

JOSEF ALDENHOFF

**BIN ICH
SCHON ALT
ODER WIRD DAS
WIEDER?**

Älter-
werden für
Ungeübte

C.Bertelsmann

»In einer Cochrane-Analyse aus 13 randomisierten Studien mit 714 Frauen wurde der Wert der Beckenbodengymnastik gegenüber Placebo bei weiblicher Belastungsinkontinenz untersucht. Die Wahrscheinlichkeit, wieder kontinent zu werden, war in der Verumgruppe 17mal und damit signifikant erhöht.«¹⁵

Sie haben kein Wort verstanden? So sind sie, die Ärzte! Das Zitat ist nämlich aus dem *Deutschen Ärzteblatt*, das nun nicht grad ein Hort unverständlicher Wissenschaft sein, sondern eine gut verständliche Botschaft für alle vermitteln sollte. Übersetzt steht da, dass Beckenbodengymnastik, also ein nicht-medikamentöses Verfahren, einen tollen Effekt hat, nämlich Inkontinenz verhindern kann. Auf jeden Fall kann es nicht schaden, wenn Sie sich mit dieser Art von Sprache allmählich vertraut machen, denn die erwähnte »Cochrane-Analyse« ist ein Verfahren, das besagt, welche Methode tatsächlich wie wirksam ist. Und diese Art Analysen sollten Sie verstehen können, wenn Sie sich mit Ihrem Arzt darüber streiten wollen, ob Sie sich nun operieren lassen oder doch lieber zur Krankengymnastik gehen. Wir kommen darauf zurück.

Die sensible Seele:

Sie werden empfindlicher. Wenn Sie mit vermeintlichen oder echten Kränkungen nicht aktiv umgehen, werden Sie depressiv. Also: Die Gelassenheit, von der Biolek spricht, kommt nicht von selbst, auch dafür müssen Sie etwas tun.

Vergesslichkeit:

Sie werden mit unterschiedlichen Schwerpunkten vergesslicher, auch wenn das nicht gleich auf Demenz hindeutet. Aber auch das kann der Fall sein.

Dies ist eine Auswahl dessen, was Älterwerden Ihnen bringen kann. Ich verstehe gut, dass Sie so nicht sein wollen. Aber um das Wollen geht es hier nicht, denn diese Veränderungen kommen. In unterschiedlicher Ausprägung. Und eben diese Unterschiede hängen nicht unwesentlich davon ab, wie Sie mit sich selbst umgehen.

Die gute Nachricht wollen wir also noch einmal wiederholen:

Sie können den Alterungsprozess beeinflussen, denn sehr viele Dinge aus diesem Gruselkatalog stimmen so nicht (Sex!), lassen sich aufhalten (Übergewicht und muskuläre Schwäche, Inkontinenz) oder ganz verhindern (Depression). Oder Sie können heute so gut Abhilfe schaffen, dass Sie nur noch wenig davon wahrnehmen (Schwerhörigkeit, Sehprobleme). Die Folge können Sie jeden Tag sehen: Menschen gelten im Vergleich zu früheren Generationen heute erst in viel höherem Alter als alt.

Die schwierige Nachricht: Sie müssen etwas dafür tun, und zwar ständig. Ruhestand ist nicht.

Sie treffen also selbst die Entscheidung, auf welche Weise Sie alt werden. Jeden Tag wieder. Mühsam?

Ich sag ja: Ihre Chance!

Your Choice!

Menschen können immer älter werden. Angus Deaton, der 2015 den Nobelpreis für Wirtschaftswissenschaften bekam, hat die Rettung vom frühen Tod als »The Great Escape« – das große Entkommen, die große Rettung – bezeichnet. Groß, weil sie die Menschen auf der ganzen Welt betrifft, weil sie im besten Sinn global ist, mit beträchtlichen Unterschieden, aber immerhin. Der größere Anteil unserer aller gestiegenen Lebenserwartung geht auf das Konto der geringeren Kindersterblichkeit, ein Prozess, der in den westlichen Industrieländern zur Zeit zum Abschluss gekommen ist. Die kleinere, aber für Sie als Mensch jenseits der Fünfzig bedeutsamere Steigerung der Lebenserwartung können Sie selber beeinflussen, indem Sie gesund leben. Denn zusätzliche Lebensjahre gewinnen Sie, wenn Sie die Wahrscheinlichkeit von Gefäß- und Krebs-Erkrankungen minimieren. Zum Beispiel, indem Sie nicht rauchen, auf ein gesundes Körpergewicht achten, sich viel bewegen und Ihre Muskeln durch Krafttraining fit halten.

Das haben Sie schon oft gelesen, und das finden Sie auch an verschiedenen Stellen in diesem Buch. Klingt ganz glatt.

Glatt ist es deshalb nicht, weil Lebensqualität nicht zwingend mit der verlängerten Lebensdauer korreliert. Sie wollen ja etwas von diesem gewonnenen Leben haben. Doch das ist nicht selbstverständlich. Das Problem: Mehr Lebensdauer heißt nicht zwingend mehr Lebensqualität. Oder wie Angus Deaton gesagt hat:

*»Health is not only about living and dying, but about how healthy people are while they are alive.«**

How are you?

Zum Beispiel beim Rauchen.

Wenn Sie nicht rauchen oder Rauchen verabscheuen, ist das nicht Ihr Thema. Aber wenn Sie gerne rauchen, bringt Ihnen eine Zigarette direkte Freude: Sie ist ein leicht verfügbarer und immer noch relativ billiger Verstärker, eine wichtige Genussquelle. Das liegt daran, dass Zigarettenrauch in der Lunge schnell Nikotin ins Blut freisetzt, was in Ihrem Gehirn zu einem *flash*-artigen Anstieg des Neurotransmitters Dopamin führt. Dieser Effekt löst in Ihrem subjektiven Erleben die Empfindung von Genuss und vielleicht sogar Lust aus. Und das in hübsch kleinen, häufig wiederholbaren Dosierungen. Der Schaden steht auf einem anderen Blatt: In dem Moment, in dem Sie Genuss erleben, interessiert Sie das Wissen über schädliche Wirkungen kein bisschen. Die setzen ja auch nicht sofort, sondern erst nach Jahren ein, und das auch nicht in jedem Fall, sondern nur mit statistischer Wahrscheinlichkeit, allerdings mit ziemlich hoher. Es ist nie untersucht worden, wie viele Lungenkrebstote das Rauchverhalten

unseres verehrten Altkanzlers Helmut Schmidt zur Folge hatte. Wissen und Vergnügen spielen sich auf verschiedenen Gehirnebenen ab. Außerdem ist Rauchen eine Gewohnheit – und nichts ist so schwer zu verändern wie ein Verhalten, das wir gar nicht mehr wahrnehmen, weil wir uns daran gewöhnt haben.

Was heißt das?

- Sie müssen sich entscheiden: Ist Ihnen die langfristige Lebensdauer oder die kurzfristige Lebensqualität wichtiger? Und Sie werden nur dann eine lebensverlängernde Maßnahme ergreifen, wenn Sie deren Folgen auch als Qualität und nicht ausschließlich als Mangel erleben.
- Nur aus Angst vor Krebs oder Gefäß-Erkrankung mit dem Rauchen aufzuhören, macht nicht viel Sinn, denn aus der Angst leiten sich nur selten sinnvolle Verhaltensweisen ab.
- Durch was ersetzen Sie die meist unbewusste Gewohnheit, sich eine Zigarette anzuzünden? Wenn Sie einen Verstärker wegnehmen, brauchen Sie einen anderen.
- Schauen Sie sich Ihre Verstärkersituation an: Brauchen Sie ein kurzfristiges und leicht verfügbares Vergnügen, wenn die Zigarette wegfällt? Und was könnte das sein? Ganz ohne Genuss kommt nicht einmal Clint Eastwood aus!***

Analoge Überlegungen stehen an, wenn Sie andere lebensverlängernde Maßnahmen planen:

Der Start in den – lebensverlängernden – Ausdauersport kann eine ähnliche Herausforderung sein wie der Verzicht auf die Zigaretten, wenn Sie Ihr Leben bisher nach der Devise »*no sports*«*** geführt haben. Wenn Sie bei oder mindestens nach dem Sport eine Art von Befriedigung empfinden wollen und die neu begonnene Herausforderung nicht nur mit Schmerzen und Entbehrungen verbunden sein soll, kommen Sie mit reinen Nützlichkeitsabwägungen nicht sehr weit. Fangen Sie unter Anleitung an, und geben Sie sich die Zeit, zu spüren, was die ungewohnte sportliche Betätigung nach einigen Wochen in Ihnen verändert hat. Wie fühlt sich das an? Wenn es nur furchtbar ist, hören Sie auf. Wenn sich aber unter Muskelkater, Schmerzen in ganz neu entdeckten Gelenken, dem Fluchen über bescheuerte Dehnübungen – die mindestens so wichtig wie der Muskelaufbau sind und die ich hasse! – ein Gefühl von Ruhe, Gelassenheit und vielleicht sogar Wohlbehagen ausbreitet, dann machen Sie weiter. Es ist ganz allein Ihre Sache, wie viel Frustration Sie sich zumuten.

Ähnlich ist es bei der Gewichtsreduktion: Genuss bei Essen und Trinken ist untrennbar mit der Aufnahme von Kalorien verbunden. Ihre Essgewohnheiten formen Ihre Gestalt und bestimmen Ihr Körpergewicht. Wollen Sie dieses reduzieren, so müssen Sie vor allem Ihre Essgewohnheiten ändern, und es hilft auch, Ausdauersport zu betreiben und sich auf einen monate- bis jahrelangen Veränderungsprozess einstellen. Schnell geht gar nichts. Ihr Gehirn muss umlernen. Als Gipfel der existenziellen Niedertracht mag Ihnen erscheinen, dass Sie mit zunehmendem Alter weniger Kalorien brauchen, um Ihr aktuelles Gewicht aufrechtzuerhalten.

Das Wichtigste aber bei all diesen Möglichkeiten: Jeder Weg führt nur zum Ziel, wenn es *Ihr* Weg ist. Ihr ganz persönlicher, individueller Weg, für den Sie sich entscheiden. Sie wägen Ihr persönliches Risiko ab, indem Sie sich informieren. Sie finden heraus, was Ihnen Spaß macht, was Sie fasziniert, aber auch, wie viel Frust Sie ertragen können. Auf dem Weg zu einem guten Leben sind Stress, Schmerzen und Frustration unvermeidbar. Auch wenn Sie Ihr Leben als Ganzes ziemlich gut finden.

*»Sadness, pain, and stress might be inevitable during some of the experiences one must go through in order to build a good life.«****16*

Individualität – ja, Sie!

Was wollen Sie?

Wieso? Ich?

Es kommt auf Sie an. Ganz allein auf Sie.

Diese Aussage wundert Sie vielleicht zuerst, weil Ihnen das in Ihrem bisherigen Leben nicht so klar gesagt wurde. Aber bei einigem Nachdenken werden Sie feststellen, dass das so ist.

»Jeder Mensch ist einzigartig. Seine Individualität zu leben, macht den Sinn des Lebens aus.«¹⁷ Der Satz stammt von dem Schweizer Entwicklungsforscher Remo Largo. Er steht am Beginn seines Buches »Das passende Leben«. Dieses Buch ist eine Art Quintessenz seiner Forschung, in der er die Lebensverläufe von Schweizer Bürgern untersucht hat und zum Ergebnis kam, dass jeder Mensch nur sein eigenes Leben leben kann, eben das, was in ihm angelegt ist: Sie sind einzigartig. Sie haben Ähnlichkeiten mit Ihren Eltern und Geschwistern, unter Umständen auch die Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten; aber selbst wenn Sie einen eineiigen Zwilling haben, was genetische Identität bedeutet, sind Sie aufgrund Ihrer in Ihrem einzigartigen Leben gemachten Erfahrungen ein Unikat. Wow!

Largo hat sich vor allem mit Kindern und Jugendlichen beschäftigt, aber seine Aussage gilt genauso für die Älteren. Eigentlich vor allem für die.

Denn jetzt, im Alter von 55 bis 65, in dem Sie dieses Buch vielleicht in die Hand nehmen, sind die Bedingungen besser als je zuvor, Ihr Leben nach Ihren Vorstellungen gestalten zu können. Vielleicht zum ersten Mal können Sie jetzt allein entscheiden, wie Sie leben wollen: In der Kindheit waren es die Vorstellungen der Eltern, die Sie realisieren sollten, später, in Ausbildung und Beruf, mussten sich Ihre eigenen Vorstellungen von Selbstverwirklichung den Zukunftsplänen Ihrer Arbeitgeber unterordnen. Jetzt sind Sie an der Schwelle zum oder vielleicht schon im sogenannten Ruhestand. Und jetzt könnten Sie tatsächlich endlich machen, was »ihre ureigenen inneren Werte reflektiert«. Daniel Schreiber hat das in seinem Bestseller über den Alkohol beschrieben:

»Unser Verständnis von Erfolg stammt zum größten Teil nicht von uns selbst, sondern von anderen ... In einer Kultur, die grundsätzlich Reichtum und das damit verbundene Prestige als das gute, das

begehrten Lebens inszeniert, wird einem stets vermittelt, dass man nie mit dem zufrieden sein sollte, was man hat, wer man ist und was man tut. Um dagegen angehen zu können, müssen wir erst einmal selbst herausfinden, was wir wirklich als Erfolg erleben, was wir wirklich von unserem Leben ... wollen.«¹⁸

Im Zuge der Umsetzung, was er wirklich von seinem Leben will, hat Daniel Schreiber aufgehört, Alkohol zu trinken.

Alkohol, darauf kommen wir noch.

Aber – sind Sie jetzt nicht zu alt dafür, dieses eigene, individuelle Leben umzusetzen?

An diesem Einwand ist schon etwas dran: Jetzt, wenn Sie endlich die Freiheit bekommen, Ihr Leben selbst zu gestalten, ohne dass Ihnen jemand hineinredet, sind Sie vielleicht nicht mehr ganz so, wie Sie eigentlich gerne wären, um diese Freiheit in vollen Zügen genießen zu können. Einiges fehlt Ihnen, und von einigem haben Sie zu viel.

Hier verbirgt sich ein Grundproblem des Älterwerdens. Wir wollen länger, möglichst lange leben, aber wir wollen dabei so bleiben, wie wir in unserer vermeintlich besten Lebensphase, in unserer Jugend, waren. Älter werden wollen wir also gar nicht. Wie Sie sich erfolgreich mit diesem Dilemma auseinandersetzen können, macht einen großen Teil dieses Buches aus.

Wenn Sie nicht krank sind, haben Sie heute die Chance, an Jahren sehr alt zu werden und von diesem Leben auch etwas zu haben. Aber natürlich altern Sie dabei, in allen Organsystemen – Haut und Haaren, Muskulatur, Herz-Kreislauf-System, Hormonsekretion, Gehirn. Dieser unvermeidliche Alterungsprozess ist individuell, was im Klartext bedeutet, dass jeder anders altert.

Die interessanteste Botschaft ist, dass Ihr persönlicher Alterungsprozess sehr stark davon abhängt, wie Sie ihn gestalten. Durch diesen selbst gestalteten Alterungsprozess können Sie Ihren Lebensstil stärker beeinflussen, als Sie sich das je träumen ließen. Ob Sie das wollen und wie Sie das machen, das ist allein Ihre Sache. Ich versuche Ihnen dabei zu helfen, indem ich Ihnen die verschiedenen Möglichkeiten zeige, wie Sie leben könnten. Ihre Aufgabe ist es, die Frage zu beantworten:

Was macht das gute Leben aus, mein Leben?

Sie sind viele

Nein, ich meine nicht, dass Sie eine multiple Persönlichkeitsstörung hätten. Aber ohne jeden Zweifel verfügen Sie noch über ganz andere Persönlichkeitsanteile als diejenigen, die Sie sich jeden Tag im Spiegel anschauen, und das sind nicht nur respektable und nicht nur solche, die Sie den anderen zeigen wollen.

Woran merken Sie das?

Zum Beispiel, wenn Ihnen Ihre Motivation plötzlich abhandenkommt. Sie sind von Ihrem