

Florian Langenscheidt

André Schulz



*Alt genug,
um
glücklich
zu sein*

Wie unser Leben mit
jedem Jahr besser wird

HEYNE <

Florian Langenscheidt

André Schulz

*Alt genug,
um glücklich
zu sein*

Wie unser Leben
mit jedem Jahr besser wird

HEYNE <

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

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.

Copyright © 2020 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Covergestaltung und Motiv: Hauptmann und Kompanie Werbeagentur, Zürich

Herstellung: mw

Satz: Guter Punkt, München

ISBN 978-3-641-25191-8

V001

www.heyne.de

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 liebevoller gemacht –
und ich kenne kaum ein stärkeres Vorbild.

In Liebe,
Florian Langenscheidt

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 Vorfreude:

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

Einhundert Schritte zum glücklichen Alter – START!

1

Das Leben ist wie ein Sessellift: Erst fahren wir hoch und entdecken staunend alles, dann runter und genießen den Überblick und ungeahnte neue Perspektiven.

2

Einatmen, ausatmen. Den Fluss des Lebens spüren und genießen. Sich am Lachen der Kinder erfreuen, am Geruch des Kaffees und am Zwitschern der Vögel. Die Sonne begrüßen und wieder verabschieden. Das immer Gleiche als neu wahrnehmen, als sei man ein Kind. Wissen, was guttut.

3

»In sich schwimmen und dabei glücklich sein«, steht über einem Pool in den Alpen. Wir brauchen weniger zum Glück, als wir anzunehmen geneigt sind.

4

In keiner Lebensphase ist Optimismus herausfordernder als in der hoffentlich längsten Phase unseres Lebens. Plötzlich ist das Erleben geprägt von Verlusten, Niedergang, Schmerzen und Verengung. Umso wichtiger, dass wir nicht aufgeben. Wir sitzen im Fahrersitz! Wir können entscheiden, ob wir durch all die Jahre des Alterns mit innerer Sonne oder im düsteren Nebel gehen. Und wir bestimmen in dieser Freiheit entscheidend, wie wir all die Herausforderungen erleben und auch bewältigen. Wie sagte Martin Luther? »Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen.«

5

Das Leben ist wie eine Sanduhr. Wir haben eine ungefähre Ahnung, wie lang der Sand läuft, aber die Sanduhr kann jederzeit umkippen. Genießen wir das Rieseln, solange sie steht, lassen wir uns mit dem Sand fallen und treiben wie auf einer Welle an den Strand.

6

Was zeichnet uns Menschen aus? Dass wir am meisten für unser Glück tun, wenn wir uns mit ganzem Herzen um das Glück anderer kümmern. An seine eigene Schulter kann man sich nicht lehnen. Warum fällt es uns dann so schwer, zu akzeptieren, dass wir Hilfe brauchen? Nehmen wir sie leise lächelnd an! Die Mitte des Lebens wird geprägt vom Wunsch nach Unabhängigkeit und Stärke, an seinem Anfang und Ende brauchen wir allerlei Unterstützung. Je mehr wir in der Mitte für andere getan haben, desto mehr können wir uns an den Rändern ein wenig fallen lassen und dankbar die Hand anderer nehmen.

7

Kinder fiebern darauf hin, wann sie endlich Filme ab zwölf oder sechzehn sehen können. Vielleicht sollte es Filme ab sechzig geben. Denn vieles im Leben erschließt sich erst dann.

8

Ja, die Augen werden schlechter und die Ohren auch. Die Knie schmerzen, die Hände tun weh und der Rücken ohnehin. Das Bücken ging mal einfacher und das Flaschenöffnen ebenso. Was mal selbstverständlich war, wird langsam zu Hürde und Hindernis. Man könnte verzweifeln – aber ändert das irgendetwas? Lassen wir ein wenig Buddhismus in unser Leben und nehmen es, wie es ist. Finden uns ab mit dem, das wir sowieso nicht ändern können, und freuen uns am dem, das noch funktioniert.

9

Einfach mal die Autobahnen des Geistes und der Gewohnheiten verlassen und das Gehirn herausfordern durch Dinge, die nur auf den ersten Blick unmöglich erscheinen ...

PS: Glück ist auch eine Zielerreichungsprämie ...

10

In den ersten zwei Jahrzehnten würden die meisten von uns gern älter sein, als sie sind. Dann dreht sich das unmerklich um, und fast jede und jeder freut sich, wenn sie oder er als jünger geschätzt wird, als sie oder er ist. (Fühlen tun wir uns in der zweiten Lebenshälfte ohnehin jünger, als wir sind.) Warum diese Sehnsucht nach etwas, das wir nicht haben? Warum nicht akzeptieren, was ist, sich so gut wie möglich darin einrichten und zu den eigenen Fältchen stehen? Sie sind Ausdruck gelebten Lebens, zeigen einzigartige Erfahrung und Erlebenstiefe.

11

Ersetzen wir das schreckliche Wort »Rentenalter« durch »nachberufliche Phase«! Sie kann die längste unseres Lebens sein – und auch die schönste, wenn wir sie mit den richtigen Erwartungen angehen, sie bewusst und kreativ, angenehm und stressfrei gestalten. Weniger ist oft mehr und leichtes Gepäck drückt weniger.

12

Was für ein Segen, dass Fehler und Fehlschläge hinterm Horizont versinken und Alternativen für ein vielleicht besseres Leben im Sonnenuntergang unseres Seins verblassen. Wie schön, wenn wir nichts bereuen und nichts anders gemacht hätten, wenn wir noch mal durchstarten dürften! Ein Grund zu tief empfundener Dankbarkeit ...

13

Nichts hat aus sich selbst heraus Sinn. Wir sind es, nur wir, die uns den Sinn von allem schaffen. Wir entscheiden, ob wir in die Leere starren oder voll sind von Licht, Farbe, Bewegung und Liebe.

14

Der ehemalige Vorstand eines großen Unternehmens in kurzen Hosen mit der Gießkanne in der Hand in seinem Garten voller Überzeugung auf die Frage, wie es ihm ginge: »Besser denn je!« Garten und Familie seien wichtiger als Bilanzen und Marktanteile.

Vom glücklichen Altern

L*ange, gesund und glücklich leben. Wer wünscht es sich nicht?*

Der römische Philosoph Cicero konstatierte schon vor mehr als zweitausend Jahren: »Alle wünschen sich, alt zu werden, doch niemand wünscht, alt zu sein.« Recht hatte er. Was nützt uns allen ein möglichst hohes Alter, wenn wir es in Krankheit und Unglück verbringen müssen? Geprägt voll Gesundheit und Glück soll unser Lebensabend sein. Doch, und auch das wusste Cicero bereits, dieser Lebensraum geht nicht automatisch in Erfüllung. Er bedingt etwas. Doch was genau? Wie lautet es, das Rezept des glücklichen Alterns?

Die gute Botschaft vorweg: Die Chancen auf ein langes, gesundes und glückliches Leben stehen heutzutage besser denn jemals zuvor. Vor allem, wenn wir es mit den Umständen vergleichen, die Cicero zu seiner Zeit vorfand. Und das, obwohl es auf unserer Welt zweifellos noch große Probleme, wie beispielsweise Armut, Krieg oder Umweltzerstörung, zu lösen gilt. Trotz allem verfügen wir über die bestmöglichen Voraussetzungen seit Menschenbestehen.

So lässt uns das Statistische Bundesamt regelmäßig schwarz auf weiß wissen, dass wir zusehends länger leben. Während Menschen, die um das neunzehnte Jahrhundert herum geboren wurden, nur knappe vierzig Jahre auf Erden verweilen durften, konnte man als 1930 Geborene/r im 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 Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Umwelt sowie innovative Verfahren zur Lösung der noch letzten unheilbaren Krankheiten und vieles mehr. Wir können gesundheitlich aus dem Vollen schöpfen. Welch wundervolle Voraussetzungen, finden Sie nicht?

15

An jeder Ecke des Lebens wartet die Chance,
festgefahrene Meinungen über Bord zu werfen
und sich neu und unbefangen einem
Menschen oder einer Situation zuzuwenden.
Nutzen wir sie so oft wie möglich und
verlassen die eingetretenen Pfade!

Zudem ist unser Alltag durch den technischen Fortschritt über die Jahrzehnte immer einfacher, bequemer und somit gesundheitsförderlicher geworden. Hiermit sind weniger Treppenlift, Rollator und Co. gemeint, wobei auch sie für manche Menschen eine Erleichterung bedeuten. Vielmehr geht es um die kaum aufzählbaren technischen Errungenschaften, die für uns mittlerweile schon so normal geworden sind, die aber dennoch einen Anteil daran haben, dass wir keinen Raubbau an uns treiben müssen.

Man denke nur an den Komfort des Wäschewaschens (früher nur möglich mit harter Arbeit am Fluss, heute lassen wir geräuschlose Waschmaschinen und Trockner für uns arbeiten) oder auch die maschinelle Hilfe bei anderen körperlich anstrengenden Arbeiten.

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 Hundertsiebzehnjährigen, Emma Morano aus Italien, aß täglich zwei rohe Eier und trank selbst gebrannten Grappa.

Marie-Louise Meilleur aus Kanada, ebenfalls hundertsiebzehn, führte einen überraschenden Grund für ihr langes 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 hingegen nicht so recht entscheiden, was genau sie mit hundertzweiundzwanzig Jahren zur »Alters-Weltrekord-Halterin« hatte werden lassen. »Olivenöl, Portwein, Zigaretten und Schokolade. Oder der liebe Gott hat mich einfach vergessen.« Vielleicht lag ihr Sagenalter auch am Rauchen. Mit hundertneunzehn hörte sie nämlich damit auf – nach einhundert Jahren!

Ein »grammgenaues« Rezept lässt sich also aus alledem noch nicht ableiten. Und die »Geheimnisse« zwei weiterer »Superalter« sorgen auch nicht wirklich für mehr Klarheit, dafür jedoch für ein Schmunzeln. Und das macht bekanntermaßen 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 liebend 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 Vorbild dienen?

Bei allen bisher genannten »Superalten« handelte es sich um Frauen. Statistisch gesehen keine Überraschung. Aber an dieser Stelle vielleicht doch etwas einseitig, denn es gibt auch Männer, die ein sehr hohes Alter erreichten. Zwar wenige, aber immerhin.

Übrigens: Die ältesten westeuropäischen Männer leben in der Schweiz. Ob die günstigen Steuersätze wohl eine lebensverlängernde Wirkung haben?

Der hundertsechzehnjährige Japaner Jiroemon Kimura gab als sein »Rezept« an: »Kleine Portionen essen, laufen und Zeitung lesen.«

Der mit hundertelf Jahren älteste Deutsche, Hermann Dörnemann, trank jeden Tag Altbier, das Kochwasser von Kartoffeln (wegen der Vitaminzufuhr, wie er zu Protokoll gab) und mied jede Bewegung. Genau wie Winston Churchill, dessen legendäres Alters-Erfolgsgeheimnis »No sports« ihn zu immerhin siebenundneunzig Jahren verhalf. Vielleicht halfen auch seine weiteren Wegbegleiter (Zigarren, Champagner und Whisky) ein wenig mit. Wer weiß?

16

Alter bietet oft nur noch kleines Glück. Ob das weich gekochte Ei, der Schrebergarten oder die Hand des Enkels auf dem Unterarm. Man sollte den Teufel tun und sich den dankbaren Genuss solchen Glücks durch überspannte Erwartungen, die ohnehin nicht mehr erfüllbar sind, zu verbauen. Es gibt so unendlich viele Arten des Glücks ...

Zu guter Letzt müssen wir natürlich noch Sapparman Sodimejo erwähnen (auch Mbah Gotho genannt). Zwar gibt es an seinem kolportierten Alter von hundertsechundvierzig 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 sichteten 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 zweitausend 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 Alter 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*

17

Der längste Tag des Jahres ist zugleich in etwa der Anfang des Sommers. Obwohl das Licht ab dann Schritt für Schritt schwindet, kann sich die intensivste Jahreszeit auf das Schönste entfalten. Wollen wir das nicht zum Vorbild nehmen?

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*.

Gemeinschaft: Meine lieb gewonnenen Menschen, die ein wichtiger Teil meines Lebens sind.

Ich bin Teil einer Gemeinschaft, die mir Halt und Kraft gibt.

Aufgaben: Tätigkeiten, die mich erfüllen.
Ich mache Dinge, die mir Freude bereiten.

Bewegung: Körperliche, geistige und seelische Aktivitäten.
Ich achte auf mich, halte mich fit und versuche, im Gleichgewicht zu bleiben.

Ernährung und Einstellung: Feste, flüssige und geistige Nahrung, die mir guttut.

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 kon-stant. 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

KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

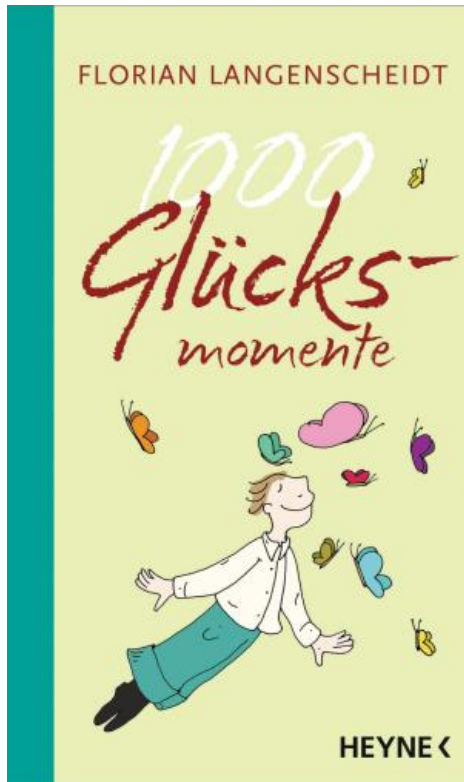
... aber Optimist*innen sehen sie mit anderen Augen – und sie haben es leichter. Warum also nicht positiv auf das Leben und die Mitmenschen schauen?

Bestsellerautor Florian Langenscheidt, der selbst nach dieser Prämisse lebt, beschreibt in 77 Stichworten von »Anteilnahme« und »Begeisterung« über »Familie« und »Lachen« bis hin zu »Liebe« und »Zuversicht«, warum es schön ist, ein Optimist zu sein. Er verbindet Alltägliches mit Tiefgründigem und schafft es dabei immer wieder, seinen Leser*innen ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Denn Optimismus ist ansteckend!

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Florian Langenscheidt

1000 Glücksmomente



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Man muss nicht nach den Sternen greifen, oft sind es die kleinen Freuden, die uns ein glücklicheres Leben bescheren. Das Lächeln eines Kindes, Croissants zum Frühstück, ein heißes Bad oder eine zärtliche Umarmung – das Glück wartet überall, man muss es nur erkennen. Florian Langenscheidt hat die schönsten Glücksmomente in seinem persönlichen Wörterbuch des Glücks eingefangen.

Florian Langenscheidts persönliches Wörterbuch des

Glücks. Liebevoll ausgestattet mit Illustrationen von Anja Filler.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)

Florian Langenscheidt, André Schulz

Vom Glück der Freiheit

Den Schritt in die Selbstständigkeit wagen - Mit Beiträgen 20 erfolgreicher Gründer*innen



KOSTENLOS REINLESEN



[Kostenlos reinlesen](#)

Florian Langenscheidt, der schon mehrere Bestseller über Glück verfasste, widmet sich in diesem Buch zusammen mit dem jungen Gründer André Schulz

einem weiteren Herzensthema: dem Gründen. Die Autoren zeigen, warum Gründen so glücklich machen kann und wie einen Herausforderungen wachsen lassen. »Vom Glück der Freiheit« ist ein Begeisterungsbuch, das zwei Arten von Leser*innen anspricht: Zum einen die, die darüber nachdenken sich selbständig zu machen und zum anderen jene, die bereits Unternehmer*innen sind, aber womöglich gerade vor unverhofften Schwierigkeiten stehen. Florian Langenscheidt hat eine klare Botschaft: Es lohnt sich immer anzufangen und vor allem durchzuhalten, um den Traum des eigenen Unternehmens zu leben. Kurze und sehr ehrliche Berichte von 20 Gründer*innen belegen dies auf vielfältige und überzeugende Weise.

[Anmeldung zum Penguin Newsletter](#)