

## **Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein.**

Warum tun wir uns so schwer mit dem Alter? Meist hängt das damit zusammen, dass wir ein negatives Bild vom Alter haben: Wir verknüpfen Altsein mit Krankheit, Vergesslichkeit, Schmerzen. Die meisten von uns sehen vor sich ein schrumpfliges altes Weiblein, das zusammengekrümmt und schwarz gekleidet auf einer Bank sitzt oder einen alten "Tattergreis", der sich auf seinen Stock gestützt durch den Park bewegt.

Laut neuerer Untersuchungen spuken schon in den Köpfen von sechsjährigen Kindern negative Phantasien von den bedauernswerten senilen Alten. Bei solch negativen Bildern müssen wir uns natürlich dagegen wehren, alt zu sein. Nun können wir natürlich trotz aller immer wiederkehrender Pressemeldungen, dass nun endlich ein Mittelchen gegen das Altern gefunden sei, nichts gegen das zunehmende Alter tun. Doch das Altern passiert überwiegend im Kopf und hierüber haben wir Kontrolle. Über unsere Einstellung zum Altern bestimmen wir selbst.

### **Tatsachen zum Alterungsprozess**

Ein Mensch bleibt von einem Tag auf den anderen keinesfalls derselbe. Moleküle, Zellen, Gewebeteile und Organe erneuern sich ständig. Innerhalb eines Jahres ersetzt unser Organismus 98 Prozent all seiner Atome. Doch im Laufe der Jahre wird unser Organismus träger. Die Leistungsfähigkeit unserer Organe lässt nach. Unser Gehirn verliert ca. 10 Prozent seines Gewichtes, was jedoch nicht zu einer Einschränkung der Gehirnaktivität führen muss! Alte Menschen verlieren nur geringfügig an geistigen Fähigkeiten und diese sind für das intellektuelle Funktionieren bedeutungslos. Untersuchungen haben ergeben, dass ältere Menschen sogar noch große Reserven in den Leistungen aufweisen, die mit dem erworbenen Wissen zusammenhängen.

Trainingsprogramme können beispielsweise Gedächtnisleistungen erheblich steigern. Mit fortschreitendem Alter sinkt auch die Schwelle, oberhalb derer Töne nicht mehr gehört werden können. Zwei Drittel unserer Geschmacksknospen auf der Zunge und das Aufnahmevermögen der Lunge nehmen ab. Unser Muskelgewebe schwindet und die Fettschicht nimmt zu. Die Knochen werden spröder und die Gelenkknorpel nutzen sich ab. Die Linsen verhärten sich und wir brauchen eine Lesebrille. Falten und Altersflecken machen sich auf der Haut breit. Das Herz pumpt mit zunehmendem Alter weniger Blut durch den Körper. Die Nieren benötigen mehr Zeit, um das Blut zu filtern. Wir benötigen länger, um sexuell erregt zu werden.

### **Ab wann ist man alt?**

In der Altersforschung teilt man heute die "Alten" immer mehr ein in "Junge Alte", die aktiv, engagiert, vielseitig interessiert, körperlich und geistig leistungsfähig sind, und in "alte Alte", die hilfs- und pflegebedürftig und meist jenseits des 75. Lebensjahres sind. Während man 1972 Menschen schon mit 50 Jahren zum alten Eisen zählte, neigt man heute dazu, erst die 70-Jährigen dazuzuzählen. Aber wie bei allem, bestätigen auch hier Ausnahmen die Regel. Es gibt junge Menschen, die bereits still stehen und in ihren Verhaltensweisen uralt sind, und Menschen, die weit über 80 Jahre alt sind und vor Vitalität nur so strotzen.

*Man wird nicht alt, weil man eine gewisse Anzahl Jahre gelebt hat. Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt. Die Jahre zeichnen die Haut - Ideale aufgeben aber zeichnet die Seele. Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann. Ihr seid so jung wie euer Glaube und eure Hoffnung und so alt wie eure Zweifel und eure Niedergeschlagenheit.*

- Mc Arthur -

Deshalb sollten wir uns von unserer eigenen Anzahl von Jahren, die wir auf dem Buckel haben, nicht negativ beeinflussen lassen. Wir sollten denken: "Ich bin 75 Jahre alt, na und". Oder aber: "Ich bin 80 Jahre alt und möchte vom Leben ... haben". Entscheidend ist nicht die Anzahl der Jahre, sondern das, was wir tun, als Ziel vor Augen haben und wie wir unsere Fähigkeiten einschätzen. Durch Bemerkungen wie "Du in deinem Alter willst noch ... tun" sollten wir uns nicht erschüttern lassen. Dies ist eher als Kompliment zu verstehen: Wir passen nicht in das gängige Bild vom Alten, wir sind in unserem Herzen jung geblieben.

## Wie sieht eine gesunde Reaktion aufs Älterwerden aus?

Wir brauchen uns nur einmal in unserem Umfeld umzusehen: Dabei werden wir die verschiedensten Reaktionen auf das Älterwerden entdecken:

### a) Resignation und Selbstaufgabe:

"Das ist halt das Alter. Da kann man nicht mehr ... tun"

Menschen mit dieser Einstellung leben entsprechend der Erwartung, dass das Altwerden sie von Leben ausschließt und sie nur noch Schmerz und Abbau zu erwarten haben. Sie probieren nichts Neues mehr aus und verfallen in eine Schonhaltung. Sie betrachten das Leben als Wartesaal, bis das Ende kommt.

### b) Trotz und Widerstand:

"Jetzt erst Recht und um so mehr"

Menschen mit dieser Einstellung verleugnen ihr Älterwerden. Sie ziehen sich einen Minirock oder knappe Shorts an, obwohl ihr Körper nicht mehr so gut hineinpasst. Sie wagen die gefährlichsten Hobbies, nur um anderen zu beweisen, dass sie keine "Gruffies" sind. Ein manches Mal überschätzen sie sich dabei in ihren Kräften und überfordern ihren Körper.

### c) Annahme der Veränderung und Aktivität.

"Ich bin älter, na und. Was steht mir jetzt noch offen?"

Menschen mit dieser Einstellung gehen behutsam mit sich und ihrem Körper um. Sie akzeptieren die Grenzen, wagen aber gleichzeitig auch Neues. Sie sehen keinen Sinn darin, "altersgemäß" zu leben.

## Wie wir den Alterungsprozess beeinflussen können

Wir können ganz bewusst den Alterungsprozess verlangsamen - und zwar ohne Frischzellen und Tinkturen. **Unsere Einstellung zum Älterwerden ist der Schlüssel hierzu.** Wenn wir glauben, dass wir mit den Jahren zwangsläufig vergesslicher würden, dann wirkt diese Erwartung quasi wie eine **selbsterfüllende Prophezeiung**. Unser Lebenszyklus ist jedoch eher durch gesellschaftliche Regeln festgelegt als biologisch. Wir brauchen uns nur neue Regeln und Erwartungen für das Älterwerden zu formulieren, dann werden wir uns anders fühlen und verhalten. Dann werden wir keine Angst vor den zukünftigen Geburtstagen haben und auch mehr dafür tun, um gesund zu bleiben. Erinnern Sie sich daran, dass viele der körperlichen Veränderungen nicht zwangsläufig durch das Älterwerden entstehen, sondern durch Krankheiten. Wenn Sie die Veränderungen jedoch als zwangsläufig ansehen, werden Sie nichts dagegen unternehmen.

## Was tun, um im Alter fit zu bleiben und das Älterwerden zu genießen?

### 1. Legen Sie sich eine positive Einstellung zu.

Sie stehen nicht auf dem Abstellgleis, wenn Sie sich nicht dort hinstellen. Suchen Sie nach einer Aufgabe. Sie kann darin bestehen, dass Sie etwas erschaffen und aktiv sind, dass Sie sich nützlich machen. Begegnen Sie der Welt mit der Einstellung: "Ich bin so und so ... alt und ich möchte noch ... erleben".

Sollten irgendwelche Beeinträchtigungen auftreten, begegnen Sie diesen mit der Einstellung: Wie kann eine positive Lebensbewältigung aussehen? Was kann ich dennoch tun oder kann ich etwas dagegen tun?

### 2. Halten Sie sich die Vorteile des Älterwerdens vor Augen.

Sie sind weiser, haben mehr Lebenserfahrung und sind nicht mehr so leicht zu erschüttern. Äußerlichkeiten sind nicht mehr so wichtig. Sie brauchen nicht mehr so viel Rücksicht auf die Familie zu nehmen, können sich eher erlauben, nach Ihren Bedürfnissen zu gehen. Sie können sich die Zeit anders einteilen.

### 3. Bleiben Sie flexibel.

Probieren Sie immer mal wieder etwas Neues aus. Suchen Sie nach neuen **Interessen**, pflegen Sie den Kontakt zu unbekanntem Menschen, fahren Sie an einen anderen Urlaubsort, gehen Sie mit der Technik und kaufen sich den neuesten Computer.

#### **4. Trainieren Sie Ihr Gedächtnis.**

Ihr Gehirn kommt wie ein Muskel außer Training, wenn Sie es nicht fordern. In den Volkshochschulen gibt es Gedächtnistrainingskurse, in der Buchhandlung finden Sie Bücher zum Gehirnjogging.

#### **5. Trainieren Sie Ihren Körper.**

Viele der oben aufgeführten körperlichen Veränderungen können Sie ganz bewusst durch Ihr Verhalten beeinflussen. 3 Stunden Ausdauertraining pro Woche genügen, damit bei einem 70jährigen Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel ebenso leistungsfähig sind wie bei einem (untrainierten) 40- bis 50-jährigen.

Besser noch:

Laut Prof. Hollmann genügen 10 bis 12 Wochen Anstrengung, um einen untrainierten 60-jährigen so leistungsfähig wie einen untrainierten 40-jährigen zu machen. Es ist also nie zu spät. Am besten ist eine Mischung aus Ausdauer- und Krafttraining und es muss Spaß machen.

#### **6. Nehmen Sie am Leben teil und bleiben aktiv.**

Die meisten der alten und fitten Menschen führen bis zu ihrem Tod ein geschäftiges und aktives Leben. D.h. Sie nehmen am Leben um sie herum teil und schließen sich nicht aus, nur weil sie alt sind. Wenn Sie nicht aktiv sind, dann leben Sie nicht (mehr)

*Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben,  
sondern den Jahren mehr Leben.*

- A. Carrel -

#### **7. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.**

Meiden Sie Umweltgifte, Nikotin und zu starke Sonneneinstrahlung.

#### **8. Lachen Sie viel und häufig**

Lachen ist eine wertvolle Zutat für das körperliche und seelische Wohlbefinden. Mehr darüber, **warum Lachen gesund ist** und viele **Witze**, die Sie zum Schmunzeln bringen können.

**Haben Sie keine Angst,  
alt oder älter zu werden,  
das ist die Voraussetzung  
für ein langes Leben.**