

DR. MED. MARIANNE KOCH

# Alt werde ich später

Neue Wege,  
um geistig und  
körperlich  
fit zu bleiben



**SPIEGEL**  
**Bestseller-**  
**Autorin**

dtv

DR. MED. MARIANNE KOCH

# Alt werde ich später

Neue Wege,  
um geistig und  
körperlich  
fit zu bleiben



**SPIEGEL  
Bestseller-  
Autorin**

dtv

Wie es gelingt, geistig jung, gesund und voller Elan zu bleiben, lebt uns Dr. med. Marianne Koch vor. »Erfolgreich altern« nennt sie das, und was alles dazugehört, erzählt sie hier. In neun Kapiteln beleuchtet sie physiologische wie psychische Aspekte, die das Altern mit sich bringt. Sie geht auf die Bedeutung des Selbstbewusstseins ein, auf Ernährung und Bewegung, auf lebenslanges Lernen, das Problem der Einsamkeit, den Umgang mit Verlusten und sie zeigt, wie wichtig es ist, die Lust am Neuen nicht zu verlieren. Am Ende steht die Frage: Wer bin ich heute – und wer möchte ich morgen sein? Immer wieder schöpft Marianne Koch aus ihren eigenen Erfahrungen, sie erzählt, gibt Rat und wertvolle Empfehlungen.

Dr. med. Marianne Koch

# Alt werde ich später

Neue Wege, um geistig  
und körperlich fit zu bleiben

dtv

## Vorwort

Nachdem ich vor fast 20 Jahren das Buch ›Körperintelligenz‹ schrieb, das sich mit dem erfolgreichen Altern befasst, wollte ich mir eigentlich über das Älterwerden nicht mehr groß Gedanken machen.

Dass ich es jetzt doch tue, liegt vor allem an der Tatsache, dass sich in den letzten beiden Jahrzehnten erstaunlich viel verändert hat:

Zum einen hat die Wissenschaft so viele neue Fakten über das biologische Altern und Jungbleiben des Menschen herausgefunden, dass es sich lohnt, darüber Bescheid zu wissen und davon zu profitieren. Zum anderen stellte sich heraus, dass die Lebenserwartung – zumindest in unserer westlichen Welt – dramatisch zugenommen hat, und dass wir dadurch zu einer ganz neuen Einteilung des Lebens motiviert werden. Das heißt, viele von uns bleiben auch nach dem 60. oder 65. Geburtstag aktiv, geachtet im Beruf und unverändert in ihrem Selbstwertgefühl. Die allgemeine Vorstellung von Greisen und Gebrechlichkeit hat sich langsam, aber sicher von den 70- und 80-Jährigen zu den 90- und 100-Jährigen verschoben – wobei selbst die oft mit ihrer erhaltenen Lebenskraft staunen lassen.

Amerikanische Präsidenten beispielsweise gelten auch mit weit über 70 noch als fit für diesen anstrengenden Job. Und mein absolutes Lieblingszitat stammt von einer über 90-jährigen New Yorkerin: *Bel Kaufman*, die Enkelin von *Scholem Aleichem*, wurde (von der *Süddeutschen Zeitung*)

gefragt, wieso sie so jung geblieben sei. Sie antwortete:  
»Ich bin zu beschäftigt, um alt zu werden, das ist die  
Antwort auf Ihre Frage. Wenn ich mal Zeit habe, werde ich  
mich hinsetzen und alt werden, aber jetzt habe ich zu viel  
zu tun.«

Wie macht man das, Jungbleiben, auch wenn man älter  
wird? Darum soll es in diesem Buch gehen.

## Kapitel 1

# Ein neues Bild vom Älterwerden

**Fangen wir an mit einem kleinen Fragespiel.** Angenommen Sie – oder Ihre Eltern – sind über 70 Jahre alt. Denken Sie einmal nach, wie oft Sie (oder eben die Eltern) Sätze wie diese hören: »Was? Sie interessieren sich *noch immer* für Politik?« Oder: »Na so was – Sie kümmern sich tatsächlich *noch immer* selbst um Ihren Garten?« Oder: »Ach – Sie sind doch schon 72, und Sie gehen *noch immer* täglich zur Arbeit?« Und so weiter.

Merken Sie etwas? Wenn wir uns mit älteren Menschen unterhalten, geraten wir sehr leicht in eine Sprachfalle, die ein amerikanischer Soziologieprofessor als das »Noch immer«-Syndrom bezeichnet hat.<sup>1)</sup> Es bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als dass man erstaunt darüber ist, was Sie noch alles leisten, obwohl man Sie im Grunde für doch ziemlich alt hält. Zu alt für das, was Sie – ganz selbstverständlich und mit großem Erfolg – gerade tun.

Das haben Sie noch nie erlebt? Umso besser. Nehmen wir es als ein Zeichen dafür, dass die Gesellschaft aufwacht. Sie kapiert, dass wir sehr wahrscheinlich ein höheres Lebensalter erreichen werden, dass dieses längere Leben aber nicht unbedingt mit einem längeren Abbau unserer körperlichen und geistigen Fähigkeiten einhergeht.

Wir leben also länger. Viel länger, um genau zu sein. So viel länger, dass Sozialforscher, Mediziner, Biologen und Gesundheitspolitiker höchst alarmiert sind und erklären: So geht es nicht weiter – wir brauchen neue Maßstäbe, neue Ideen.

Ideen zum einen für die Chance, unseren Lebenslauf – Jugend, Beruf, Kinder erziehen, Ruhestand – neu zu gestalten. Damit wir, bei erhaltener Kreativität und Leistungsfähigkeit, mit 70 oder 80 Jahren nicht nur als verdiente Nichtstuer unsere Zeit zwischen Balkon und Sofa verbringen, sondern möglichst aktive, gefragte Mitglieder der Gesellschaft bleiben. Zum anderen sind Ideen und Erkenntnisse vonnöten, mit denen man Gesundheit besser fördern und Alterskrankheiten verhindern kann.

Inzwischen gibt es eine neue Wissenschaft (international »Geroscience« genannt), die zunächst Fakten zusammenträgt über alles, was beim Älterwerden im Körper geschieht und was die Jugendlichkeit der Zellen beeinflusst. Um dann, mit diesen Kenntnissen, Vorschläge zu machen für Verhaltensweisen, die uns helfen können, die zusätzlichen Jahre möglichst gesund und mit hoher Lebensqualität zu genießen.

## Gesund altern – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Man stelle sich vor: Noch im Jahr 1900 lag die mittlere Lebenserwartung in Deutschland bei gerade einmal 47 Jahren! Dann kamen die Entdeckungen von Penicillin und anderen Antibiotika in den Zwanziger- und Dreißigerjahren des vorigen Jahrhunderts, danach andere große medizinische Fortschritte wie beispielsweise die Endoskopie und später all die Möglichkeiten, kranke Herzen, verstopfte Blutgefäße und kaputte Hüften zu

reparieren. Die medizinische Vorsorge wurde besser. Die Ernährung wurde besser. So konnten sich die Menschen – Ausnahme: die Kriegsjahre – immer öfter über ein längeres Leben freuen, ein Trend, der gerade in den letzten Jahrzehnten noch zugenommen hat. Babys, die heute geboren werden, haben gute Chancen, 80 bis 90 Jahre alt zu werden.

Aufwachen, Leute!  
Die Alten sind nicht mehr die  
»Alten«.

---

Ganz allmählich breitet sich auch in der Gesellschaft ein Umdenken aus. Die Wertschätzung, die alte Menschen zum Beispiel im Fernen Osten erfahren, haben wir noch längst nicht erreicht. Aber immerhin spüren die Älteren einen gewissen Respekt vor ihren Lebensleistungen, was man durchaus als Fortschritt ansehen kann, im Vergleich zu den gar nicht so weit zurückliegenden Zeiten, als Menschen schon ab 50 oft als »Gruftis« oder »Kompostis« galten. Jung sein, das ist natürlich wunderbar – ok, ich gebe zu: auch nicht immer. Aber die Möglichkeiten für ein interessantes Leben haben für viele Ältere heute jedenfalls entscheidend zugenommen. Voraussetzung für dieses neue Leben ist zweifellos zunächst das längere körperliche Wohlbefinden.

Und damit kommen Sie persönlich ins Spiel. Denn leider, leider erhält man die späten goldenen Jahre nicht umsonst. Wichtig ist, dass man möglichst frühzeitig erkennt, worauf es ankommt, das heißt, wie man seinen Körper (und erst

recht den Geist) dazu bringt, auch nach dem 75. Geburtstag noch zu funktionieren.



Ich weiß – jetzt kommt der typische Einwand: Onkel Leo hat sein Leben lang geraucht, mit seinen Spezis Bier getrunken, Sport nur im Fernsehen erlebt und ist bis zu seinem Tod kurz nach dem 94. Geburtstag vergnügt und fit gewesen.

Das sei ihm auch im Nachhinein von Herzen vergönnt. Leider kann man solch glückliche Umstände nicht verallgemeinern – aber das wissen Sie natürlich. Also: wo fangen wir an?

## Hallo Spiegel – wie seh' ich aus?

Nein, Sie – und ich – sehen nicht mehr aus wie damals, mit 35, als wir sozusagen auf der Höhe unserer Attraktivität waren. Sie sehen, vor allem in der Früh, etwas zerknautscht aus: kleine Augen, ein paar Falten hier und da und dort auch, und nicht unbedingt taufrisch.

Sagen wir, Sie sehen *anders* aus. Aber – und jetzt kommt das große ABER: Sie sind ja auch ein anderer Mensch geworden in der Zwischenzeit. Klüger, erfahrener, durch freudige und sicher auch traurige Erlebnisse zu einem neuen interessanten Wesen geformt. Gut, 100 Meter können Sie nicht mehr so schnell rennen wie seinerzeit. Und bis zum dritten Stock hinauf geht es auch deutlich mühsamer. Dafür aber hat sich Ihr Bewusstsein erstaunlich erweitert. Denken Sie an all die Bücher, die Sie inzwischen gelesen, die Musik, die Sie gehört, die Reisen, die Sie gemacht haben, die lustigen Erinnerungen an die Kinder, als die noch klein waren, die Freunde, mit denen Sie so wunderbar reden können, ja, und natürlich die Liebeserlebnisse ...

Also: keine Chance mehr, dass Sie aussehen wie früher. Auch ganz sicher nicht dadurch, dass ein wie auch immer begabter Arzt an Ihnen ein Meisterwerk der plastischen Chirurgie vollbringt. Das bedeutet, dass Sie sich mit dem Ich, das Ihnen aus dem Spiegel entgegensieht, identifizieren, anfreunden sollten. Und damit auch mit dem Menschen hinter dem Spiegelbild. Und mit dem Ich, das Sie in den nächsten 15 oder 20 oder 30 Jahren sein werden.

Hoffentlich habe ich mich verständlich ausgedrückt. Sie sollten das Älterwerden oder Ältersein nicht bejammern, sondern als eine besonders wichtige Phase Ihres Lebens sehen, die nicht nur von Erinnerungen geprägt sein wird, sondern in der Sie neue wertvolle Fähigkeiten erwerben und interessante Erfahrungen machen werden.

Es ist diese bejahende Einstellung zu uns selbst, auch zu unserem Aussehen, die wir benötigen, um die geschenkten Jahre wirklich ausschöpfen und genießen zu können. Und, vergessen Sie nicht: Auch ältere Menschen werden gebraucht - und damit hat sich ihr sozialer Status dramatisch verändert.

## Kapitel 2

Warum, zum Teufel,  
altern wir überhaupt?

**Bevor wir uns mit all den wunderbaren Möglichkeiten befassen,** die uns ein längeres, gesundes und vergnügtes Älterwerden versprechen, möchte ich Ihnen erst einmal kurz die medizinischen Grundlagen erklären, die für das Altern, aber auch für die Bemühungen der Anti-Aging-Forschung wichtig sind. Und dafür begeben wir uns in das Zauberreich der Zellen.

Man kann sich schwer vorstellen, wie unglaublich komplex das Innenleben einer Zelle – jeder menschlichen Zelle – ist, ganz zu schweigen von den Einflüssen, die ständig auf sie einwirken, um sie zu ernähren, ihre inneren Kraftwerke zu stärken, Müll aus ihr zu entfernen, sie zur Teilung und dadurch zur Erneuerung anzuregen, und schließlich, sie absterben zu lassen.

Von diesen Gebilden besitzen wir ungefähr 100 Billionen – eine eins mit vierzehn Nullen! – und in jeder Minute werden Millionen von ihnen repariert oder erneuert.

Warum altern wir?

Es ist durchaus amüsant, wenn man nachliest und beobachtet, wie sich die Wissenschaft mit dieser Frage seit Jahrzehnten – und wohl schon seit Jahrhunderten – herumplagt. Mit dem Ergebnis: Wir wissen es immer noch nicht. Es gibt unendlich viele Theorien, interessante Beobachtungen, tausende von biologischen und philosophischen Abhandlungen darüber. Viel Mögliches, ziemlich viel Wahrscheinliches – aber nichts Gewisses.