



MONIKA SALLUGHEUR (PROFIL 13); RICHARD ROSSMANN





Oldtimer-Rallye

Sie joggen, arbeiten, haben Sex, werden Väter und sind inzwischen eine begehrte Zielgruppe der Werbewirtschaft. Noch nie mischte die Generation 70 plus so heftig mit wie heute. Wissenschaftler und Psychologen dechiffrieren das Geheimnis eines erfüllten und aktiven Lebensherbstes. Und erzählen, wie man früh die Weichen dafür stellen kann.



MITTEN IM LEBEN Franz Weiss (li. o.) ist mit 69 Wiens dienstältester Taxifahrer, Thresl Handl (li. u.) arbeitet mit fast 100 täglich auf ihrem Bauernhof; Wolfgang Wolte (re. o.), 80, betreibt Europapolitik, und der Neurologe und Psychiater Walter Danielczyk betreut mit 85 noch Patienten.

VON ROBERT BUCHACHER, ANGELIKA HAGER UND SEBASTIAN HOFER

Thresl Handl hat nur vor einem Angst im Leben: dem Altersheim. Bevor sie dort hinmuss, will die Pinzgauer Bäuerin, die im April ihren 100. Geburtstag feiert, „lieber zehnmal sterben“, denn dort ist es „unmöglich, unmöglich!“. „Den ganzen Tag ist man in einem Zimmer eingesperrt, und hat niemanden.“ Was das Altersheim mit Menschen Fürchterliches anstellt, hat sie an ihrer Schwester „Moidei“ ganz deutlich sehen können. Nur drei Wochen überlebte sie dort, dann ist sie im Alter von 103 Jahren 2010 gestorben.

Um das Geheimnis der Lebensenergie von Thresl Handl zu entschlüsseln, braucht man kein Forschungsteam. Ihr Enkel, der Dokumentarfilmer Richard Rossmann, hat seine „Omami“ zwei Jahre lang beim Leben beobachtet und daraus den Film „Tagaus, tagein“ gemacht, der pathosfrei und klar das Lebenselixier der Hof-Patriarchin offenlegt. Es mischt sich aus den Zutaten Funktionstüchtigkeit, dem Gefühl, noch immer eine Aufgabe zu haben, sozialer Interaktion, der Sicherheit, in ihrem Ambiente tief verwurzelt zu sein, und liebevoller familiärer Betreuung, besonders seitens ihrer Tochter Maresi, die ihre Mutter wohl dosiert und unaufdringlich bei der Bewältigung ihres Alltags unterstützt. Und natürlich spielen auch widerstandskräftige Gene eine gewichtige Rolle; Forscher schätzen ihren Einfluss auf ein langes Leben auf 25 Prozent.

Noch sind sich selbst versorgende Hundertjährige, die nicht in einem Pensionisten- oder Pflegeheim ihrem Ende entgegen dümmern, ein gesellschaftliches Exotikum, doch bereits jetzt hat jedes zweite neugeborene Mädchen in Österreich beste Chancen, den Abgang in einem Lebensalter im dreistelligen Bereich zu machen. Auch der Lebenserwartungsabstand zwischen Männern und Frauen wird tenden- ▶



MONIKA SAUJICH FÜR PROFIL

Der Rastlose

Sie sprechen mit dem dienstältesten Taxifahrer Wiens“, sagt **Franz Weiss, 69**, grinsend und zündet sich noch eine Memphis an. Es ist zehn Uhr am Vormittag, vor fünf Stunden hat Weiss seinen Dienst am Standplatz in Wien 20 angetreten – wie jeden Werktag, jede Woche (bis auf den jährlichen Urlaub am Plattensee), von Montag bis Freitag, von fünf bis 15 Uhr. „Ich bin eben mit Leib und Seele Taxifahrer“, und zwar seit 1963, und im Grunde macht der Leib auch noch ganz gut mit – bis auf die berufstypischen Kreuzschmerzen und eine Operation an der Halsschlagader im vorigen Jahr. „Da hab ich Glück gehabt, dass ich noch rechtzeitig draufgekommen bin. Aber jeder Mensch hat halt sein Ablaufdatum. Das wird uns schon bei der Geburt eingestempelt.“ Seine Berufslaufbahn ist jedenfalls noch nicht abgelaufen: Mit 65 hat sich Weiss noch einmal selbstständig gemacht, in der Pension hielt er es gerade einmal zwei Monate aus. „Und da bin ich schon am Boden gesessen, weil der Plafond so tief herunterhing. Meine Frau ist zwölf Jahre jünger und arbeitet auch noch. Ich war also allein zu Hause oder schon am Vormittag im Wirtshaus. Das war kein Zustand.“ Also schraubte er noch einmal das Schild auf seinen Mercedes und baute Funkgerät und Taxameter wieder ein. Wie lange er den Job noch machen wird? „Die fünfzig Dienstjahre mach ich auf jeden Fall noch voll.“ Und was passiert, wenn seine Frau auch in Pension geht? Wird dann im Hause Weiss doch noch der Ruhestand ausbrechen? „Das weiß nur der liebe Gott. Aber der redet ja nicht mit mir.“

ziell kleiner: In Österreich trennten die Geschlechter im Vorjahr nur mehr 5,5 Jahre – 77,7 erreichen die Männer im Schnitt, 83,2 die Frauen.

Seit 1900 hat sich die statistische durchschnittliche Lebenserwartung von Neugeborenen fast verdoppelt (siehe Grafik) – von 42 (41 Jahren bei Männern und 43,5 bei Frauen) auf mehr als 80 Jahre. Der Hauptgrund für die geschenkten Jahre liegt in der sinkenden Sterblichkeitsrate von Säuglingen.

Vor 150 Jahren erlebte annähernd jeder dritte Säugling seinen ersten Geburtstag nicht. Zu Beginn der amtlichen Aufzeichnungen in Österreich 1868 hatte jeder neugeborene Knabe daher bloß eine Lebenserwartung von 32,7 Jahren; den Mädchen waren statistisch betrachtet 3,5 zusätzliche Jahre vergönnt. Die niedrigste Todesrate von Babys in der österreichischen Geschichte wurde 2006 mit 3,6 Prozent verzeichnet, 2010 stieg die Säuglingssterblichkeit mit 3,9 Prozent leicht an. Einen wesentlichen Beitrag zum Sinkflug der Säuglingssterblichkeit leisteten die Entwicklung der pränatalen Diagnostik und die Einführung des Mutter-Kind-Passes im Jahr 1974.

Das Rock-’n’-Roll-Prinzip „Live fast, die young“ hatte in der Antike noch erschreckende Ausmaße: Das durchschnittliche Abtrittsalter der alten Römer belief sich auf junge 22 Jahre; jeder zweite junge alte Römer erlebte seinen zehnten Geburtstag nicht. Erst 100 vor Christus etablierte sich im alten Rom die Zunft der Ärzte, die vorrangig aus Griechenland herbeigeschafft wurden. Eine nicht in den Griff zu kriegende Malariaplage tat ihr Übriges; kaum ein Römer wurde älter als 50. Im von Seuchen und katastrophalen hygienischen Verhältnissen geprägten Mittelalter musste der Durchschnittsmensch mit 33 Jahren abtreten, wofür einmal mehr auch die hohe Säuglingssterblichkeit verantwortlich war.

In den vergangenen 50 Jahren steigerte sich aber auch die Aussicht des älteren Menschen, alt zu werden, wesentlich: Während sechzigjährige Männer 1961 im Schnitt 15,5 Jahre (Frauen: 19 Jahre) noch vor sich hatten, wuchs die Zahl mit 2010 auf 21,5 und 25,3 an. Insgesamt ist dieser

Wert seit dem Beginn des vorigen Jahrhunderts um zirka zehn Jahre gestiegen, Wo liegt aber der Schlüssel zu einem langen und ebenso gesunden wie aktiven Leben – neben den wenig überraschenden Besser-Altern-Maßnahmen wie körperliche Bewegung, Nikotinverzicht, geistige Aktivität, Alkohol in Maßen, einem erfüllten Geschlechts- und Beziehungsleben, genetischem Glück und der rasanten medizinischen Entwicklung?

Ein massiver Erfolgsfaktor für „Woopies“ (Well-off-older-people), wie die Werbebranche ihre heftig umbuhlte neue Zielgruppe zärtlich nennt, ist Bildung. Laut Wolfgang Lutz, Demograf am Internationalen Institut für angewandte Systemanalysen (IIASA) in Laxenburg bei Wien und Wittgenstein-Preisträger des Jahres 2010, klafft hinsichtlich der Lebenserwartung zwischen dem gebildeten und dem weniger gebildeten Bevölkerungsanteil Österreichs bei Männern eine statistische Lücke von sieben Jahren, in Osteuropa beträgt der Abstand bis zu 15 Jahre. Unter Angehörigen der Österreichischen Akademie der Wissenschaften liegt die statistische Lebenserwartung nochmals um zwei bis drei Jahre höher als in der übrigen Schicht der Gebildeten, ergab eine Analyse des IIASA. Auch als Präventionsmaßnahme gegen degenerative Nervenkrankheiten wie Alzheimer und Demenz wirkt ein hohes Bildungsniveau wie eine Wunderwaffe, wie der Neurologe und Alzheimer-Forscher

Walter Danielczyk im Interview erzählt. Geistige Aktivität bis ins hohe Alter, lautet also ein maßgebliches Erfolgsgeheimnis. Das Buch, das im

„Als mein Vater so alt war, wie ich jetzt bin, ist er als sein eigenes Haustier durch die Wohnung geschlichen“

Werner Schneyder, Autor

Jahr 2011 europaweit die größte polemische Sogwirkung zu entfachen vermochte, war die antikapitalistische Streitschrift des heute 94-jährigen französischen Résistance-Kämpfers und Ex-Diplomaten Stéphane Hessel, der auf knappen 32 Seiten gegen die „Diktatur der Finanzmärkte“ ins Feld zog und davon allein in Frankreich nahezu eine Million Exemplare verkaufte.

„Gegen Ende meines Lebens wollte ich mich wieder an die Jugend wenden“, erläutert der glühende Sozialdemokrat seine Motivation, in einer Lebensphase, wo andere ihre Abenteuerlust bestenfalls in ▶

Gedanken auf der Zielgeraden

Am 25. Jänner wird Werner Schneyder 75 Jahre alt. Der Autor, Kabarettist und Regisseur über eine Lebensphase, in der man zufrieden durchatmet, wenn einem einer noch misstraut.

In der Lebensmitte wird der Tod geboren“, hat einer gesagt. Ich weiß, wer, aber ich nenne ihn nicht, weil ich ihn nicht ausstehen kann. Was wiederum nichts daran ändert, dass der zitierte Satz wunderbar ist. Damit bin ich bei einem wesentlichen Vorzug des Alters. Es erlaubt uns, zwingt uns geradezu, wegzulassen. Man kann verfügen. Wer oder was sollte mich veranlassen, auf das Zitieren des Satzes zu verzichten oder den Autor zu nennen? Nichts und niemand.

Es gibt eine Oper, die für mich das musikaltheatralische Universum ist. Weisheit, Spott, Brutalität, Abrechnung, beseligendes Bekenntnis zur jungen Liebe, all das ist in einer Tonsprache zusammengefasst, der ich lachend und weinend, ja hingeeben zuhöre. Es handelt sich – und mit dieser Information gehe ich meinem Umfeld seit Jahrzehnten auf die Nerven – um „Falstaff“ von Giuseppe Verdi. Nachdem, das ist wichtig, nachdem ich diese Oper zur Oper aller Opern erklärt hatte, erfuhr ich, dass Verdi sie als Achtzigjähriger komponiert hat. Noch Fragen?

Von mir ist, nein, jetzt muss ich wirklich schon sagen, war der Satz: „Mit zwanzig sagt man, dass man etwas träumt. Ab dreißig träumt man, dass man etwas sagt.“ Wie stellt sich diese für ihre Zeit richtige Aussage mir heute dar? Nun, ich habe sehr bald danach das nicht mehr geträumt. Mir wurde bewusst, dass ich etwas sage. Geträumt habe ich die Hoffnung, dass es Menschen gibt, die das Gesagte für sinnvoll halten. Das Verhältnis derer, die das tun, zu jenen, die nicht einmal daran denken, hat einen großen Unterhaltungswert. Der zögert das Altern hinaus.

Viele Sprichwörter sind dumm, oder sagen wir netterweise: halten keiner näheren Analyse stand. So zum Beispiel: „Jede(r) ist so alt, wie er (sie) sich fühlt.“ (Anm.: Das weibliche Geschlecht ist im Original nicht berücksichtigt. Ich wollte nur meinen guten Willen nachweisen.)

Es ist fraglos so, dass jeder so alt ist, wie er alt ist. Nur das genetische Programm im Verein mit den sozioökonomischen Umständen definiert die Performance des jeweiligen Alters. Das „Fühlen“ ist eine Sache von Sekunden. Illusion.

Ein 75er – ich weiß, wovon ich rede – fährt an einem sonnigen Sonntagvormittag mit dem Regionalzug, also eher langsam, an einer grünen Wiese vorbei, auf der zwei metallische Torrahmen stehen und sich zweiundzwanzig junge, dörfliche Menschen rund um einen Fußball tummeln. Dieser Neid, diese Hilflosigkeit, dieses Ausgeschlossenensein treiben den Vorbeifahrenden nicht an den Rand der Verzweiflung, sondern weit darüber hinaus. Die Erkenntnis des verlorenen Paradieses, es gibt auch andere Beispiele, macht – alt ist kein Ausdruck.

Dieselbe Person geht in ein Theater, zu einem Stück, dessen Vorzüge darin liegen, dass geistvolle Menschen einander Dialogschlachten liefern. Deren Meisterschaft liegt in den Nuancen, den Halbtönen, den Trugschlüssen (harmonielehremäßig begriffen). Zu hören ist aber eine Fehlbetonung nach der anderen. Zu hoch, zu tief, zu laut, zu leise. Dafür kriechen die handelnden Figuren abwechselnd auf allen Vieren über die Bühne. Langsam breiten sich über die Epidermis des Theaterbesuchers Pusteln und Pickel aus. Und die Lust, dem Regisseur jeden Zahn einzeln einzuhauen, macht ihn 35-jährig.

Als mein Vater so alt war, wie ich jetzt bin, ist er als sein eigenes Haustier durch die Wohnung geschlichen und hat den (für mich) historischen Satz gesagt: „Wie alt muss ich denn noch werden, dass sie mich endlich in Ruhe lässt?“ Die „sie“ war meine Mutter. Und er hat nicht gemeint, sie würde von ihm noch etwas wollen, sondern ihre Eifersucht, die schon seit vielen Jahren jeglichen Sinns entbehrte. Da lobe ich mir eine neue Zeit, in der man tief zufrieden durchatmet, wenn einem noch jemand misstraut.

An alles, was schön ist, hängt sich eine Industrie an und behauptet, das Schöne noch verschönern zu können. So hat sich eine Anti-Aging-Handwerkszunft entwickelt, die bis zur Kontraproduktivität Karriere gemacht hat. Schauder ergreift mich, wenn ich an den – notabene: einzigen! – Kunstbusen denke, den ich einmal ertastet habe. Und alle Frauen dieser Welt, die mir zum Geburtstag gratulieren wollen, aber aufgespritzte Lippen haben, bitte ich, nur zu telefonieren.

Werner Schneyder

Am 22. Jänner wird Werner Schneyder „unglaublich nervös“ sein, weil er drei Tage vor seinem 75. Geburtstag mit seinem „um zirka ein Drittel“ modifizierten Erfolgsprogramm „Ich bin konservativ“ im Burgtheater auftritt (www.burgtheater.at). Der Terminplan des Großvaters, der seit wenigen Monaten zum zweiten Mal verheiratet ist, ist dicht belegt: Am 25. Februar feiert seine Inszenierung von Schnitzlers „Weitem Land“ in Salzburg Premiere, in Kürze erscheint auch sein Erzählband „Partner, Paare, Paarungen“ (bei Langen Müller), in dem er Beziehungen im Bett, der Kunst und im ganz normalen Alltag beschreibt. Schneyder schreibt seine Texte noch immer mit der Schreibmaschine und weigert sich, einen Computer zu benutzen. Er isst ungesunde Dinge, trinkt regelmäßig Alkohol und hält sich mit Schwimmen körperlich fit.



Die Patriarchin

Im April wird **Thresl Handl** hundert Jahre alt. Kein Grund für die Pinzgauer Bäuerin, die Führung ihres Hofes an den inzwischen 74-jährigen Sohn Hans abzugeben, der weniger Duldsamkeit als der ewig in der Warteschleife zum Thron kreisende Prinz Charles an den Tag legt: „So werden hier einfach zwei Generationen ausgeschaltet.“ Die „Omami“ rührt das kaum. Sie kocht täglich – auch noch für ihre Stammgäste; hackt ihr Holz selbst und kennt keinen Stillstand. Täglich trinkt sie „ein Eibier und hie und da ein Lackerl Schnapsl, das ist gut für die Gesundheit“. Und sitzt mit ihren Gästen lachend in der Wirtshausstube. „Ich kann das nicht haben, das niemand kommt. Ich will Bewegung haben. Der Mensch braucht das, sonst stirbt er.“ Der einzige Grund, nicht mehr zu arbeiten, wäre für sie der Tod. „An dem Tag, an dem ich zu arbeiten aufhör, bin ich tot“, sagt sie. Zwei Jahre lang hat ihr Enkel, der Dokumentarfilmer Richard Rossmann, seine Großmutter beim Leben beobachtet. „Tagaus, tagein“ (www.tagaustagein-derfilm.com, in Wien am 4.3. im Rahmen der Frauentage zu sehen) ist ein unsentimentaler wie kraftvoller Film über die Funktionalität als verlässlichstes Lebenselixier. „Meine Großmutter sagte



oft: ‚Wenn du alt bist, bist du nichts mehr wert‘“, erzählt Rossmann, „dagegen wehrt sie sich bis heute. Ihre Willensstärke und ihre unbeirrbar Lebenslust faszinieren mich – und ihre Fähigkeit, noch im hohen Alter den gesellschaftlichen Konventionen zu trotzen und ihr Leben selbst zu bestimmen. Frauen von diesem Schlag gibt es nicht mehr viele. Es war für mich nahezu eine Notwendigkeit, diesen Lebenswillen zu dokumentieren.“

Form eines Arztwechsels oder einer Rheumadeckenfahrt stillen, noch einmal aufzuzeigen.

Höhere Bildung führt zu mehr Wohlstand und einem gesteigerten Gesundheitsbewusstsein, was eine wachsende Lebenserwartung zur Folge hat. Das ist ein globales Phänomen: Je gebildeter eine Gesellschaft ist, desto geringer ist die Kindersterblichkeit und desto besser ist das öffentliche Gesundheitssystem. Das gilt nicht allein für reiche Länder. Kuba zum Beispiel hat viel in Bildung und Gesundheit investiert, verfügt über eines der besten Bildungs- beziehungsweise Gesundheitssysteme Lateinamerikas und verzeichnet heute trotz seiner wirtschaftlichen Schwäche bei Männern eine höhere Lebenserwartung als die USA.

Doch das gilt nicht für alle Bereiche. Gebildete und wohlhabendere Bevölkerungsschichten greifen auch neue und oft gesundheitsschädigende Lebensstile und die damit verbundenen Verhaltensweisen – in einer Art hedonistischem Avantgarde-Verhalten – rascher auf und leiden daher früher unter den möglichen gesundheitlichen Folgen. Das war bei der Entwicklung des Tabakrauchens genauso zu beobachten wie bei Aids: Die gesellschaftlichen Vorreiter waren von den Folgen früher betroffen als die übrige Bevölkerung, begannen sich aber auch früher dagegen zu schützen.

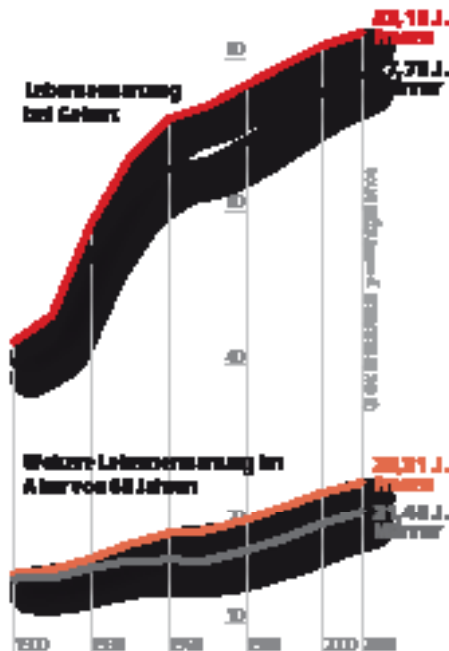
Ähnlich verlief die Entwicklung bei Aids sogar in Afrika. Die gesellschaftlich Bessergestellten konnten sich Reisen leisten, lebten stärker promiskuitiv und gehörten daher zu den ersten Betroffenen der Seuche. Zugleich waren Angehörige der gebildeteren Oberschicht die ersten, welche über die Gefahren Bescheid wussten und auch darüber, wie man sich dagegen schützt. Heute ist Aids auch in Afrika vorwiegend eine Erkrankung der Armen.

Gebildete Bevölkerungsschichten tendieren dazu, ihr Leben besser zu planen und intensivere gesundheitliche Prävention zu betreiben als Ungebildete. Sie sind besser über die Ursachen von Krankheiten informiert und gehen eher zu Vorsorgeuntersuchungen als Ungebildete. Dazu kommen soziale Faktoren, die geringere Chancen für ein langes Leben nach sich ziehen: Von vielen Zivilisationskrankheiten, wie etwa Fettleibigkeit und Diabetes, ist die Unterschicht wesentlich stärker betroffen als die gesundheitlich weit bewussteren Mittel- und Oberschicht.

Wie sehr eine kalorienarme und weit-

Anstieg der Lebenserwartung

Seit 1900 hat sich die Lebenserwartung für Neugeborene verdoppelt. Hauptgrund ist der Rückgang der Kindersterblichkeit.



gehend kohlehydratfreie Ernährung den Lebensherbst beeinflussen kann, beweist die Bevölkerung der kleinen japanischen Insel Okinawa, die weltweit die höchste Dichte von Hundertjährigen aufweist. Japaner gelten global als jene Bevölkerungsgruppe mit der höchsten Alterschance, aber auf der Insel mit dem subtropischen Klima sind die Menschen aufgrund ihrer fisch- und pflanzenreichen Ernährung und kleineren Rationen besonders schlank.

Weniger Nahrung bedeutet weniger Belastung für den Organismus und daher geringere Anfälligkeit für bestimmte Zivilisationskrankheiten. „Das wurde an etlichen Modellorganismen, vom Fadenwurm *C. elegans* bis zu höheren Lebewesen, bewiesen. Bei Affen hat sich die gesunde Lebensspanne ausgeweitet“, erklärt Beatrix Grubeck-Loebenstein, Leiterin des Innsbrucker Instituts für Altersforschung und in dieser Funktion Nachfolgerin seines Gründers Georg Wick. In den USA gibt es mittlerweile Selbsthilfegruppen, die durch Kalorienrestriktion ein höheres Lebensalter erreichen wollen.

In Europa ist das Methusalem-Zentrum im gebirgigen Teil Sardinien angesiedelt. Statistisch betrachtet gibt es dort 135 Hundertjährige auf eine Million Menschen, auf dem übrigen Kontinent sind es gerade einmal achtzig.

Der sardische Biochemiker Luca Deiana forschte jahrelang an einer Erklärung für das Phänomen. Er kam zu dem Schluss, dass „ausgewogene Ernährung“ – vor allem Schafsmilch, Fisch und Pecorino, die allesamt die wertvollen Omega-3-Fettsäuren enthalten –, körperliche Aktivität, das Eingebundensein in den Familienverband sowie ein weitgehend stressfreies Leben und eine intakte Umwelt die besten Voraussetzungen für ein biblisches Alter schaffen.

„Integrieren wir die Alten in die Gemeinschaft“, forderte die Schriftstellerin Simone de Beauvoir schon in einem Interview 1970 und bezeichnete die gesellschaftliche Alterspolitik als „einen Skandal“: „Wenn man dem Individuum jede Möglichkeit nimmt, sich geistig zu betätigen, übt man gleichzeitig vernichtenden Einfluss auf seinen Geist aus. Weder Schriftsteller noch Künstler oder Minister versinken ins Alter, sie leben und sind weiter, was sie gewesen sind, auch wenn sie gegen mehr Krankheiten kämpfen und sich schonen müssen.“

Und in der Tat: Ein Blick in die Kulturgeschichte zeigt, dass schöpferische und geniale Menschen im Alter durchaus auch schon vor Jahrhunderten zu Höchstleistungen fähig waren. Bach, Schopenhauer, der wegweisende Texte über das Alter schrieb, Verdi, Michelangelo, Tizian, Tintoretto, Tolstoi, der im Alter von 82 Jahren nach 48 Jahren Ehe seine Frau verließ, oder Goethe, der den zweiten Teil von „Faust“ kurz vor seinem Tod im Alter von 82 Jahren abschloss, sind Beispiele dafür, dass ungebrochene Kreativität und Schöpfungskraft die Wirkungskraft seelischer Wundermittel besitzen.

Der Innsbrucker Pathologe und Immunologe Georg Wick, einer der Pioniere der europäischen Gerontologie, der vor 20 Jahren in Innsbruck das Institut für Biomedizinische Altersforschung der Österreichischen Akademie der Wissenschaften gründete, prägte als mittlerweile oft zitierte Formel für rüstiges Altwerden die „3 L“ – Laufen, Lernen und Lieben – in letzte Kategorie fällt auch das so wichtige Lachen. Laufen steht für körperliche, Lernen für geistige Aktivität, Lieben und Lachen stehen für rege Sozialkontakte und sexuelle Aktivität. Für manche überraschend: Statistisch leben verheiratete Menschen länger als nicht verheiratete. Und natürlich verleiht auch ein gesundes Selbstwertgefühl, wie es Operettenintendant Harald Serafin, demnächst 80, lebt und atmet, ►

Der Neugierige

Walter Danielczyk ist mit 85 noch beruflich aktiv und gilt als einer der führenden Alzheimer- und Demenzexperten Österreichs.



Der Neurologe und Psychiater **Walter Danielczyk, 85**, betreut noch immer Privatpatienten in der inzwischen von seiner Tochter übernommenen Ordination, die er bis zum Alter von 72 Jahren führte, und verfasst gerichtliche Gutachten. Er schwimmt dreimal die Woche in seinem Fitness-Center und liest neben seiner ohnehin obligaten Fachlektüre stets zwei bis drei Bücher, vor allem historische Biografien und zeitgenössische Literatur, gleichzeitig. Den Erhalt der Neugierde betrachtet er als Grundlage für ein erfülltes Alter. Danielczyk gilt als einer der führenden Experten in Österreich, was degenerative Nervenkrankheiten betrifft. Er leitete am heutigen Zentrum für Geriatrie in Lainz die Abteilung für chronische Nervenkrankheiten, verfasste über 200 wissenschaftliche Publikationen zum Thema und initiierte die „Vita“-Studie am Donauespital mit, wo 600 gesunde 75-Jährige im Auftrag des Ludwig-Boltzmann-Instituts für Altersforschung über ein Jahrzehnt somatisch und psychisch untersucht wurden: „Jetzt läuft diese weltweit sehr beachtete Studie, aus der noch einige wissenschaftlich wichtige Ergebnisse zu erwarten gewesen wären, aus Geldmangel leider aus.“

„Ein Body-Mass-Index über 30 im mittleren Alter stellt Weichen für degenerative Prozesse im Gehirn“

Walter Danielczyk, Neurologe und Psychiater

Profil: Gibt es verlässliche Präventionsstrategien, um sich gegen Alzheimer oder vorzeitige Demenz zu schützen?

Danielczyk: Die neueste große Erkenntnis ist, dass körperliche Aktivität auf das Gehirn einen größeren Einfluss ausübt, als man ursprünglich angenommen hatte, da Beweglichkeit offensichtlich auch im Zusammenhang mit Neubildungen im Gehirn steht.

profil: Haben Menschen, die in ihrem Berufsleben intellektuell tätig waren, ein geringeres Erkrankungsrisiko?

Danielczyk: Die weltweite Statistik zeigt uns, dass niedrige Bildung und eine geringe geistige Beweglichkeit Demenz begünstigen. Allerdings kann man viele Gegenbeispiele wie den Komponisten Maurice Ravel, den Philosophen Immanuel Kant oder den Ex-Präsidenten Ronald Reagan anführen, die an Demenz oder Alzheimer litten.

profil: Welche Art von Lebensstil besitzt Schutzfunktion?

Danielczyk: Soziale Kontakte sind äußerst wichtig. Und sicherlich die Ernährung. Eine fischreiche, mediterrane Kost ist günstig. Auch das berühmte tägliche Glas Rotwein hat Präventionskraft.

profil: Aber Alkoholkonsum zerstört doch auch Hirnzellen.

Danielczyk: Diverse Forschungsprojekte haben bewiesen, dass ein regelmäßiger Alkoholkonsum in Maßen weniger schädlich ist als ein Rausch zwischen Phasen des Nichttrinkens. Da werden viel mehr Nervenzellen zerstört. Ein wichtiger Punkt ist Übergewicht, vor allem ein großer Bauchumfang. Auf der kleinen japanischen Insel Okinawa existiert die höchste Dichte an Hundertjährigen. Dort leben die Menschen „minderernährt“ – das heißt, sie essen wenig, vor allem Fisch und wenig Kohlenhydrate. Ein Body-Mass-Index über 30 im mittleren Lebensalter stellt mit Sicherheit negative Weichen für degenerative Prozesse des Gehirns, ebenso wie für Hypertonie und Diabetes. Bei psychischen Erkrankungen sind das Depressionen. Menschen, die jahrelang daran gelitten haben, besitzen auch ein höheres Erkrankungsrisiko für Alzheimer und Demenz. In jedem Fall ist im Zweifel dringend eine neuropsychiatrische Untersuchung anzuraten, um zu entscheiden, ob es sich um eine Depression oder eine beginnende Demenz handelt.

Der Engagierte

Manchmal kommt **Wolfgang Wolte, 80, Botschafter i. R.**, vor einem Spiegel zu stehen und um den Gedanken nicht herum: „Was bist du doch für ein alter Zeck!“ Wie ein Achtzigjähriger fühlt sich der ehemalige österreichische Botschafter in Brüssel jedenfalls nicht, ganz im Gegenteil: „Gelegentlich komme ich mir sogar noch vor wie ein Maturant. Mit der ganzen Dummheit des Maturanten. Aber das Schöne am Alter ist ja, dass man besser machen kann, was man früher falsch gemacht hat, und dass man weitergeben kann, was man gelernt hat.“ Als leidenschaftlicher Kämpfer und Lobbyist für den europäischen Gedanken zum Beispiel: Am ersten Tag nach Antritt seines Ruhestands begann Wolte, der 1955 noch von Leopold Figl ins Außenamt aufgenommen worden war, seine Tätigkeit als Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Europapolitik. Dort schreibt er Analysen, Artikel und (mit großer Leidenschaft) Leserbriefe, referiert an Schulen, besucht Symposien. „Meine Eltern haben mir diesen Gedanken eingepflegt, dass es fast zu einer Obsession geworden ist: nie stehen zu bleiben, immer weiterzugehen, immer weiterzulernen.“ Im Ruhestand einfach seine Memoiren zu schreiben, wie es einige ehemalige Kollegen tun, kommt für den passionierten Klavierspieler nicht infrage: „Ich will in die Zukunft denken. Die Beschäftigung mit der Vergangenheit würde mich nicht befriedigen.“ Nur an einen ganz bestimmten Zeitpunkt in der Zukunft will er lieber nicht zu viel denken: „Natürlich wird ganz unausweichlich der Moment kommen, an dem der körperliche Verfall beginnt. Aber solange man denken, sich ausdrücken und erinnern kann, beschäftigt man sich lieber nicht damit.“



MONIKA SAULICH FÜR PROFIL

Flügel. In seinen hohen Siebzigern turnte er für profil auf einem Kulissengerüst der Mörbischer Seebühne und brüllte die Formel seiner ungebrochenen Lebenslust in einem Satz hinaus: „Ich bin so dankbar, dass es mich gibt!“

Eine Studie der deutschen Post, die zum Ziel hatte, einen „Zufriedenheitsatlas“ Deutschlands zu erstellen, brachte vergangenen September Erstaunliches zutage: Am glücklichsten sind Männer und Frauen zwischen ihrem zwanzigsten und dreißigsten Lebensjahr; den höchsten Grad an Unzufriedenheit erreichen die Deutschen zwischen 30 und 65.

Nach diesem Zeitpunkt klettert die Glückssäule wieder auf das Niveau der frühen Jahre. Das Phänomen der besseren Laune im letzten Lebensdrittel ist möglicherweise mit dem Fehlen des Existenzkampfes und den damit verbundenen Stressfaktoren zu erklären.

Eine der wesentlichen Ursachen, um gegen eine Vergreisung anzukämpfen und „gut drauf zu sein“, liegt laut Wolfgang Lutz im mentalen Bereich und in der Lebenseinstellung.

„Motivationale Tätigkeiten“ nennt das eine Gruppe von Altersforschern von der Universität Zürich, die deren Einfluss auf das Wohlbefinden im Alter in einer großen Studie untersuchten. Wer sich immer wieder neue Ziele stecke und in der Lage ist, flexibel auf neue Situationen und Ideen zu reagieren, würde durch diese Herausforderungen sein Hirn stimulieren und wendig halten, so der Psychologe Simon Forstmeier in den „Salzburger Nachrichten“. Eine „Reservekapazität des Gehirns“ werde durch geistige Wachheit im Laufe eines Lebens angelegt. Menschen mit einem großen Kapazitätsproviand leben nachweislich länger ohne Demenz, weil sie in der Lage sind, „auf nicht geschädigte Areale zurückzugreifen“.

Sex und ein erfülltes Liebesleben zögern nachweislich das Verfallsdatum wesentlich hinaus. Mit der Marktzulassung der Potenzpille Viagra im März 1998 wurde nach der Erfindung der Antibabypille die zweitgrößte sexuelle Revolution eingeläutet. „Der Respekt einer Erektion“, wie die damals 82-jährige Schriftstellerin Dorothea Zeemann 1993 das Wichtigste beim Sex im Alter bezeichnete, wurde durch

„den blauen Diamanten“ wieder mechanisch leicht machbar. „Die Zulassung von Viagra war der glücklichste Tag meines Lebens“, resümierte der heute 85-jährige „Playboy“-Gründer Hugh Hefner in einem profil-Interview 2009, „ich konnte es einfach nicht fassen, was das für ein Geschenk war.“

Dass das sexuelle Verlangen trotz sinkenden Testosteron-Spiegels im Alter nicht zwingend abnehmen muss, ist sich auch die berühmteste Sextherapeutin der Welt, Ruth Westheimer, sicher. Mit ihrem Buch „Silver Sex“ stieß sie vor fünf Jahren in eine

Tabuzone, die inzwischen mit Filmen wie „Wolke neun“ oder kürzlich „Anfang 80“ längst gänzlich aufgebrochen wurde. „Dr. Ruth“ rät den liebeslustigen Senioren, in jedem Fall besser am Morgen zur Tat zu

schreiten. „Aufstehen, auf die Toilette gehen, kleines Frühstück, Handy ausschalten und zurück ins Bett“, lauten ihre Anweisungen.

Im Alter verändern sich auch die Techniken in Hinblick auf orgiastische Finali. „Durch bloße Penetration kommen die wenigsten Frauen auch schon in jungen Jahren zu ihrem Orgasmus“, erklärt der französische Sexualforscher Yves Ferroul profil, „im Alter verlagert sich das Lustempfinden immer mehr auf den ganzen Körper.“

Doch die „größte sozioökonomische Revolution seit der Geburt der Menschheit“, wie der 85-jährige Neurologe Danielczyk sich sicher ist, beschränkt sich nicht auf die innerhalb eines Jahrhunderts nahezu verdoppelte Lebenserwartung, sondern auch auf tektonische Verschiebungen innerhalb von Lebensphasen. Da rollen so genannte „Start-up“-Väter wie der siebzehnjährige deutsche TV-Moderator Ulrich Wickert oder der Unternehmer Niki Lauda im Alter von 63 Jahren Kinderwagen durch die Gegend und finden auch gar nichts dabei, dass die dazugehörigen Mütter dreißig Jahre jünger sind. „Wenn Frauen lange genug mit gleichaltrigen Dodeln herumgezogen sind“, so Lauda in einem profil-Interview anlässlich seines 60. Geburtstags bezüglich des Altersgefälles in Partnerschaften, „die nur ‚Passage‘-Besuche, Brad-Pitt-Filme und Gucci-Fetzen im Schädel haben, werden sie doch froh sein, Männer mit Erfahrungsniveau zu treffen.“ ▶

„Durch bloße Penetration kommen die wenigsten Frauen auch in jungen Jahren zum Orgasmus“

Yves Ferroul, Sexualforscher

„Arbeit ist ganz entscheidend“

Die US-Journalistin und Autorin Catherine Mayer über manisch aktive Senioren und den überschätzten Wert der Jugendlichkeit.

profil: In Ihrem Buch „Amortality“ beschreiben Sie unsere alterslose Gesellschaft: Achtzigjährige surfen, Sechzigjährige bekommen Babys, Dreißigjährige werden Regierungschefs. Trauern Sie dem Konzept vom altersgemäßen Verhalten eigentlich nach?

Mayer: Diese Entwicklung hat sowohl positive als auch negative Seiten. Weil wir länger leben und weil der technologische Fortschritt neue Möglichkeiten eröffnet, sind unsere Vorstellungen von altersgemäßem Verhalten tatsächlich veraltet. Das ist prinzipiell zu begrüßen. Freiheit ist immer gut, aber sie bringt auch neue Schwierigkeiten mit sich.

profil: Weil uns das moralische Rüstzeug fehlt, etwa mit 60-jährigen Müttern umzugehen?

Mayer: Jede neue Möglichkeit wirft neue Fragen auf. Vieles davon ist positiv. Ich finde es beispielsweise ganz großartig, dass mein Vater mit über 80 Jahren noch tauchen geht. Viele Leute sind aber entsetzt, dass ich ihn darin bestärke. Er könnte ja daran sterben, sagen sie. Ja, stimmt. Er ist über achtzig, natürlich könnte er sterben.

profil: Die fast manische Aktivität mancher Senioren scheint aber auch eine Folge erfolgreichen Senioren-Marketings zu sein. Sich noch im hohen Alter jung zu fühlen ist durchaus kostspielig. Hat die Werbung die neuen Alten erfunden?

Mayer: Europa altert sehr rasch. Man sollte eigentlich annehmen, dass wir das Alter dadurch schätzen gelernt haben und wissen, dass alt zu sein nicht bedeutet, langweilig, untätig oder gar hässlich zu sein. Aber stattdessen erklären wir Jugendlichkeit nur noch stärker: Wir versuchen, immer länger jung zu sein. Mich stört es nicht, wenn ältere Frauen kurze Röcke tragen oder sich Schönheitschirurgisch behandeln lassen. Mich stört aber sehr wohl, dass unser gesellschaftlicher Wert von unserer Fähigkeit abhängt, jung auszusehen.

profil: Je länger die Menschen im Berufs-

leben stehen, desto knapper werden Jobs für Berufseinsteiger. Müssen wir neue Jobs für alte Leute erfinden?

Mayer: Mir macht das Argument große Sorge, dass die Babyboomer die Zukunft gestohlen hätten und die Jugendarbeitslosigkeit nur deshalb so hoch sei, weil alte Leute die Jobs besetzen. Das stimmt einfach nicht. In funktionierenden Volkswirtschaften nimmt eine Generation der anderen keine Jobs weg. Einer der großen positiven Effekte der Alterslosigkeit ist doch, dass die Leute gerne länger im Berufsleben stehen. Zu arbeiten ist eine der wichtigsten Möglichkeiten, sozialen Kontakt zu halten und fit zu bleiben. Arbeit ist ganz entscheidend für ein gesundes Alter.

profil: Manchmal hat man aber auch den Eindruck, dass die Leute schlicht die Fähigkeit verlieren, sich zu entspannen.

Mayer: Das stimmt, aber es stimmt für alle Altersgruppen. Wir sind ständig aktiv, online, kommunikativ. Einfach nur dazusitzen und nachzudenken ist schwierig geworden. Bei älteren Leuten geht es zudem häufig darum, die eigene Sterblichkeit zu verleugnen. Ich habe Menschen getroffen, die noch im hohen Alter verblüffend komplizierte Liebesgeschichten oder sogar Dreiecksbeziehungen eingehen – um die Perspektive auf die eigene Vergänglichkeit zu verlieren. Oder sie werden Workaholics und stürzen sich in gewaltige Projekte.

profil: Wie reagieren diese Leute, wenn das Alter dann trotzdem zuschlägt?

Mayer: Mit Wut oder Depression. Leider gibt es keine Möglichkeit, mit der Tatsache der eigenen Vergänglichkeit wirklich glücklich zu werden – selbst wenn man sie religiös abfedert. Ich habe eine strenggläubige Christin interviewt, die mit Mitte neunzig panische Angst bekam, dass es vielleicht doch kein Leben nach dem Tod gibt. Ihr geht es heute immer noch gut. Aber so gelassen wie früher ist sie leider nicht mehr.

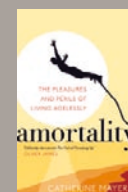
INTERVIEW: SEBASTIAN HOFER



CINDY PRILIMANO

Catherine Mayer, 51,

war Journalistin beim „Economist“, Korrespondentin des deutschen „Focus“ und leitet heute das Londoner Büro des US-Magazins „Time“. Von 2003 bis 2005 stand sie der Foreign Press Association in London als Präsidentin vor. Mit ihrem Sachbuch-Bestseller „Amortality. The Pleasures and Perils of Living Agelessly“ (Vermilion) trat sie im vergangenen Jahr eine lebhafteste Debatte über die demografischen und moralischen Herausforderungen der alterslosen Gesellschaft los. Mayer lebt mit ihrem Mann, dem Musiker Andy Gill (Gang of Four), in London.



Catherine Mayer: „Amortality“
Vermilion, 16,99 Euro

Selbstversuch

profil-Redakteur Robert Buchacher und sein Anti-Aging-Selbstversuch.



FITNESS-OFFENSIVE 2006 Sechs Monate ab 16 Uhr kein Essen, kein Alkohol und viel Sport steigerten Robert Buchachers Leistungsfähigkeit dauerhaft

Im Mai 2006 startete profil-Wissenschaftsredakteur Robert Buchacher, damals 62, einen Selbstversuch zur biologischen Verjüngung, medizinisch betreut vom Wiener Hormonforscher Johannes Huber und vom Wiener Internisten Paul Haber. Kernpunkt der für drei Monate angesetzten Kur war Essen nur bis 16 Uhr, kein Alkohol, nur Wasser und Tee zum Trinken sowie dreimal wöchentlich körperliches Training in Form von jeweils zwei Stunden Laufen sowie Han-

Doch auch die Emanzipation zeigt ihre Wirkung für „golden girls“ wie Jane Fonda, die mit 73 noch ihre seit „Barbarella“ anscheinend unveränderte Figur erotisch zu inszenieren weiß, oder Schauspielerinnen wie Helen Mirren und Meryl Streep, die in ihren späten Sechzigern auf dem lange ausschließlich im Jugendwahn vibrierenden Hollywood-Markt so beschäftigt sind wie nie zuvor.

Dass „Swinging Sixties“ heute, was Aussehen und Aktivität betrifft, mit den Fünfzigjährigen vor fünfzig Jahren durchaus zu vergleichen sind, begründet der Wiener Gynäkologe Johannes Huber, der auch ein Standardwerk zur Altersprävention verfasste, vor allem „mit den medizinischen Maßnahmen“: „Dadurch wurde die Haut und der Bewegungsapparat deutlich besser und schöner als vor einem halben Jahrhundert.“ Beim Betrachten von alten Fotos fällt auch auf, dass die Menschen früher wesentlich älter aussahen als Gleichaltrige heute.

teltraining. Ergebnis: Innerhalb von nur fünf Wochen nahm Buchacher zwölf Kilo ab, der gemessene Fettanteil seines Körpers sank innerhalb von drei Monaten um 3,5 Prozentpunkte, der Anteil des gesunden HDL-Cholesterins stieg von 0,46 auf 0,71 Gramm pro Deziliter Blut, die körperliche Leistungsfähigkeit stieg von ursprünglich 107 Prozent (100 Prozent ist der Durchschnittswert von Männern gleichen Alters) auf 121 Prozent.

Nach der in profil beschriebenen Kur dehnte Buchacher das Programm für sich privat um weitere drei Monate aus. Dabei stieg die gemessene Leistung auf 138 Prozent. Seither isst der Selbsttester wieder normal ohne jede Einschränkung, trinkt auch wieder Alkohol, läuft aber täglich morgens eine Stunde. Ergebnis: Er wiegt auch heute noch immer um sieben Kilo weniger als vor der damaligen Kur. Die Blutwerte fallen in die Kategorie Bilderbuch.

Längst hat auch die Werbewirtschaft die „Woopies“, „Best Agers“ oder „Silver Surfers“ an die Brust genommen. Denn die neuen Senioren sind nicht mehr nur potenzielle Konsumenten für Pillenboxen, Handys mit übergroßer Tastatur und Inkontinenz-Einlagen, sondern ein finanzkräftiges Publikum für Tourismus, Sport, Kleidung und Gastronomie. Und auch der Hype der sozialen Netzwerke hat vor den Oldies nicht Halt gemacht: Die Altersgruppe der 60-plus-Generation ist die am schnellsten wachsende Online-Gruppe, wie eine ARD-ZDF-Meinungsumfrage schon 2008 herausfand. Auch innerhalb ihrer Online-Shopping-Aktivitäten haben die Senioren die Nase weit vorn.

Wie wird die Entwicklung weitergehen? Die Optimisten unter den Demografen, wie etwa der US-amerikanische Bevölkerungswissenschaftler James Vaupel, Professor für Demografie, Epidemiologie und Gerontologie sowie Direktor des Max-Planck-Instituts für Demografische For-

schung in Rostock, sind überzeugt, dass die Lebenserwartung so wie bisher weitersteigen, sich vielleicht sogar noch beschleunigen wird. Und: Sie sehen keine Anzeichen für eine natürliche Grenze. Pessimisten des Fachs rechnen eher mit einem Abflachen der Kurve durch Umweltprobleme und Lebensstil, der zu vermehrten Zivilisationskrankheiten führen werde. Aber die Erfahrungen der Vergangenheit geben wenig Anlass zu pessimistischen Prognosen, es sei denn, man rechnet mit künftigen großen kriegerischen Auseinandersetzungen, mit dem vermehrten Auftreten von Naturkatastrophen wie Dürren, mit Faktoren, welche zu hohen Opferzahlen, zu einem drastischen Rückgang der Nahrungsmittelproduktion oder zu Infektionskrankheiten führen können, gegen die es noch kein Mittel gibt.

Der Demograf Wolfgang Lutz und seine Kollegen nehmen keine der beiden Extrempositionen ein. Sie rechnen am ehesten mit einem gleichmäßigen weiteren Anstieg der Kurve um etwa zwei Jahre pro Jahrzehnt. Österreich lag in den sechziger Jahren des vorigen Jahrhunderts eher am unteren Ende der europäischen Statistik, hat dann aber rasch aufgeholt, sodass seit der Zunahme der Lebenserwartung pro Jahrzehnt zeitweilig in die Nähe der Dreijahresmarke kam.

„Wer nicht den Verstand des Alters hat, der hat all das Unglück seines Alters“, wusste schon der französische Philosoph Voltaire, der geistig voll des wilden Kampfgeists bis zu seinem Tod 1778 im Alter von 83 Jahren war. Der nahezu jugendliche Altrockler Udo Lindenberg liefert mit seinen 64 Jahren die moderne Variante zu dieser Haltung: „Die, die sich mit 60 hängen lassen und sich schon langsam einmal verabschieden wollen, will ich locker in den Arsch treten. Denn Alter sollte für Radikalität und Meisterschaft stehen.“ ■

profil

in **ATV LIFE**

zum Thema **Die Geheimnisse der Silver Surfers**

Montag, 16. Jänner, um 19.45 auf **ATV**