

Wie man das Alter meistert

Für viele kehrt mit dem Älterwerden das Glück zurück

(pp).- Wer ältere Menschen nach ihrer schönsten Lebenszeit befragt, erlebt eine Überraschung, denn es ist keineswegs die Jugend, nach der sich die meisten Senioren zurücksehnen. In Umfragen hat das Institut für Glücksforschung (IFG) in München festgestellt, dass Ruheständler mit ihrer Lebenssituation überwiegend zufrieden sind. Viele waren ausgesprochen froh darüber, die vergangenen Lebensjahrzehnte nicht noch einmal durchleben zu müssen. Statt mit Unsicherheiten, Zukunftsängsten, Mobbing oder Liebeskummer zu kämpfen, im Ausbildungsstress zu stehen oder im beruflichen Konkurrenzkampf zu wetteifern, genießen sie die Freiheit, Gelassenheit und Sicherheit der späten Jahre. Rückblickend hielten manche das Lebensalter um die 50 für das schönste, nach überstandener Midlife-Crisis kehrte die gute Laune zurück. Andere hatten um die 60 besonders glückliche Jahre und auch mit 70, 80 oder 90 war etwa die Hälfte der Befragten rundherum zufrieden.

Die Vorstellung von den bedauernswerten, einsamen und kränklichen Alten scheint jedenfalls auf Vorurteilen zu beruhen. Die meisten Menschen jenseits der 70 sind viel unabhängiger, leistungsfähiger und gesünder, als weithin angenommen. Sport, aktive Teilnahme am Leben, Freundschaften und geselliges Beisammensein sind neben gesunder Ernährung der beste Jungbrunnen. Um Körper, Geist und Seele zu stärken muss aber jeder selbst etwas tun.

Vor allem Bewegung

Wer regelmäßig Treppen steigt, ausgedehnte Spaziergänge liebt, Gymnastik macht oder das Fitnessstudio besucht, ist auf dem richtigen Weg. Denn jede Bewegung ist gesund, und je mehr je besser. Den Älteren wird von Geriatern Tanzen als perfekter Freizeitsport für Koordination und Ausdauer empfohlen. Herz, Kreislauf und Stoffwechsel geraten in Schwung, Musik umschmeichelt die Seele und das rhythmische Schreiten trainiert die Muskeln, Knochen und das Gleichgewicht. Kreativ und gesellig sei das Freizeitvergnügen, es aktiviere und schenke Lebensfreude pur, erzählen die Tanzbegeisterten. Auch Schwimmen gilt als ideales Ganzkörpertraining für Senioren. Wasser zwingt uns zu einer natürlichen Zeitlupe, es schont die Gelenke und die Verletzungsgefahr ist gering. Die Schwimmbewegungen fordern die Kraft fast aller Muskelgruppen. Wer viel schwimmt trainiert Herz und Lunge, der Kreislauf stabilisiert sich und der Körper wird reichlich mit Sauerstoff versorgt.

Öfter mal lachen

Lachen ist gesund, diese alte Weisheit hat einen nachweisbaren Hintergrund. In über 30 verschiedenen Studien wurde auf die positive Wirkung für die Gesundheit und die Psyche hingewiesen. Als sicher gilt, dass beim Lachen körpereigene Hormone in den Blutkreislauf ausgeschüttet werden, welche die Abwehrzellen aktivieren, das Immunsystem stärken, Entzündungen hemmen und sogar gegen Schmerzen wirksam sind. Gleichzeitig reduzieren sich beim Lachen die Stresshormone, die Muskeln entspannen sich und die Seele gesundet.

Abwechslungsreich essen

Um lange fit zu bleiben, sollte man täglich abwechslungsreich essen, nichts auslassen, aber von der Menge her abwägen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. in Bonn. Ab 60 Jahren sollten Frauen täglich nicht weniger als ca. 1.800 Kalorien und Männer ca. 2.100 Kalorien zu sich nehmen. Im Internet findet sich unter dem Stichwort „Ernährungspyramide“ ein guter Ratgeber für gesundes Essen. Ganz wichtig ist es,

ausreichend zu trinken, mindestens anderthalb Liter pro Tag werden empfohlen. Mit den Jahren verringert sich der Energiebedarf, der Bedarf an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt jedoch gleich. Ernährungsberater weisen darauf hin, dass Vitamintabletten und Nahrungsergänzungsmittel niemals alle wichtigen Stoffe enthalten, die die Natur bereitstellt. Besonders im hohen Alter trete häufig Mangelernährung auf, was man den Menschen aber nicht immer ansehen könne. Die Folgen, wie Müdigkeit, Unlust und ein geschwächtes Immunsystem, werden häufig irrtümlich als Altersschwäche gedeutet.

Ältere Menschen dürfen übrigens ruhig etwas mehr wiegen, sagen die Ärzte. Ein Risiko für die Gesundheit stelle im Alter eher das Untergewicht dar, und sehr schlanke Senioren hätten sogar im Vergleich zu leicht Übergewichtigen deutlich mehr gesundheitliche Probleme. Anhand des Body-Mass-Index (BMI) kann jeder sein Gewicht überprüfen. Man teilt dafür das Gewicht in kg durch die Körpergröße zum Quadrat (kg/m^2). Bei Menschen über 65 sollte sich dabei idealerweise eine Zahl zwischen 23 und 28 ergeben.

Selbstbewusst in den Spiegel schauen

Mit ihrem Aussehen sind ältere Menschen im Durchschnitt zufriedener als Jüngere. Angst vor grauen Haaren und Falten haben lediglich ein Viertel aller Frauen über 50, so die Feststellung des Marktforschungsinstituts InnoFact in Düsseldorf. Lachfältchen gelten übrigens als Zeichen von Lebensfreude und wirken auf andere gewinnend. Harte Eingriffe wie Lifting und Schönheitsoperationen lehnen die meisten Senioren nicht nur aus Angst vor der Operation und möglichen Folgen ab. Viele fürchten auch den Spott ihrer Angehörigen. In Westeuropa färben sich nur jede dritte Frau und 15 Prozent der Männer die Haare, darunter viele Schauspieler, Prominente und Politiker wie zum Beispiel Berlusconi. Die überwiegende Mehrheit aber verwandelt sich selbstbewusst in graue Panther. Und wer sich auf den Straßen umschaute stellt fest, dass gepflegte graue Haare sehr elegant aussehen können. Mit schicker Kleidung, einer hübschen Frisur oder einem frischen Make-up fühlen sich die meisten Älteren wohl. Gutes Aussehen schenkt in jedem Alter ein gutes Gefühl und stärkt das Selbstbewusstsein.

Das Gedächtnis trainieren

Wer rastet rostet, das gilt auch für den Kopf. Was man nicht regelmäßig aus seinem Gedächtnis abrufen kann, geht verloren. Um der Altersvergesslichkeit vorzubeugen, sollte man immer mal nebenbei die grauen Zellen trainieren. Gute Übungen sind etwa beim Einkaufen mitrechnen, sich Namen ins Gedächtnis rufen oder Gedichte wieder aufsagen. Kreative können ihre alten Hobbys wieder aufwärmen, und Neues lernt man noch bis ins hohe Alter dazu. Auch wenn das Kurzzeitgedächtnis nachlässt, kann man immer noch eine Fremdsprache erlernen. Allerdings muss man im Vergleich zu Jüngeren öfter wiederholen. Gruppenkurse für Gedächtnistraining nach der SIMA-Methode (Selbstständigkeit im Alter) werden in vielen Kommunen von Senioreninstitutionen, Kliniken oder gemeinnützigen Einrichtungen angeboten. Gemeinsam machen die Spiele und Übungen Spaß, und manchmal knüpft man dabei auch neue Kontakte.

Das Alter positiv erleben

Ganz entscheidend für ein glückliches Alter ist aber die innere Einstellung. So haben amerikanische Wissenschaftler aus Ohio in einer Langzeitstudie herausgefunden, dass Pessimisten früher sterben. Wenn man vom Alter nur Übles erwarte, reagiere der Körper zunehmend gestresst. Mit den Jahren verschlechtere sich das Selbstbild, und es gehe schneller mit der Gesundheit bergab. Auf der Suche nach dem Geheimnis eines langen Lebens stellten die Forscher fest, dass die Psyche Körperfunktionen und Leistungsfähigkeit entscheidend beeinflusst. Mehr noch als gute Gene, gesunde Ernährung, Idealgewicht oder

Sport wirke Lebensfreude, Humor, Zufriedenheit und Zuversicht lebensverlängernd - und zwar um bis zu sieben Jahre.

Wie man das erreichen kann, erklären die amerikanischen Altersforscher Professor John Rowe und Dr. Robert Kahn. Sie glauben, dass optimistische Senioren, um sich zu schützen, zu einer Art innerer Weisheit gelangen. Mit zunehmendem Alter lernen sie, Defizite zu akzeptieren und den Moment zu genießen. Nicht mehr Erreichbares wird unbewusst abgewertet, die eigenen Möglichkeiten dagegen positiv aufgewertet. Statt über Einschränkungen zu lamentieren, suchen sich Optimisten neue Ziele, die zur neuen Lebensphase passen. Wer zum Beispiel nicht mehr ins Ausland reisen kann, stellt sich die vielen Unbequemlichkeiten und Unannehmlichkeiten in fremden Ländern vor und freut sich stattdessen über die schöne Natur in der nahen Umgebung. Wenn das Laufen schwieriger wird, richtet man es sich zu Hause gemütlich ein und genießt das doppelt. Erfahrungsgemäß ist es nie zu spät, neue Gewohnheiten anzunehmen.

Ebba Lorenzen

1125 Wörter, 6975 Zeichen (ohne Leerstellen)

August 2008

Quellen:

Institut für Glücksforschung (IFG) (Bernd Hornung): Wie man wirklich glücklicher wird, 5. Auflage, München Januar 2008,

Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz (Ernährungspyramide),

Marktforschungsinstitut InnoFact, Düsseldorf (Umfrage „Gesundheit und Schönheit“ 2007),

SimA-Akademie, Nürnberg (Prof. Dr. Wolf D. Oswald), Lehrbücher: Gedächtnistraining

John Wallis Rowe and Robert L. Kahn: Successful Aging, Pantheon 1998

und eigene Recherchen