

Ingo Froböse Peter Großmann

IST ES WAHRE
LEIDENSCHAFT
ODER NUR ERHÖHTER
BLUTDRUCK?



Gute Gründe, das Alter nicht
zu ernst zu nehmen

Über die Autoren

Prof. Dr. Ingo Froböse ist Leiter des Zentrums für Gesundheit sowie des Instituts für Bewegungstherapie der Deutschen Sporthochschule Köln und Sachverständiger des Bundestages in Fragen der Prävention. Als Autor u. a. von ihm erschienen: *Versteckte Krankheiten*, *Vital ab 50*, *Das Anti-JoJo-Prinzip* und *Training in der Therapie*.

Peter Großmann ist Diplom-Sportlehrer, Sportmoderator des ARD *Morgenmagazins* und arbeitet als freier Journalist für zahlreiche Hörfunk- und Fernsehsendungen des WDR. Er ist Autor von: *Naturdoping - Fit ohne fiese Tricks* (mit Prof. Hademar Bankhofer) und *Dumm kickt gut*.

Ingo Froböse & Peter Großmann

Ist es wahre
Leidenschaft ...
oder nur erhöhter
Blutdruck?

Gute Gründe, das Alter
nicht zu ernst zu nehmen

BASTEI ENTERTAINMENT 

BASTEI ENTERTAINMENT

Vollständige E-Book-Ausgabe
des in der Bastei Lübbe AG erschienenen Werkes

Bastei Entertainment in der Bastei Lübbe AG

Copyright © 2012 by Bastei Lübbe AG, Köln

Testredaktion: Anja Lademacher, Bonn

Titelillustrationen: © getty-images/monrix 2010

Umschlaggestaltung: Pauline Schimmelpenninck Büro für Gestaltung, Berlin

E-Book-Produktion: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

ISBN 978-3-8387-1606-0

www.bastei-entertainment.de

www.lesejury.de



Inhalt

Einleitung

Kapitel 1

Was darf's denn sein, junger Mann? – Warum das Alter eine
Frage der Perspektive ist

Man ist so alt, wie man sich fühlt – Wie unsere Vorstellung
vom Alter die Lebenserwartung beeinflusst

Das Bildnis des Dorian Gray – Warum die ewige Jugend ein
Trugbild ist

Graue Haare, wohin man schaut – Wir dürfen uns jünger
fühlen, als wir sind

Wo ist nur die Zeit geblieben? – Warum unsere Kinder
schneller altern als wir

Kapitel 2

Das tut man doch nicht mehr! – Weshalb Sex auch im Alter
noch Spaß macht

Hunde, die bellen ... – Viagra und andere Versprechungen

Die ganze Wahrheit – Warum Sex im Alter Zukunft hat

Das beste Stück – Was hindert uns wirklich daran, im Alter
Sex zu haben

Qualität statt Quantität – Das Alter ist die schönste Zeit für Sex

Kapitel 3

Paro, die Kuschelrobbe – Wie man mit den Muskeln das Gehirn trainiert

Das Gehirn denkt mit – Warum die Leistungen unseres Gehirns im Alter nicht abnehmen müssen

Hobbys für die Denkfabrik – Wie wir unser Gehirn auf Trab halten können

Brillant im Alter – Warum Nobelpreisträger älter als 45 sind

Kapitel 4

Herr Brin treibt Sport – Wie Sie selbst bestimmen können, wie alt Sie werden

Wir altern, weil wir leben – Was unsere Zellen altern lässt

Das Methusalem-Gen – Wie genetische Strukturen unser Alter bestimmen

Reich macht alt – Welchen Einfluss die Lebensumstände auf unser Alter haben

Hundert Jahr, blondes Haar – Die Hauptstädte der Hundertjährigen

Fünfzig, die halbe Strecke – So werden auch Sie hundert Jahre alt

Wollen Sie es ganz genau wissen? – Von Lebenszeitrechnern und anderen Versprechungen

Kapitel 5

Wie ein guter Wein – Was ist Reife, und wie erlangt man sie?

Da geht's lang – Warum wir im Alter klarer denken

So ein Glück – Warum wir im Alter glücklicher sind

Kapitel 6

Laufen Sie dem Alter davon – Wie Sie mit Lauftraining Ihr Leben verlängern
Den Druck reduzieren – Warum Bewegung gegen Bluthochdruck hilft
Der Mensch ist so jung wie seine Gefäße – Wie Sie Gefäßerkrankungen im Alter verhindern

Kapitel 7

Endlich die Welt verändern – Warum es nie zu spät ist, etwas Neues zu beginnen
Freie Zeit und jetzt? – Warum der Ruhestand zur Falle werden kann
Chance Ehrenamt – Was Sie im Alter für die Gesellschaft leisten können
Granny Au-pair – Wie gesellschaftliches Engagement Ihr Alter bereichert

Kapitel 8

Nyamininga – Freuen Sie sich auf die »Zweite Pubertät« Erektionsstörungen und Co. – Die »Zweite Pubertät« des Mannes
Hitzewallungen und Co. – Die »Zweite Pubertät« der Frau
Humor statt Hormone – Warum Sie auf künstliche Hormone verzichten sollten
Das Wissen um Geburt und Tod – Wie die »Zweite Pubertät« in anderen Ländern erlebt wird

Kapitel 9

Bald sind sie überall – wie »die Alten« das gesellschaftliche Bild bestimmen werden
Zielgruppe »Best Ager« – Warum die Wirtschaft auf »die Alten« setzt
Rollator mit GPS – Kurioses aus der Forschung

Kapitel 10

Wenn der Wecker nicht mehr klingelt – Über den Schlaf im Alter

»Schlaff werden« – Was genau ist eigentlich der Schlaf?
Kurz- und Langschläfer – Wie lange Sie schlafen sollten
Schaukeln Sie sich in den Tiefschlaf – Bedingungen für einen erholsamen Schlaf

Schlafend runderneuert – Warum guter Schlaf das Leben verlängert

Nachwort – Das neue Altern

Literaturquellen



Einleitung

Jedes Jahr steigt die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen in Deutschland um drei Monate. Zurzeit liegt sie bei den Männern bei 78 Jahren, Frauen werden im Durchschnitt sogar 83 Jahre alt. Und im Jahr 2050 wird die Lebenserwartung für Frauen wie Männer um weitere fünf Jahre gestiegen sein.

Und hat man erst einmal die magischen 80 gesund überschritten, hält das Alter eine echte Überraschung für uns bereit: Es wird dann immer unwahrscheinlicher, an einer Erkrankung zu sterben. Wer also 85 ist, hat das Schlimmste sozusagen überstanden.

Was wir Fünfziger – echte oder falsche – anstreben sollten, liegt also auf der Hand. Wir sollten versuchen, eine möglichst weite Strecke im ewigen Lauf des Lebens zurückzulegen. Und dabei sollten wir uns nicht verrückt machen lassen von all den ständig neuen Katastrophenmeldungen. Demenz, Alzheimer und Krebs sind zwar Krankheiten, die uns meist im Alter ereilen, aber man kann die Zahlen auch mal anders lesen. Für die Betroffenen ist es zwar schlimm, aber es sind »nur« zwei bis drei Prozent der Siebzigjährigen, die tatsächlich an Demenz erkrankt sind. Die Zahl steigt zwar bei den Neunzigjährigen auf 35 Prozent an, aber mal ehrlich: In

dem Alter können wir uns die ein oder andere Vergesslichkeit doch leisten, oder?

Dieses Phänomen kann man auch am Beispiel des Prostatakrebs verdeutlichen. Würde man bei allen achtzigjährigen Männern die Prostata in Scheiben schneiden, würde man bei siebzig bis achtzig Prozent Krebs entdecken. Aber die Untersuchungen zeigen auch, dass die meisten älteren Menschen nicht wegen, sondern mit diesem Krebs ihr Leben beenden.

Und an dem Gerücht, dass Sie länger leben, nur weil Sie öfter zum Arzt gehen, ist auch nicht so viel dran, wie Sie vielleicht denken. Menschen im Rentenalter tun das plötzlich viermal häufiger als früher, sagen Statistiken der Krankenkassen. Medizinische Gründe muss das nicht unbedingt haben. Überhaupt begeben sich die Deutschen recht häufig in die Obhut der Weißkittel, im Schnitt ganze 18-mal im Jahr. Dabei leben sie längst nicht so lang wie zum Beispiel die Schweden, und die gehen nur dreimal im Jahr zum Arzt.

Und dann gibt es da dieses Heer an sogenannten »Self Hackern«, die permanent Puls, Blutdruck, Gewicht und Körperumfang messen, obwohl ein ständiges Checken der Körperdaten den Menschen nicht gesünder macht, genauso wenig wie häufige Arztbesuche. Eine größere Gesundheitskompetenz wäre sicherlich die bessere Voraussetzung, um möglichst lange gesund zu bleiben, sowie eine »gesündere« Sicht auf die Dinge.

Dieses Buches wird zeigen, dass unsere Einstellung zum Alter von entscheidender Bedeutung dafür ist, wie wir altern und wahrscheinlich auch wie alt wir werden. Es mag Sie überraschen, aber wir können etwas tun, damit der allseits prognostizierte senile Dämmerschlaf uns so spät wie möglich übermannt.

Stellen wir uns doch einfach einmal vor, wir hätten aus irgendeinem Grund keine Kriterien, nach denen wir den Lauf der Jahre einteilen. Für wie alt würden wir uns wohl

halten, wenn wir gar nicht wüssten, wo wir uns auf der Altersskala befinden? Dies fragt sich Sherwin B. Nuland in seinem Buch »Die Kunst zu altern«. Und die Antworten, die er findet, sind sehr spannend.

Keiner könnte sich, so seine Botschaft, wie ein 45-Jähriger verhalten, weil er ja nicht wüsste, wie alt er ist. Eine Beurteilung der Menschen nach ihrem Alter würde so gar nicht mehr stattfinden.

Wäre es nicht schön, wenn am Morgen nach dem 50. Geburtstag niemand mehr die obligatorische Frage stellen würde: »Na, wie fühlt man sich so mit fünfzig?« Und wäre es nicht traumhaft, wenn man auf die gequälte Antwort verzichten könnte: »Auch nicht anders als mit 49!« Denn wer glaubt in dieser Situation schon an seine eigenen Worte? Weiß man doch, dass das Überschreiten dieser magischen Zahlengrenze sehr wohl eine Bedeutung hat. Plötzlich wird man zum *Best Ager*, zum Ziel von Werbekampagnen, zum Vorsorgesubjekt – man beginnt sich alt zu fühlen, weil man für alt gehalten wird.

Und es wird immer mehr Alte geben. 2050 werden bereits zwei Milliarden Menschen über sechzig Jahre alt sein. Und Sie gehören dann auch dazu. Vielleicht sind Sie dann aber auch bereits einer der vier Millionen prognostizierten 100-Jährigen. Ich wünsche es Ihnen, denn alle Experten sind sich einig: Nie war die Chance größer, gesund und lange zu altern.

Dieses Buch liefert hierzu zwar nicht die Bedienungsanleitung – so einfach kann ich es Ihnen leider nicht machen. Aber vielleicht sind Sie nach der Lektüre des Buches genauso optimistisch wie ich und können auch von sich behaupten: »Mit fünfzig ist nicht das halbe Leben vorbei, sondern man hat die Hälfte noch vor sich.«

Also stoßen Sie schon mal auf sich an, es geht los!



Kapitel 1

Was darf's denn sein, junger Mann? - Warum das Alter eine Frage der Perspektive ist

Es gibt so Tage, da möchte man am liebsten im Bett bleiben. Weil man sich einfach nicht wohlfühlt, körperlich nicht auf der Höhe ist, oder vielleicht auch einfach nur so. Damals – als wir noch jünger waren – gab es dafür ganz einfache Erklärungen. Die Fete am Abend zuvor ging bis in die Nacht, der Wein war schlecht, die Musik zu laut. So etwas in dieser Art.

Aber heute, im ergrauenden Alter von fast Ende vierzig, ist das natürlich etwas anderes. Da werden alle möglichen Erklärungsmodelle bemüht, wie sie auch die *Apothekenumschau* im Titel führen könnte: Burn-out-Syndrom, Depression, Hormonumstellung, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz und vieles mehr. Die Auswahl an Krankheiten ist in meinem Alter bereits ebenso vielfältig wie Angebote für Riester-Renten.

Man ist eben nicht mehr dreißig. Schlecht geschlafen, in der Nacht aufgewacht, das sind dann keine Zufälle mehr, sondern Hinweise auf einen maroden Zustand, im schlimmsten Falle stecken sich degenerativ verändernde Zellen dahinter. Fazit: altes Eisen, Rost an allen Stellen,

brüchig im Anfangsstadium. Zukunftsaussichten: alles andere als rosig, eher grau!

Also wälze ich mich nach durchwachter Nacht aus dem Bett, mache die Kinder für die Schule fertig (ja, auch das machen Männer im hohen Alter manchmal, auch wenn die Boulevardpresse immer behauptet, dass Männer in meinem Alter eher ihre Freundin in die Schule fahren), verabschiede mich von meiner Frau und gehe zum Einkaufen.

Als Erstes begebe ich mich – noch immer durch ein Tal tiefster Depression schreitend – an die Theke des örtlichen Schnitzel-Dealers, um dort acht Scheiben Mortadella mit Pistazien für meine Tochter zu erwerben.

Geduldig warte ich in der Schlange der immer drängelnden Rentnerschar, bis ich der vermutlich gleichaltrigen Fleischerei-Fachverkäuferin in ihre freundlich blitzenden Augen schaue und sie mich begrüßt: »Was darf's denn sein, *junger* Mann?«

Ja, hier finde ich sie, die Erlösung. Hier an der Fleischtheke wird mir attestiert, dass ich doch noch nicht reif für Vorsorgeprogramme und Hilfslieferungen der pharmazeutischen Industrie bin. Ich bin noch da, stehe gerade, hebe mich ab von all den Alten um mich herum, bin stark, bin *jung*!

Also nutze ich die Gelegenheit, tue so, als hätte ich die Verkäuferin nicht verstanden, um mir noch einmal anzuhören, was gerade heute Balsam für meine ergraute Seele ist:

»*Junger* Mann, was darf's denn sein?«

Es ist einfach der ultimative Tipp für alle mit dünner werdenden Haaren. Begeben Sie sich doch auch einfach mal an einen Ort, wo der eigentliche Stand der Dinge noch klar zu Tage tritt. Wo der Vergleich in der Schlange einiges relativiert.

Halten Sie sich dann, so wie ich an jenem Morgen, noch ein bisschen im Schatten der Fleischtheke auf. Vielleicht

haben Sie ja genauso viel Glück wie ich, wenn sie wissen wollen, ob an der Wursttheke nicht einfach jeder so angesprochen wird. Der rüstige Rentner mit Schlägerkappe und einem Hang zum Unterhüftgürtel, der nach mir an der Reihe war, wurde jedenfalls von der wurstkundigen Dame hinter dem Tresen an diesem Tag ganz anders begrüßt: »Na Karl, heute das erste Mal wieder ohne Rollator unterwegs?«

Bingo! Der Tag war gerettet. Ich fühlte mich wieder jung, ich konnte es noch allen zeigen: Ich bin noch nicht so alt, wie ich mich manchmal fühle! Kennen wir das nicht alle? Es schmeichelt einem einfach, wenn man als Greis von fast fünfzig zu hören bekommt, dass man so alt aber noch gar nicht aussehe. Manchmal stelle ich mir dann allerdings die Frage, wie man denn eigentlich aussehen muss, um einem bestimmten Alter zu entsprechen.

Gehört der nicht mehr ganz so kleine Bauch einfach dazu, wenn man nicht ständig hören will, dass man irgendwie krank aussieht? Graue Haare scheinen jedenfalls dazugehören. Hat man sie nicht, nimmt jeder sofort an, dass die Resthaare ganz sicher entweder gefärbt oder die Locken nicht mehr echt sind.

Ganz frei machen kann sich keiner davon, dass immer und überall verglichen wird – zum Beispiel auf Klassentreffen. Man ist schon froh, wenn man von ehemaligen Mitschülern, die inzwischen selbst unglaublich alt aussehen, nicht mit den Worten begrüßt wird: »Mensch, bist du alt geworden.«

Damit es gar nicht erst so weit kommt, lenkt man besser sofort vom Thema ab: Zum Beispiel machen Bilder von den (hoffentlich) eigenen Kindern jung, die Fotoserie »Mein-Haus-mein-Auto-mein-Boot« lässt Neid aufkommen und lenkt dadurch ebenfalls vom eigentlichen Kriegsschauplatz ab.

Und dann gilt es, sein eigenes Spiegelbild am anderen Morgen zu ignorieren, wenn man sich im Rückblick auf den

Abend fragt, wie es sein kann, dass diese unförmige, aufgeschwemmte, deutlich zu stark geschminkte Dame seinerzeit zum drittbestaussehenden Mädchen der Klasse gewählt wurde.

Man kann es drehen und wenden wie man will, der Begriff »Alter« weckt meist negative Assoziationen. Während den alten Menschen in südlichen Ländern wenigstens Weisheit zugebilligt wird, ist das Alter in Mitteleuropa ein reines Schreckensszenario.

Gehen Sie doch mal in eine Buchhandlung und suchen Sie Bücher zum Thema »Alter«. Da stehen dann so aufbauende Exemplare wie »Sterben in Würde« oder »Wie möchte ich mein Leben beschließen?« Im besten Fall finden Sie ironische bis unterhaltsame Betrachtungen über das Alter.

Auch in den Tageszeitungen häufen sich Beilagen, die speziell die Älteren bedienen wollen: »Magazin für die besten Jahre« heißt so etwas dann zum Beispiel und versorgt uns mit Reportagen über Lese-Omas, Pflegekräfte für Demenzkranke aus Osteuropa und mit Fotowettbewerben wie »Ein Bild vom Enkelkind«. Möchten sie so etwas wirklich lesen, wenn sie merken, dass der Zahn der Zeit gerade an ihnen zu nagen beginnt?

Im biologischen Verständnis bezeichnet Alter nichts weiter als eine bestimmte Lebensphase innerhalb eines Lebenszyklus', in dem die lebende Substanz, also wir alle, einer fortwährenden Wandlung unterzogen ist. Wie diese Lebensphase sich gestaltet, wie man sich fühlt, wie gesund oder krank man ist, wie fit oder schlapp, ist dabei für jeden Menschen völlig unterschiedlich. Das gilt auch für das Aussehen. Denn in all diesen Punkten spielt die Haltung der Gesellschaft gegenüber diesen Fragen eine große Rolle.

Ziehen Sie sich auch mit fast fünfzig noch so an wie Ihre eigene Tochter, mag das für Sie vielleicht normal sein. Für

andere ist das eher albern und nicht dem Alter angemessen - besonders wahrscheinlich für Ihre Kinder.

Wie man Sie altersmäßig also einstuft, entscheiden nicht nur Sie selbst, sondern eben auch die anderen. Und so tolerant, wie wir immer alle tun, sind wir noch lange nicht, wobei wir uns besonders gerne auf die sichtbaren Komponenten beziehen. Und welche Optik man in welchem Alter so bietet, hat auch mit ganz viel Glück zu tun, denn das bestimmen im Wesentlichen unsere genetischen Anlagen. Kein kleiner untersetzter Pykniker wird im Alter ein schlanker und großer Leptosom. Oder einfacher: Dirk Bach mutiert nicht plötzlich zu Olli Kahn.

Nur ganz nebenbei: Das Wort »Altern« ist vom indogermanischen Stamm »al« abgeleitet. Und von diesem Stamm abgeleitete Wörter bezeichnen Prozesse, die mit dem Wachsen und Reifen in Verbindung stehen. Und damit ist nicht nur die körperliche Dimension gemeint (wo sollte das bei Dirk Nowitzki auch noch hinführen?), sondern ebenso sehr die geistige.

Man ist so alt, wie man sich fühlt - Wie unsere Vorstellung vom Alter die Lebenserwartung beeinflusst

Einerseits ist das Altern ein lebenslanger Prozess, der auch durch eine Abnahme der Leistungsfähigkeit einzelner Organe gekennzeichnet ist, andererseits nehmen Erfahrung und Wissen im Alter zu. Nun gut, ich gebe zu, das scheint nicht auf jeden zuzutreffen. Doch generell lässt sich das sicherlich so formulieren. Altern beinhaltet Prozesse des Wachsens und Reifens, und das bezieht sich eben nicht nur auf die äußere Schönheit, die sowieso von jedem anders beurteilt wird.

Wann aber ist man überhaupt alt? Am Ende des 19. Jahrhunderts galt man schon ab dreißig als alt, denn scheinbar waren zu diesem Zeitpunkt für die meisten Menschen nicht mehr viele Veränderungen im Leben zu erwarten.

In den Zwanzigerjahren des letzten Jahrhunderts galt man ab fünfzig als alt, da in diesem Alter die zweite Hälfte der damals zu erwartenden maximalen Lebensdauer betrachtet wurde.

Diese Grenze hat sich nach vorne verschoben, sodass sich heute die meiste Forschungsliteratur mit dem Lebensabschnitt ab sechzig beschäftigt. Als wirklich alt gilt man jedoch erst ab achtzig, denn dann hat man ungefähr die mittlere Lebenserwartung erreicht.

Und was ist mit den wenigen 100-Jährigen? Die haben die mittlere Lebenserwartung so weit überschritten, dass sie sich scheinbar sowieso jenseits von Gut und Böse befinden.

So weit der theoretische Blick auf die Frage: »Wann bin ich alt?« Doch es gibt ja auch noch einen subjektiven Blick auf die Dinge, und der wird nicht selten so umschrieben: »Man ist immer so alt, wie man sich fühlt.«

Die Frage also lautet, was wir eigentlich wirklich sehen, wenn wir in den Spiegel blicken? Ist es nur der äußere Verfall, der uns ins Auge springt, Runzeln, graue Haare und Falten, über die man auch mit sehr viel gutem Willen nicht mehr hinwegblicken kann? Sehen wir dabei wirklich uns selbst im Spiegel, oder sehen wir nur das, für das wir uns halten: einen alten Menschen? Oder sehen wir das, was sich andere unter einem alten Menschen vorstellen?

Der Blick auf sich selbst ist nämlich nichts anderes als das Bild, das man sich im Laufe der Jahre von sich gemacht hat. Sie wissen schon, dieses »So bin ich eben, ich kann nicht anders und will so bleiben wie ich bin«-Syndrom. Da möchte man natürlich gerne dran festhalten. Ist ja auch

gemütlich, wie man sich so eingerichtet hat in seinem Selbst.

Unser Selbstbild steuert unser Denken, Fühlen und Handeln und drückt sich im Charakter, in der Persönlichkeit, den Idealen und Wünschen aus. Und dieses Selbstbild ist in nicht unerheblichem Maße durch das Fremdbild bestimmt, denn alles, was Dritte über uns denken und mir spiegeln, wirkt direkt auf unser Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zurück.

Was heißt das aber bei fortschreitender Vergreisung? Aufpassen! Denn das Alter ist heikles Terrain, wenn es um Selbst- und Fremdbild geht. Denn neben der Frage »Wer bin ich?« bekommt plötzlich auch die Frage »Wie sehe ich aus?« wieder eine zentrale Bedeutung. Die meisten im fortgeschrittenen Alter betonen gerne, wie jung sie sich fühlen. Doch bedenken sie dabei stets, dass man sich zwar jung fühlen kann, aber dennoch alt aussieht.

Was also ist denn jetzt die Wahrheit? Nach neuesten Statistiken ist man länger alt als jung, aber trotzdem möchte niemand alt werden. Oder zumindest alt genannt werden. Dann doch lieber *Best Ager, Generation 50+, Generation Gold, Generation Silver Sex*. Aber bitte nicht *Senior!*

Wie aber sieht es denn nun konkret mit der Selbsteinschätzung der Älteren unter uns aus? Die Statistik jedenfalls behauptet, dass wir in der Regel deutlich älter sind, als wir uns fühlen, zumindest, wenn wir bereits älter als siebzig sind. Das belegt eine Studie, die von der University of Michigan und dem Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin durchgeführt wurde. Männer und Frauen über siebzig wurden mit dem Ergebnis zu ihrer Selbsteinschätzung befragt, dass das gefühlte Alter im Schnitt dreizehn Jahre unter dem tatsächlichen liegt. Prima! Aus siebzig mach 57, aus achtzig mach 67. Allerdings wurde auch deutlich, dass dies nicht mehr stimmt, wenn die Befragten bereits Erfahrungen mit