

Alt werden – jung bleiben

Geistige Frische bis ins hohe Alter ist kein Zufall, sondern eine Frage der Einstellung. Denn: Unser Gehirn ist das einzige Organ, das nicht altert.

Text: Nathalie Chiavacci

Landesschau	Jung und Alt in einem Haus
SAMSTAG	21. MÄRZ 18.15 SWR

Seit 13 Jahren befindet sich Ueli Scheidegger im «genussreichen Unruhezustand». Wer die Liste seiner vielen Aktivitäten liest, dem droht schwindlig zu werden. Von der IG Kultur bis zum Vorsitz in der Gemeinnützigen Gesellschaft des Kantons Zug –

«Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude als an der Zukunft hat»

John Knittel

«Solange man neugierig ist, trotz man dem Alter»

L. Lencester

der 73-Jährige hat sich nach der Frühpensionierung alles andere als auf die faule Haut gelegt. «Das Engagement hat mich den unvergleichlichen Genuss erfahren lassen, wie der Unterschied zwischen «Du musst» und «Du darfst» schmeckt.» Scheidegger ist längst keine Ausnahme mehr. Die Senioren stehen auf der Bühne, studieren an der Universität oder surfen im Internet. Sie sind aktiv, vielseitig interessiert – und sie werden immer zahlreicher: Der Anteil älterer Menschen in unserer Gesellschaft nimmt stetig zu. Laut Hochrechnungen des Nationalforschungsprogramms «Alter» wird bis in 20 Jahren jeder dritte Schweizer über 60 Jahre alt sein. Gleichzeitig steigt unsere Lebens-

erwartung um 5 Jahre – bei den Frau auf rund 88, bei den Männern auf rund 83.

Doch Alter ist nicht gleich Alter. Wir alle kennen die Aussagen: «Du siehst aber jünger aus» oder «Man ist so alt, wie man sich fühlt». Beim Altern gibt es erhebliche Unterschiede bei den Menschen, selbst unter fast gleichaltrigen Geschwistern. Aber auch die einzelnen Organe eines Menschen altern unterschiedlich schnell. So können etwa Verschleisserscheinungen des Bewegungsapparates oder Erkrankungen des Herzens in ganz verschiedenen Altersabschnitten auftreten.

Und es gibt ein Organ, das auch mit zunehmenden Lebensjahren fit bleibt: das Gehirn. Vor allem das Langzeitgedächtnis bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Das Kurzzeitgedächtnis hingegen nimmt ab dem mittleren Lebensalter ab. Doch durch Gehirnjogging lässt sich dieses Nachlassen verzögern – geistige Aktivität ist also ein wichtiges Element für die mentale Fitness. Ein geistig reger

NACHGEFRAGT

Was zeichnet die heutigen Senioren aus?



«Die «jungen Alten» sind geprägt von einer Multi-Optionalität. Sie sind, anders als die Generationen vor ihnen, mit vielen Auswahlmöglichkeiten gross geworden – ob nun beim Einkauf, bei der Ausbildung oder bei der Jobwahl.»

Rita Balmer, Gerontologin MAS

FOTOS: GETTY IMAGES, PD



Jung und alt in einem Bild: von der 24- zur 70-jährigen Frau.

DER TEST

Sind Sie fit für das Alter?

Wählen Sie zu jedem Stichwort die Aussage aus, die am ehesten auf Sie zutrifft.

Finanzen

Finanziell werde ich mich im Alter einschränken müssen..... **1 Punkt**

Ich werde den gewohnten Lebensstandard beibehalten können... **2 Punkte**

Dank guter Rente und Vermögen habe ich viele Möglichkeiten..... **3 Punkte**

Beruf

Ich finde meine Arbeitskollegen und Vorgesetzten eher mühsam..... **1 Punkt**

Die persönlichen Kontakte am Arbeitsplatz sind mir wichtig... **2 Punkte**

Begegnungen sind in meinem Beruf Herausforderung und Freude... **3 Punkte**

Zukunft

Vorbereitungen auf die Pensionierung bringen nichts..... **1 Punkt**

Ich löse Probleme dann, wenn sie auftreten..... **2 Punkte**

Es macht mir Spass, meine Zukunft in der Phantasie durchzuspielen... **3 Punkte**

Freizeit

Wegen der vielen Arbeit konnte ich bisher keine Hobbys ausüben..... **1 Punkt**

Neben der Arbeit pflege ich meine Freizeitbeschäftigungen..... **2 Punkte**

Engagierte Arbeit, Freizeit und Erholung sind mir immer wichtig..... **3 Punkte**

Alter

Im Alter wird das Leben kaum besser als jetzt – eher im Gegenteil..... **1 Punkt**

Jede Lebensphase hat ihre Vor- und Nachteile..... **2 Punkte**

Ich freue mich auf die vor mir liegenden Jahre und werde sie nutzen..... **3 Punkte**

Ruhestand

Als Rentner gehört man zum «alten Eisen»..... **1 Punkt**

Im Ruhestand kann man noch wichtige Aufgaben übernehmen..... **2 Punkte**

Ich werde mein Rentnerleben anregend und befriedigend gestalten..... **3 Punkte**

Auswertung:

6 bis 10 Punkte: Sie sind reif für den Ruhestand, von dem Sie aber nicht viel erwarten. Fangen Sie schon jetzt an, Ihre Zukunft zu planen. Probieren Sie verschiedene Freizeittätigkeiten aus.

11 bis 14 Punkte: Sie gestalten den Übergang vom Erwerbsleben in die nachberufliche Phase bewusst. Verfolgen Sie auch Ideen abseits der gängigen Pfade.

15 bis 18 Punkte: Sie sind flexibel und werden das Leben – wie bisher – selbstbewusst und mit Tatkraft gestalten. Gönnen Sie sich auch mal Musstunden. (Aus: «Beobachter»)

und geübter alter Mensch kann durchaus ein besseres Gedächtnis haben als ein weniger geübter junger Mensch.

Trotzdem stellen wir uns das Altern noch immer als einen Abbau vor – einerseits der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, andererseits der sozialen Kontakte. Gerontologin Rita Balmer, die sich wissenschaftlich mit menschlichen

Alterungsprozessen beschäftigt: «Das ist schade, denn die heutige ältere Generation hat sich ein Leben lang Wissen und Können angeeignet, das auch nach der Pensionierung für die Gemeinschaft wichtig wäre.» Ihr Tipp: aktiv bleiben. Das klingt zwar banal, wird aber oft missverstanden. Denn mit Aktivität ist nicht nur Sport gemeint, sondern das ganze Leben: Kontakt halten zu anderen Menschen, neu-

«Im Alter bereut man vor allem die Sünden, die man nicht begangen hat»

William S. Maugham

«Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird»

Ursula Lehr

gierig bleiben, selbstbewusst auch noch etwas Neues lernen und gesund leben.

Die Generation ab 50 ist diesen Anforderungen durchaus gewachsen. Das zeigt sich auch darin, wie einflussreich sie heute beim Thema «Neue Wohnformen» ist. Vor allem Hausgemeinschaften werden in der Schweiz immer beliebter, z. B. die Berner Genossenschaft «Haus Sein». Dort leben Senioren selbständig in der eigenen Wohnung, und doch in einer festen Hausgemeinschaft mit anderen. Unterstützung finden die Ideen für solche neuen Wohnformen etwa bei der Stiftung «Age» (www.age-stiftung.ch). ■



Es ist nie zu spät für Neues: Senioren während einer Vorlesung an der Uni.

WEITERE INFOS



BUCH Glücklich pensioniert – so gelingt's!
Der Ratgeber zeigt, wie man den Übergang vom Berufsleben in den erwerbsfreien Lebensabschnitt anpackt. **Fr. 38.–**



BUCH Neues Wohnen in der zweiten Lebenshälfte
Das Autorenteam stellt neue Wohnformen für die Generation 50+ vor: gemeinschaftlich und generationenübergreifend. **Fr. 49.90**



INTERNET www.seniorweb.ch
Diese Online-Community bietet viele Infos für die Generation 50+. Die Plattform wird von 3000 Mitgliedern regelmässig genutzt – anmelden ist gratis.

INTERNET www.pro-senectute.ch
Auf der Homepage befinden sich u. a. Anregungen zu unterschiedlichsten Aktivitäten – von PC-Kurs bis Paten-Grosseltern.

INTERNET www.wohnform50plus.ch
Auf der Internetplattform gibt es viele Infos zu neuen Wohnformen. Zudem kann man dort Wohn- oder Hauspartner finden.



Zeitraffer: Vom 9-jährigen Jungen zum 48-jährigen Mann.

FOTOS: GETTY IMAGES, WILHELM MIERENDORF, PD (3)