

Hilka de Groot
Prof. Dr. Claus Leitzmann

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Gesund über 90 werden

Unser Geheimnis für
gelingendes Altern:

Ernährung, Bewegung,
geistige Fitness,
Sexualität, Gemeinschaft
und Lebensfreude



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG (»Text und Data Mining «) zu gewinnen, ist untersagt.

Projektleitung: Stella Schossow

Lektorat: Annette Gillich-Beltz

Covergestaltung: GROOTHUIS. Gesellschaft der Ideen und Passionen mbH; groothuis.de

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9498-5

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Diamond Dogs/[iStockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Illustrationen: GU/Pia Bublies

Fotos: GU/Stockfood Studios/Meike Bergmann; Adobe Stock; Akka Fotografie; Bayer 04 Leverkusen; Getty Images; GU-Archiv/Joerg Lehmann; GU-Archiv/Wolfgang Schardt; iStockphoto; Mauritius Images; picture alliance/SZ Photo; Plainpicture; Privat; REUTERS/Jean-Paul Pelissier; Science Photo Library; Seasons Agency/Gräfe & Unzer Verlag/KME; Shutterstock; Stocksy; The noun project; Tatiana Tochilova/Unsplash; Westend61

Syndication: Bildagentur Image Professionals GmbH,
Tumblingerstr. 32, 80337 München

www.imageprofessionals.com

GuU 8-9498 12_2024_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Liebe Leserin, lieber Leser,

geht es Ihnen wie den meisten Menschen? Fühlen Sie sich jünger, als Sie Ihrer Geburtsurkunde nach sind? Tatsächlich ist es ja so, dass chronologisches und biologisches Alter nicht immer gleichauf liegen. Bis zu zehn Jahre kann die Differenz betragen. Glücklicherweise darf sich schätzen, bei wem dieses „jünger sein“ nicht nur ein Gefühl ist, sondern auch der Realität entspricht und gute Chancen bestehen, in Gesundheit alt zu werden.

Da stellt sich natürlich sofort die Frage, was zeichnet solche Menschen aus? Haben sie einfach nur das Glückslos gezogen und den besseren Genpool erwischt? Oder ist da noch mehr? Die Ansicht, alles sei nur eine Frage der Gene, ist noch immer weitverbreitet, stimmt aber nicht. Die wissenschaftliche Datenlage dazu ist eindeutig. Erbanlagen haben zwar Einfluss auf unser Wohlbefinden im Alter, aber nur in sehr geringem Ausmaß. Man schätzt ihn auf 10 bis 15 Prozent.

Im Wesentlichen entscheidet der Lebensstil über Wohl und Wehe. Dabei ist ein schlichter Dreiklang der Schlüssel zu Vitalität und Fitness bis ins hohe Alter: Ernährung, Bewegung und menschliche Kontakte. Eigentlich ein einfaches Konzept. Aber ein paar grundlegende Informationen sind schon vonnöten, um es konsequent und erfolgreich umzusetzen. Die möchten wir Ihnen in diesem Buch vermitteln. Dabei setzen wir auf unser fachliches Wissen, aber auch auf unsere Lebenserfahrung.

Glauben Sie uns, ein gesunder Lebensstil kostet keine Überwindung oder ist gar anstrengend. Im Gegenteil, er schafft Lebenslust, Leichtigkeit und jede Menge schöne Momente. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Bleiben Sie gesund und genießen Sie das Leben.

Ihre

Hilka de Groot und Claus Leitzmann



Altern neu denken

60 ist das neue 50 und mit 70 ist man noch lange nicht alt. Stimmt! Denn sie sind inzwischen keine Ausnahmen mehr, die gesunden und vitalen Senioren, voller Abenteuerlust und Lebensfreude. Da fragt sich vielleicht so mancher: »Wie machen die das bloß?« Zu Recht! Denn Fitness bis ins hohe Alter kommt nicht von ungefähr. Aber ein Geheimnis ist es auch nicht. Mit dem passenden Lebensstil stehen die Chancen gut.



Altern - von Beginn an Teil des Lebens

Sie haben vermutlich noch nie darüber nachgedacht, aber das Altern trifft nicht nur alte Menschen. Manche Alternsforscher meinen sogar, es starte im Mutterleib. Ihre These: Schon in den elterlichen Keimzellen oder bei der Befruchtung kann es zu Zellschäden kommen. Andere verorten den Beginn bei der Geburt oder am Ende des Wachstums. Wie auch immer: Ganz sicher ist Altern ein lebenslanger Prozess.

Ist Altern eine Krankheit?

Physiologisch betrachtet ist Altern ein langsam, aber stetig zunehmender Verlust verschiedener Körperfunktionen. Davon betroffen sind alle Organsysteme. Wann und wie rasch die Funktionen nachlassen, ist von Organ zu Organ sehr unterschiedlich. Die Augenlinse beispielsweise beginnt bereits im 15. Lebensjahr an Elastizität zu verlieren. Das Immunsystem dagegen schwächt erst ab etwa 65 Jahren. Manche der Veränderungen haben keinen oder kaum einen Einfluss auf die Vitalität. So lebt es sich mit einem ergrauten Schopf, Fältchen im Antlitz oder ein paar Altersflecken noch immer unbeschwert. Dagegen ist eine schwindende Muskulatur oder die verminderte Funktion von Organen schon eher mit gesundheitlichen Einbußen verbunden. Altern deshalb per se als Krankheit zu betrachten, ist jedoch biologisch nicht korrekt. Mit den Jahren kommt es bei älteren Menschen zwar zunehmend zu chronischen Erkrankungen, etwa Diabetes, Atherosklerose oder Herz-Kreislauf-Leiden. Ausgelöst werden sie aber oft durch äußere Faktoren. Dazu gehören zum Beispiel Übergewicht oder Bewegungsmangel. Zwar treten Prozesse des Alterns und solche »Altersleiden« oft zeitgleich auf. Das eine sollte aber nicht mit dem anderen verwechselt werden.

Die Wege des Alterns

Die Wissenschaft unterscheidet zwischen dem primären und sekundären Altern.

PRIMÄRES ALTERN

Das primäre Altern lässt sich als eine Art natürlicher, von äußeren Faktoren unabhängiger Abbauprozess beschreiben. Körperzellen haben nur eine begrenzte Lebensdauer und müssen regelmäßig ersetzt werden. Wenn diese Fähigkeit

zur Regeneration abzunehmen beginnt, setzt das primäre Altern ein. Es verzögern oder gar aufhalten? Schwierig. Der Vorgang ist programmiert und hat seine eigene Dramaturgie. Damit wird er auch zur entscheidenden Größe für die Begrenzung unserer Lebensspanne. Von seinem Tempo hängt ab, wie alt wir theoretisch werden können. Der Endpunkt des Lebens ist erreicht, wenn sich bei den Zellen in ihrer Gesamtheit das Vermögen zur Erneuerung weitgehend erschöpft hat. Dann kommt es unweigerlich zum Versagen der Organsysteme, der Organismus stirbt. Beim Menschen liegt dieses maximal erreichbare Alter derzeit in der Größenordnung von 120 Jahren.

SEKUNDÄRES ALTERN

Das sekundäre Altern fällt genau genommen nicht unter die Kategorie natürlicher Vorgang. Es wird nämlich durch schädliche Einflüsse ausgelöst und ist der Grund, weshalb wir die maximal mögliche Lebensspanne normalerweise gar nicht erreichen. Die Palette der negativen Faktoren ist breit und reicht von Fehlernährung, Bewegungsmangel, Konsum von Suchtmitteln und Stress bis hin zu Krankheiten. Beim primären Altern haben wir selbst keine Möglichkeiten der Steuerung. Ganz anders beim sekundären Altern. Hier kann jeder entscheidend mitbestimmen, wohin die Reise geht. Viele der genannten Risiken lassen sich ausschalten oder zumindest verringern.

Jeder altert anders

Wann hatten Sie Ihr letztes Klassentreffen? Erst vor Kurzem? Dann befanden sich die Teilnehmer wahrscheinlich bereits im Ruhestand oder zumindest knapp davor und damit in einer Lebensphase, wo die Spuren der Jahre normalerweise nicht mehr zu übersehen sind. Bei der Gelegenheit haben Sie sicher auch beobachten können, dass nicht alle in

gleicher Weise vom Alter gezeichnet waren. Einige noch drahtig und voller Elan, andere im Erscheinungsbild eher passiv und kraftlos – obwohl doch alle vom gleichen Jahrgang.

NICHT ALLEIN DIE GENE ZÄHLEN

Keine Frage, wir altern sehr unterschiedlich. Während manche mit 70 noch Marathon laufen, geraten Gleichaltrige schon beim Treppensteigen außer Atem. Früher war man davon ausgegangen, dass es vor allem von der genetischen Ausstattung eines Menschen abhängt, wie er altert und wie lange er lebt. Diese These ist inzwischen nicht mehr zu halten. Die Gene haben zwar Einfluss, aber bei Weitem nicht in dem Umfang wie ursprünglich angenommen. Nach Schätzungen sollen sie den Ablauf nur zu 10 bis 15 Prozent bestimmen. Diese Angabe wird zwar unter Alternsforschern noch kontrovers diskutiert. Einigkeit besteht aber darin, dass auf keinen Fall die Gene allein den Kurs vorgeben. Die Studienlage ist eindeutig. Entscheidend für unser Befinden in den späten Jahren ist vor allem der Lebensstil, den wir bis dato praktiziert haben. Nachdem wir über das sekundäre Altern gesprochen haben, verstehen Sie jetzt sicher, warum dem so ist.

Unser Ziel: gesund altern

Die Lebenserwartung steigt seit Jahren an. Als Otto von Bismarck 1889 die Rentenversicherung einführte, wurden die meisten Deutschen keine 65 Jahre alt. Heute dagegen haben 60-jährige Frauen durchschnittlich noch rund 25, Männer noch 21 Lebensjahre vor sich. Das ist eine frohe Botschaft. Jedoch, die Zahl der Jahre allein bedeutet ja noch nicht unbedingt einen Gewinn. Entscheidend ist, in welcher Verfassung sie verbracht werden.

Alternsforscher sprechen daher gern im Unterschied zur Lebens- von der Gesundheitsspanne. Gemeint ist damit die Zeit, in der wir gesund und ohne gravierende Einschränkungen sind, sodass uns ein selbstbestimmtes, aktives Leben möglich ist. Natürlich wünscht sich jeder – Sie doch auch –, dass die möglichst lange währen möge. Und die letzte Zeit der Hilfsbedürftigkeit dagegen nur kurz. Wer ist schon gern krank, gebrechlich und pflegebedürftig. Dann setzen Sie es sich doch zum Ziel, alles dafür zu tun, um den Wunsch nach lang anhaltender Gesundheit möglichst auch wahr werden zu lassen. Wir zeigen Ihnen Wege dorthin.

So lässt sich das Ziel erreichen

Natürlich ist Altern mit Einbußen verbunden. Die Welt heben wir Oldies nicht mehr aus den Angeln. Das bedeutet aber keineswegs einen Totalverlust an Lebensqualität. Wie wir gezeigt haben, liegt es ja weitgehend an Ihnen selbst, ob Sie möglichst viele Jahre gesund und vital bleiben. Und damit wären wir noch einmal beim Thema Lebensstil. Wie der idealerweise aussehen sollte, daran lässt die Wissenschaft keinen Zweifel. Sie können es sich vermutlich denken oder wissen es auch schon: eine ausgewogene Kost, regelmäßige Bewegung, ein intaktes soziales Umfeld, Tabak möglichst ganz und Alkohol weitgehend meiden. Wenn Sie dann noch für genügend Schlaf sorgen, sind Sie bestens gerüstet. Ein einfaches Rezept, sollte man meinen. Ist aber wohl gar nicht so leicht umzusetzen. Das zumindest legen statistische Erhebungen nahe.

Die im Kasten aufgeführten Zahlen zeigen, dass in unserer Gesellschaft ein großer Teil älterer Menschen mit erheblichen gesundheitlichen Risiken lebt. Keine guten Voraussetzungen, um eine möglichst lange Gesundheitsspanne mit hoher Lebensqualität zu erreichen, denn gerade Übergewicht, Bewegungsmangel und

Genussmittel sind Wegbereiter einer ganzen Reihe chronischer Erkrankungen, allen voran Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Diabetes und Krebs.

ZAHLEN, DIE ZU DENKEN GEBEN

- ~ 56 Prozent der Frauen über 65 Jahre sind übergewichtig, davon 22 Prozent adipös.
- ~ 68 Prozent der Männer über 65 Jahre sind übergewichtig, davon 20 Prozent adipös.
- ~ Etwa 20 Prozent der Menschen über 65 Jahre leiden an einer Altersdepression. Bei Bewohnern von Alten- oder Pflegeheimen steigt der Anteil auf 30 bis 40 Prozent.
- ~ 14 Prozent der Frauen und 18 Prozent der Männer über 65 Jahre trinken Alkohol in riskanten Mengen.
- ~ 7 Prozent der Frauen und 10 Prozent der Männer zwischen 65 und 79 Jahren rauchen täglich.
- ~ 62 Prozent der Menschen über 65 Jahre treiben nur selten oder gar keinen Sport und bewegen sich auch ansonsten zu wenig.

Es ist nie zu spät

Sollten Sie sich in der Statistik wiederfinden, aber eigentlich doch lieber in Gesundheit altern wollen, raten wir Ihnen, zu handeln. Möglichst rasch, denn Sie haben vielleicht schon wertvolle Zeit verloren. Und denken Sie bitte nicht, im Alter lohne es sich nicht mehr, seine Verhaltensweisen zu ändern. Es sei eben zu spät. Ganz falsch! Zu spät gibt es nicht. Selbst bei Hochbetagten lassen sich Muskeln aufbauen, Blutwerte verbessern, die Psyche stabilisieren und anderes

mehr. Auch spätes Umsteuern in Richtung gesünder leben ist also eine gute Entscheidung.

Aus der Wissenschaft

Umfangreiche Daten der 2019 publizierten Studie »Global Burden of Disease« (GBD) legen nahe, dass die Ernährung wesentlichen Einfluss auf das Risiko chronischer Erkrankungen und die Sterblichkeit haben. Von 1990 bis 2017 wurden in 195 Ländern die Ernährungsgewohnheiten untersucht. Trotz einiger regionaler Unterschiede zeigte sich, dass die tägliche Kost in keiner Region der Welt optimal ist. Defizite gab es vor allem bei Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Deutlich zu hoch war der Konsum bei zuckerhaltigen Getränken, Fleischprodukten und Salz.

Fazit der Wissenschaftler: Schätzungsweise sind weltweit pro Jahr insgesamt elf Millionen Todesfälle mit einer ungesunden Ernährung verbunden. Auf die 27 Mitgliedsstaaten der EU entfallen laut Studie rund 600 000 Todesfälle jährlich und in Deutschland liegt die Zahl in der Größenordnung von 110 000.



Ruhestand gestern und heute

Wenn unsere Vorfahren in Ruhestand gingen, waren sie erschöpft, denn das Leben verlief früher unter harten Bedingungen. Allein schon die Arbeitszeiten! 72 Stunden pro Woche wurde Ende des 19. Jahrhunderts geschuftet. Arbeitsschutz? Ein Fremdwort. Urlaubsanspruch gab es nicht und bezahlte Ferientage erst recht nicht. Alter bedeutete damals, ausruhen wollen von der Mühe des Lebens.

Erste Verbesserungen

Bis zu den 1920er-Jahren hatte sich das wöchentliche Arbeitspensum dann im Laufe der Zeit auf 48 Stunden reduziert. Zunehmend gab es auch tarifliche Urlaubsregelungen, aber die waren mager. Es blieb meist bei drei oder vier freien Tagen im Jahr. Ende 1945 wurde das Recht auf einen Mindesturlaub erstmals per Gesetz geregelt. Zwölf Tage standen jedem Arbeitnehmer danach zu, Samstage eingerechnet. Die wöchentliche Arbeitszeit lag weiterhin bei 48 Stunden. In der Nachkriegszeit blieben den Menschen trotz dieser verbesserten Bedingungen nach Beginn des Ruhestandes nicht mehr allzu viele Jahre. Ein Beleg dafür sind die Daten der Rentenversicherung: Noch 1950 betrug die Dauer der Altersbezüge durchschnittlich nur 9,9 Jahre.

Der Durchbruch

Mitte der 1960er-Jahren kamen dann die 40-Stunden-Woche, der freie Samstag, und der gesetzlich verankerte Urlaub wurde auf zunächst 21 Tage angehoben. Wie sehr dies, sicher auch unterstützt durch bessere medizinische Versorgung und günstigere Lebensbedingungen, der allgemeinen Gesundheit gutgetan hat, zeigen wiederum Zahlen. Die durchschnittliche Rentendauer stieg seitdem stetig an und beträgt aktuell 20,5 Jahre. Der Trend nach oben ist ungebrochen. Die meisten von uns können also nach Ende der Erwerbstätigkeit mit noch mindestens 20, wenn nicht gar 30 oder noch mehr Jahren Lebenszeit rechnen.

Das traditionelle Bild vom Alter

Früher hatte man die Vorstellung, ein Leben verläuft in drei Abschnitten: In der Jugend lernen wir, als Erwachsene gehen wir einem Beruf nach oder versorgen die Familie, danach

genießen wir den wohlverdienten Ruhestand. Das Bild der Gesellschaft vom Alter war geprägt von körperlichem Verfall, Schwäche und Hilfsbedürftigkeit. Ältere Menschen waren »vulnerabel«. Der Begriff kommt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie »verwundbar« oder »verletzlich«. Man versteht darunter Personen, die nicht in der Lage sind, Probleme aus eigener Kraft zu bewältigen, unter Krisen mehr leiden als andere und besonders geschützt werden müssen. Der Leitgedanke im Umgang mit uns Alten war daher vor allem auf Fürsorge, Hilfeleistung und »man muss sich um sie kümmern« ausgerichtet. In Handeln umgesetzt, grenzte das zuweilen fast schon an eine Art von Bevormundung.

Aus der Wissenschaft

Gerontologen unterscheiden heute bei den späten Jahren zwischen einer dritten Lebensphase, dem »jungen Alter«, und einer vierten, dem »hohen Alter«. In welchem Bereich sich ein Mensch befindet, ist dabei nicht vorrangig eine Frage des Jahrgangs, sondern eher der körperlichen und geistigen Verfassung. Es gibt eben den aktiven und fitten 85-Jährigen genauso wie den gesundheitlich eingeschränkten und eher passiven 65-Jährigen.



Auch im Ruhestand möchten Menschen noch aktiv sein, um ihrem Leben Sinn zu geben.

Das Bild vom Altern ändert sich

Heute verbringt ein Großteil der Menschen etwa ein Drittel des Lebens jenseits der Erwerbstätigkeit. Und dies oft jahrelang bei guter Gesundheit. Das Alter komplett als eine Phase des »das Leben auslaufen lassen« zu begreifen, passt vor diesem Hintergrund einfach nicht mehr in die Zeit. Viele Senioren sind heute alles andere als hilfsbedürftig und

schaffen es mühelos, ihren Alltag zu meistern. Etlichen ist das noch immer nicht genug. Sie betrachten den Ruhestand als neuen aktiven Lebensabschnitt. Damit sind aber nicht Seniorenachmittage mit Kaffee und Kuchen gemeint. Diese »jungen Alten« sind voller Neugier und Tatendrang. Wollen sich engagieren und Sinnvolles tun. Möchten den Rest ihres Lebens nicht im Dauerurlaub verbringen, sondern suchen nach Aufgaben, bei denen sie ihr gesammeltes Know-how und ihre Erfahrungen einbringen können.

Wo ordnen Sie sich ein? Gehören Sie bereits zur Truppe der Aktiven? Falls nicht: Es wäre eine Überlegung wert, sich dort einzureihen. Sie können sicher sein, Ihre Lebensfreude wird einen ordentlichen Schub erfahren. Wir zwei Autoren leben schon lange nach diesen Grundsätzen und wissen aus eigener Erfahrung, wie gut man sich dabei fühlt.

Zugewinn im Alter? – Ja, den gibt es

Auch wenn Sie es Sie vielleicht überrascht: Auch im Alter ist es noch möglich, sich weiterzuentwickeln. Mag der Körper auch an Kraft verloren haben, der Geist hat nach wie vor Potenzial für Neues.

Beim geistigen Leistungsvermögen unterscheidet man zwischen fluider und kristalliner Intelligenz. Beide Fähigkeiten altern auf unterschiedliche Weise.

- *Unter fluider Intelligenz versteht man die Geschwindigkeit, mit der Informationen aufgenommen und verarbeitet werden. Sie hat ihren Höhepunkt mit etwa 30 Jahren und nimmt dann langsam ab. In diesem Bereich sind die Jungen uns Alten haushoch überlegen.*
- *Die kristalline Intelligenz ist ein Maß für das im Laufe des Lebens angesammelte Können. Dazu gehören Fertigkeiten wie verbales Ausdrucksvermögen, soziale Kompetenz, Fachwissen, aber auch Erfahrungen im Planen oder Organisieren. Sie ist erst mit 60 voll*

ausgeprägt und kann bis ins höchste Alter zunehmen. Für das Erwerben von Wissen und Erfahrung gibt es keine Grenze nach oben.

Keine Furcht vor hohem Alter

Es lässt sich nicht bestreiten: Im sehr hohen Alter, auch bei guten gesundheitlichen Voraussetzungen, nehmen die Verletzlichkeit und das Risiko für geistige und körperliche Einbußen zu. Das zu akzeptieren fällt nicht immer leicht. Ein Altern in Würde und Gelassenheit ist aber nur dann möglich, wenn man sich der Situation stellt und Ja sagt. Ja auch zu dem, was sie an Beschwerden mit sich bringt. Nur klagen bringt sicher nicht weiter und ist kontraproduktiv.

DAS ALTERN ANNEHMEN

»Pro-Aging« nennen es die Alternsforscher, wenn Menschen sich bewusst und in einem positiven Sinn auf die letzte Lebensphase einlassen. Wenn sie nicht nur die Einschränkungen sehen, sondern vor allem das, was noch möglich ist. Und das ist oft mehr, als viele meinen. Wer nicht mehr gut zu Fuß ist, kann dennoch den Enkelkindern Geschichten vorlesen oder sich mit Freunden treffen. Sogar Sport geht, beispielsweise Kraftübungen und Yoga im Sitzen. Ganz schlecht beraten ist, wer sich zurückzieht. Hinter einem Rückzug lauert immer die Einsamkeit, und die macht krank. Soziale Teilhabe und der Kontakt mit Menschen bauen jedoch auf und stärken das Wohlbefinden.



Hut ab vor den ganz Alten

Die Zahl der 100-jährigen steigt und steigt. Gab es hierzulande zur Jahrtausendwende weniger als 6000 von ihnen, waren es im Jahr 2022 bereits 24 850. Alle zehn Jahre verdoppelt sich ihre Zahl. Wenn diese Steigerung anhält, werden es im Jahr 2040 bereits stattliche 140 000 sein. Bislang erreichten mit einem Anteil von 83 Prozent vor allem Frauen dieses hohe Alter. Aber die Männer holen auf.



Jeanne Calment (1875-1997)

Ein Wunder an Langlebigkeit

Sie wurde genau 122 Jahre und 164 Tage alt. Die Rede ist von Jeanne Calment, der bislang langlebigsten Frau der Welt. Als sie 1875 zur Welt kam, war Napoleon III. gerade mal seit fünf Jahren aus dem Amt. Supercentenarians nennen Wissenschaftler solche Menschen, die 110 Jahre und

Deutscher Olympischer Sportbund – Richtig fit ab 50
www.richtigfitab50.de

Deutsches Institut für Ernährungsforschung (DIFE)
www.dife.de

Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL)
www.fibl.org

Forschungsinstitut für pflanzenbasierte Ernährung (IFPE)
www.ifpe-giessen.de

Hausnotruf www.initiative-hausnotruf.de

Infos zu inklusiven Wohnprojekten www.wohnsinn.org

Kuratorium Deutsche Altershilfe www.kda.de

Lebensfreude im Alter www.retla.org

Netzwerk Nachbarschaft www.netzwerk-nachbarschaft.net

Online-Magazin für Senioren www.eigenleben.jetzt

Pro Familia – Sexualberatung www.profamilia.de

Seniorenvertretungen www.ihre-seniorenvertretung.de

Silbernetz – Gesprächsan-gebot für ältere Menschen
(kostenlos) www.silbernetz.org; Tel. 0800 4708080

Telefonseelsorge www.telefonseelsorge.de; Tel. 0800 1110-111 oder 0800 1110-222

Verbraucherzentrale Bundesverband e. V. www.vzbv.de; Tel. 030 25800-0

Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung
(UGB) www.ugb.de

Die Autoren



Hilka de Groot (geboren 1943) ist Lebensmittelchemikerin, Wissenschaftsjournalistin und Schulbuchautorin. 1970 absolvierte sie ihr Staatsexamen an der Universität Münster und unterrichtete anschließend als Dozentin für Ernährungslehre sowie Organische und Analytische Chemie an der Berufsfachschule für Pharmazeutisch-Technische Assistenten in Münster. Ab 1974 arbeitete sie als Lektorin

für Ernährung und Gesundheit beim Verlag Handwerk und Technik in Hamburg, bevor sie 1980 in die freiberufliche Tätigkeit wechselte. Als Lektorin und Autorin war sie unter anderem für den Verlag Europa Lehrmittel tätig und schrieb zwei Schulbücher. Darüber hinaus arbeitete sie als Wissenschaftsjournalistin für diverse Printmedien, moderierte wissenschaftliche Tagungen und organisierte Journalistenseminare im Bereich Ernährung und Gesundheit. Sie plante auch wissenschaftliche Studiengänge und Einrichtungen an Fachhochschulen im Auftrag der Länder Bremen und Niedersachsen und war Lehrbeauftragte für Chemie an der FH Ostfriesland.

Bis 2016 war sie beruflich voll aktiv, als Autorin und Referentin bleibt sie weiterhin gefragt. Privat lebt Hilka de Groot mit ihrem Mann sowie mit Pferden, Hund und Katze auf einem kleinen Anwesen in Ostfriesland. Sie ist begeisterte Reiterin.



Claus Leitzmann (geboren 1933) ist Biochemiker, Ernährungswissenschaftler, Autor und gelernter Gärtner. Sein Diplom, Master und PhD erwarb er in den USA. An der University of California in Los Angeles arbeitete er mit dem Nobelpreisträger Paul Boyer zusammen. Zwei Jahre lehrte er an der Mahidol University in Bangkok, drei Jahre leitete er das Labor am Anemia and Malnutrition Center in Chiang Mai in Thailand. Ab 1974 arbeitete er am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen, wo er 1976 habilitierte und 1978 zum Professor für