind andauernd krank, jede Woche beim Arzt und nur noch am Leiden.«

»Man wird vergesslich, kann sich schlecht an was erinnern, kriegt nicht mehr so viel mit.«

»Die tragen alle 'ne Brille, weil die nichts mehr sehen. Und brauchen alle Hörgeräte und Gehhilfen.«

»Ohne fremde Hilfe kriegen alte Leute nichts mehr hin.«

»Die werden immer faltiger, dicker, die Haare fallen aus.«

»Alte Leute riechen auch so komisch.«

»Irgendwann kommen die dann ins Altersheim, weil die nichts mehr allein hinbekommen. Und dann sterben die auch bald.«

Kein Wunder, dass man auf die Gegenfrage an Kinder »Freust du dich darauf, auch irgendwann mal alt zu sein?« meistens eine ablehnende Antwort erhält. Sie erraten diese sicherlich selbst. Und, ganz offen und ehrlich: Wer möchte es den Jungen verdenken? Als junger Mensch steht man in der Regel noch »voll im Saft«, und das einzige Zipperlein ist vielleicht der Kater nach einer ausgiebigen Feier am nächsten Morgen.

Der Blick, den wir Menschen insgesamt auf unsere Umwelt und unsere Mitmenschen bekommen, verändert sich, je älter wir werden. Er wird differenzierter. Und mit ihm verändert sich auch das Bild übers Alter und Altwerden. Verständlich, denn mit steigender Zahl an Lebensjahren

